

# PRAKTYKA MIŁUJĄCEJ ŻYCZLIWOŚCI

AJAHN SUMEDHO



e-mail: [sasana.pl@gmail.com](mailto:sasana.pl@gmail.com)  
website: <http://sasana.wikidot.com>



## Praktyka miłującej życzliwości *Ajahn Sumedho*

Mowa Dhammy wygłoszona w Centrum Buddyjskim w Perth (Zachodnia Australia) w styczniu 1983 roku

Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią: jedynie przez nie-nienawiść, nienawiść się uspokaja.

To jest odwieczne Prawo (Dhammapada 5)

Dziś wieczorem pragnę powiedzieć kilka słów o praktyce metta — medytacji, jaką większość ludzi uzna za wyjątkowo użyteczną. Generalnie, termin metta tłumaczymy za pomocą słów „miłująca życzliwość”. To słowo może być zbyt obszerne, ponieważ mamy zwyczaj myśleć o miłości i życzliwości w kategoriach czegoś wspaniałego i absolutnie cudownego, a niekiedy nie potrafimy wygenerować takiego uczucia miłości, która ogarnęłaby wszystko.

Angielskie słowo „miłość” bywa wielokrotnie nadużywane. Mówimy: „Uwielbiam jeść rybę z frytkami”, podczas gdy naprawdę mamy na myśli to, że „lubię jeść rybę z frytkami”. Chrześcijanie mówią o „miłości Chrystusowej”, to znaczy takiej, która zakłada miłowanie wrogów — lecz nie ich lubienie. Jak moglibyście lubić waszych nieprzyjaciół? Jednak możemy ich miłować, co oznacza, iż nie uczynimy im żadnej krzywdy. Nie będziemy żywić wobec nich awersji. Możecie przejawiać życzliwość wobec waszych wrogów; wobec ludzi, którzy są dla was niemili, którzy kierują w waszą stronę obelgi i pragną was skrzywdzić. Mogą być to bardzo nieprzyjemni ludzie, których nie jesteście w stanie polubić, lecz których możecie miłować. Metta nie jest uczuciem miłości właściwym supermanowi — jest to bardzo zwyczajna umiejętność przejawiania życzliwości i nieżywienia awersji wobec istot bądź rzeczy.

Gdyby w tej chwili wkroczył do tego pomieszczenia człowiek — pijany, brzydki, chory, śmierdzący i miotający przekleństwa, o twarzy pokrytej wszędzie brodawkami — nie bylibyśmy w stanie nawet pomyśleć o polubieniu go ... jednak możemy zachować życzliwość. Nie będziemy musieli uderzyć go pięścią w nos, przekląć go i wypchnąć siłą na zewnątrz. Moglibyśmy zaprosić go do środka i dać mu filiżankę herbaty. Możemy okazać życzliwość; możemy uczynić coś dla kogoś, kto jest odrażający i wstrętny. Jeśli myślimy w ten sposób: „Nie znoszę tego człowieka, precz z nim, jest obrzydliwy” — to okazanie życzliwości staje się niemożliwe, a my kreujemy cierpienie wokół warunków, które nie są dla nas przyjemne.

Dzisiejszy świat odczuwa przeraźliwy brak metta, ponieważ rozwinęliśmy w sobie do absurdu zdolności krytyczne: nieustannie analizujemy i krytykujemy. Rozpamiętujemy, co jest nie w porządku z nami, z innymi ludźmi, ze społeczeństwem, w którym żyjemy itp. Jednakże metta oznacza, iż nie przejawiamy awersji, wyrażamy życzliwość i cierpliwość — nawet w obliczu tego, co złe, niedobre, głupie i okropne. Bycie życzliwym wobec miłych zwierząt, takich jak małe kotki lub szczeniaki jest bardzo proste. Łatwo również okazywać życzliwość ludziom, których lubimy, oraz słodkim, małym dzieciom, szczególnie wówczas, kiedy nie są to nasze własne dzieci. Nietrudno przejawiać życzliwość wobec starszych kobiet i starszych mężczyzn, kiedy tylko nie musimy żyć z nimi wspólnie. Łatwo być uprzejmym

wobec tych, którzy zgadzają się z nami pod względem politycznym i filozoficznym, jak i wobec tego, co nie stanowi dla nas żadnego zagrożenia. O wiele trudniej jednak zachować życzliwość wobec tego, czego nie lubimy, co nas przeraża lub budzi nasz wstręt. Wymaga to o wiele więcej cierpliwości.

W pierwszym rzędzie musimy zacząć od nas samych. Tak więc, zgodnie z tradycją buddyjską, zawsze rozpoczynamy praktykę miłującej życzliwości metta od samych siebie. Nie oznacza to bynajmniej, że powtarzamy sobie: „Naprawdę siebie kocham, naprawdę siebie lubię”. Praktykowanie metta wobec nas samych oznacza, iż nie żyjemy już do własnej osoby żadnej niechęci. Traktujemy siebie z życzliwością – akceptujemy warunki, jakim podlega nasze ciało i umysł. Traktujemy z życzliwością i wyrażamy cierpliwość nawet wobec swoich błędów i wad, wobec złych myśli, nastrojów, złości, żądy, lęków, wątpliwości, zazdrości, złudzeń – jednym słowem wobec wszystkiego, czego możemy w sobie nie lubić.

Kiedy po raz pierwszy przyjechałem do Anglii, zapytałem tutejszych buddystów, czy praktykują miłującą życzliwość metta. Odpowiedzieli: „Nie, nie znosimy tej praktyki; ona jest taka fałszywa. Mamy chodzić w kółko i mówić: lubię siebie, kocham siebie, obym był szczęśliwy. To takie ckiwe, łzawe i głupie – nie znoszę czuć się w ten sposób. To brzmi sztucznie i powierzchownie”. Szczerze mówiąc, takie podejście wydawało mi się co najmniej niemądre, aż zdałem sobie sprawę, iż nie nauczano ich tej praktyki prawidłowo, a co za tym idzie, przekształciła się ona w jakąś sentymentalną, kosmetyczną „przykrywkę” rzeczywistości. Anglicy nie potrafili postępować zgodnie z tą praktyką; raczej siedzieli i analizowali siebie, przyglądając się własnym błędom i niewspółmiernie je wyolbrzymiali. Sądzili przy tym, że są szczerzy wobec siebie.

Kiedy praktykujemy metta wobec samych siebie, przestajemy usiłować wyszukiwać w sobie kolejne słabości, błędy i niedoskonałości. Zazwyczaj, kiedy ogarnia was zły nastrój lub zaczynacie wpadać w przygnębienie, myślicie: „Znowu to samo – jestem nic nie wart”. Jeśli to się zdarzy, rozwijajcie metta wobec samej depresji. Nie dostrzegajcie w tym fakcie niczego złego, nie komplikujcie całej sprawy – pozostańcie przyjaźni wobec tego przygnębienia. Żyćcie w zgodzie z waszymi depresjami, obawami, wątpliwościami, gniewem bądź zazdrością. Nie wytworzajcie wokół nich atmosfery pełnej złości.

W minionym roku podeszła do mnie kobieta, aby zapytać o depresję. Powiedziała, co następuje: „Od czasu do czasu cierpię na depresję. Wiem, że to niedobrze, że nie powinnam, i chciałabym się dowiedzieć, co mogę z tym zrobić? Naprawdę nie chcę cierpieć, pragnę się jej pozbyć. Co proponujesz?”. No tak... cóż jest złego w depresji? Oczekujecie, że nigdy nie będziecie się czuć przygnębieni, ponieważ żywcie jakąś ideę, że musi być z wami nie w porządku, jeżeli doświadczacie takiego stanu. Niekiedy życie po prostu nie jest bardzo przyjemne, może być wręcz przygnębiające. Nie możecie oczekiwać, aby życie zawsze było przyjemne, inspirujące i cudowne.

Wiem jak rodzi się depresja, kiedy otaczają nas nieszczęścia i nieprzyjemne sceny; doświadczyłem wiele takich sytuacji w trakcie pierwszego roku mojego pobytu w Anglii. Po latach życia w ciepłym, słonecznym kraju, jakim jest Tajlandia, gdzie ludzie obdarzają mnichów ogromnym szacunkiem, zawsze zwracając się do was słowami „Czcigodny Panie”, oddając wam różne rzeczy i traktując was, jakbyście byli okropnie ważni, przekonałem się, że w Anglii ludzie traktują was (mam na myśli mnichów) jak szaleńców. Londyn nie jest

słonecznym i uśmiechniętym miastem, panuje tu nieraz mżawka i chłód, a ludzie w ogóle nie są wami zainteresowani. Spoglądają na was i po prostu odwracają się, nie obdarzywszy was nawet uśmiechem. Życie buddyjskiego mnicha w Tajlandii było bardzo proste i łatwe. Mieszkaliśmy w przyjemnych, leśnych klasztorach, znajdujących się w naturalnym otoczeniu i posiadaliśmy własne małe chatki pośród drzew. W Londynie pozostawaliśmy stłoczeni w małym, okropnym domu, dzień za dniem, zatrzymywani we wnętrzu przez mżący deszcz i chłód.

Tak więc, wszyscy mnisi zaczęli odczuwać przygnębienie i negację. Po prostu udawaliśmy, że jesteśmy mnichami. Wstawaliśmy o czwartej rano, podążaliśmy do sali kultu, aby przez chwilę pośpiewać, a kiedy skończyliśmy, medytowaliśmy trochę siedząc, piliśmy herbatę, wychodziliśmy na spacer — po prostu zachowywaliśmy jedynie zewnętrzne pozory. Nie wkładaliśmy żadnej energii w wykonywane przez nas czynności, daliśmy się omotać przez przygnębiający nastrój. W grupie osób, które zaprosiły nas do Anglii pojawiło się również wiele konfliktów, wiele problemów, mnóstwo osobistych starć i nieporozumień. Kiedy się nad tym wszystkim zastanawiałem, zacząłem zdawać sobie sprawę, że pozwoliłem się zaplątać w nieprzyjemne fakty, jakie się wokół mnie wydarzały. Kreowałem szereg negatywnych odczuć w związku z całą sprawą. Pragnąłem powrócić do Tajlandii; życzyłem sobie, aby nieprzyjemne sytuacje minęły; pragnąłem, aby to wszystko toczyło się w inny sposób, aniżeli faktycznie; martwiłem się o ludzi i chciałem, aby zachowywali się inaczej.

Zacząłem sobie zdawać sprawę, że żywię niechęć wobec nieprzyjemnych sytuacji, jakie mnie otaczają. Wydarzało się wówczas wiele niemiłych faktów i wzbudzałem awersję wobec tego wszystkiego. Komplikowałem całą sprawę w moim umyśle, stąd też cierpiałem z tego powodu. Postanowiliśmy dołożyć starań, aby po prostu tutaj żyć; przestaliśmy narzekać, przestaliśmy się domagać a nawet tylko myśleć bądź pragnąć tego, że moglibyśmy być gdziekolwiek indziej. Zaczęliśmy wkładać energię w naszą praktykę, wstawaliśmy wcześniej, wykonywaliśmy ćwiczenia, aby się rozgrzać — i zaczęliśmy czuć się o wiele lepiej. Całe nasze otoczenie nie uległo zmianie, ale my nauczyliśmy się nie stwarzać problemów wobec tych trudności w nas samych.

Jeśli macie wysokie oczekiwania wobec własnej osoby, sądząc, że powinniście być supermanem albo super-kobietą, wówczas oczywiście nie przejawiacie szczególnie metta, ponieważ jedynie niezmiernie rzadko możemy spełniać tak wysoki standard. Ogarniają was wątpliwości wobec siebie. „Może nie jestem wystarczająco dobry” — myślicie. Dzięki praktyce miłującej życzliwości metta w stosunku do samych siebie, możemy położyć temu kres. Zaczniemy sobie wybaczać za popełnione błędy, za uleganie słabościom. Nie znaczy to, że racjonalizujecie sprawy i wydarzenia, lecz raczej to, iż nie stwarzacie już więcej problemów i nie żywcie niechęci wobec waszych wad oraz błędów, jakie popełniliście.

Tak więc poprzez zastosowanie praktyki metta wobec naszego wnętrza, możemy uzyskać znacznie większy spokój wewnętrzny — akceptację uwarunkowań i ograniczeń, jakim podlegają nasze ciała i umysły. Stajemy się bardziej uważni i przytomni, zyskujemy większą świadomość rzeczywistości. Zaczyna wyłaniać się mądrość i możemy ujrzeć, w jaki sposób przez cały czas stwarzamy niepotrzebne problemy, podążając jedynie za naszymi nawykowymi popędami.

Metta oznacza odrobinę więcej, aniżeli zwykła życzliwość. To życzliwość przenikliwa, to

pewna świadomość — życzliwa świadomość. Metta oznacza, iż potrafimy spokojnie i życzliwie współistnieć z czującymi istotami wewnątrz nas jak i z istotami zewnętrznymi. Nie oznacza to lubienia innych, czyż tak? Niektórzy ludzie wpadają w taką skrajność. Twierdzą: „Uwielbiam moje słabostki, ponieważ one tak naprawdę są mną. Nie byłbym sobą, jeślibym nie miał moich cudownych słabostek”. To głupie. Metta oznacza bycie cierpliwym, bycie zdolnym raczej do współżycia ze szkodnikami umysłu, aniżeli do starania się, aby je za wszelką cenę unicestwić.

Nasze społeczeństwo przejawia ogromną skłonność do unicestwiania zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych szkodników, dążąc do stworzenia środowiska, w którym nie ma już żadnych szkodników. Słyszę, jak mnisi mówią: „Nie mogę medytować, ponieważ tutaj jest za dużo komarów; gdybyśmy tylko mogli się ich pozbyć”. Chociaż możesz nigdy naprawdę nie lubić komarów, możesz przejawiać wobec nich miłą życzliwość metta, szanując ich prawo do egzystencji i nie pozwalając sobie na żywienie urazy z powodu ich obecności. Adekwatnie, jeżeli wyrażam metta wobec pełnego przygnębienia nastroju w danej chwili i pozwalam na to, aby on mógł się przejawić, rozpoznaję go i nie domagam się, aby był nieobecny — on sam odejdzie. Uczucia tego typu pojawiają się naturalnie i odchodzą naturalnie. Usiłujemy je dłużej zatrzymać, ponieważ pragniemy, aby przepływały przez cały czas. Walka, jaką wkładamy w usiłowanie pozbycia się tego, czego nie lubimy, sprawia, że takie uczucia w istocie trwają dłużej, aniżeli wówczas, kiedy nie podejmujemy takiej ingerencji.

W im większym stopniu usiłujemy kontrolować naturę, manipulować nią zgodnie z naszą żądzą i pragnieniem, tym częściej kończy się to zanieczyszczeniem przez nas całej Ziemi. Ludzie rzeczywiście się obecnie zamartwiają, ponieważ widzimy ogrom zanieczyszczeń, pochodzących z wszystkich tych chemikaliów i pestycydów, jakie stosujemy w celu wyeliminowania z natury istot i zjawisk, których nie chcemy. Kiedy próbujemy unicestwić szkodniki w naszych umysłach, koniec końców efektem jest również zanieczyszczenie — przeżywamy załamania nerwowe, a wtedy szkodniki powracają silniejsze niż kiedykolwiek.

Nowoczesne społeczeństwo nie wzbudza wiele metta wobec ludzi starych, schorowanych i umierających. Nasze społeczeństwo jest zdecydowanie nastawione w stronę młodości i wigoru, szybkiego życia i pozostania młodym tak długo, jak to tylko możliwe. Kiedy się starzejecie, jesteście w jakimś sensie bezużyteczni, nie potraficie wykonać wszystkiego bardzo dobrze, jesteście powolni, nie jesteście już atrakcyjni, tak więc ludzie w istocie nie chcą was znać. Wiele starszych osób czuje, iż nie ma dla nich miejsca w społeczeństwie. Starzeją się i zostają odrzuceni jako ludzie bezużyteczni. W ten sam sposób traktuje nasze społeczeństwo ludzi upośledzonych intelektualnie bądź chorych umysłowo. Staramy się trzymać od nich z dala, tak abyśmy nie musieli na nich patrzeć i wiedzieć, że są gdzieś w pobliżu. Próby ignorowania oczywistych życiowych faktów, takich jak śmierć, niedołęstwo czy starość prowadzi do wzrostu liczby chorób umysłowych, załamania mentalnych i alkoholizmu.

W szkołach na terenie Stanów Zjednoczonych, podejmowano próby zebrania łącznie w jednej klasie wszystkich inteligentnych uczniów z wysokim współczynnikiem IQ, a w innej — tych powolnych i głupich. Nie chciano, aby inteligentni uczniowie byli powstrzymywani przez powolny rozwój tych głupszych. Sądzę, że najważniejszą rzeczą, jaką inteligentni mogą się nauczyć, jest życzliwość i cierpliwość wobec wszystkich tych, którzy nie są tak

inteligentni i szybcy jak oni.

Kiedy jesteśmy zmuszeni rywalizować i współzawodniczyć z własnym gatunkiem, życie staje się gorączkowe i frustrujące. Życzliwość, cierpliwość i współczucie są wartościami o wiele bardziej pomocnymi w poznawaniu życia na świecie, aniżeli zdobycie pierwszej nagrody czy osiągnięcie pierwszego miejsca w klasie. Poczucie, że zawsze musimy do czegoś dążyć i współzawodniczyć, aby przetrwać czyni z nas neurotyków i nieszczęśników. Z kolei ci, którzy nie potrafią rywalizować, czują się gorsi i po prostu wycofują się. Frustracje i niespełnienie ogarniają zarówno utalentowanych jak i nie tak bardzo utalentowanych, ponieważ metta nigdy nie była uważana za istotną.

Kiedy praktykujemy miłą życzliwość metta, zaczynamy z chęcią uczyć się od termitów i mrówek, od ludzi powolnych, starych, chorych i umierających. Chętnie poświęcamy czas na opiekę nad kimś, kto jest chory... a to wymaga cierpliwości, nieprawdaż? Pragniemy wygospodarować nieco czasu z naszych zapracowanych egzystencji na to, aby pomóc i pobyc z kimś, kto umiera. Jesteśmy gotowi spróbować kontemplować i zrozumieć umierających. Oto kierunek, jaki musimy obrać, aby stworzyć społeczeństwo naprawdę ludzkie i dobre.

Zanim będziemy w stanie dokonać olbrzymich przemian społecznych, musimy zacząć od siebie, zacząć od przejawienia metta wobec warunków, jakim podlegają nasze ciała i umysły. Możemy obdarzać metta chorobę, jeśli jesteśmy chorzy. Nie oznacza to oczywiście, że pomożemy chorobie zostać przez dłuższy czas albo, że nie przyjmimy zastrzyku i nie zażyjemy penicyliny, ponieważ przejawiamy metta wobec drobnoustrojów, które nas zaraziły. Oznacza to jedynie, iż nie żyjemy niechęci wobec fizycznego dyskomfortu oraz słabości naszego ciała w chwili, kiedy jesteśmy chorzy. Możemy nauczyć się medytować nad stanami gorączkowymi, zmęczeniem, cielesnym cierpieniem i bólami, jakich wszyscy doświadczamy. Nie musimy wcale ich lubić; wszystko, czego potrzebujemy to odrobina czasu, aby je znieść i spróbować je zrozumieć, zamiast odczuwać w stosunku do nich urazę. Jeśli nie dysponujemy metta, nawykowo reagujemy na te warunki pragnieniem ich unicestwienia, a pragnienie unicestwienia nieodmiennie prowadzi nas ku rozpacz. Nieustannie odtwarzamy w umyśle wszystkie warunki niezbędne do wywołania rozpacz, kiedy tylko próbujemy unicestwić wszystko to, czego nie lubimy i czego nie chcemy.

Życie w buddyjskim klasztorze jest dobrym treningiem uczącym jak żyć z innymi ludźmi. Jako człowiek świecki sprawowałem pewną kontrolę nad tym, z kim się zadawałem, trzymając się blisko pewnych przyjaciół, z którymi lubiłem przebywać i pozostając z dala od każdego, kogo nie lubiłem. Ale w klasztorze nie mieliśmy żadnego wyboru, musieliśmy żyć absolutnie z każdym, kto się tam znajdował, niezależnie od tego czy ich lubiliśmy czy też nie. Tak więc czasem trzeba było żyć razem z ludźmi, których się nie lubiło lub których uważaliście za irytujących i drażniących. Było to dla mnie dobre doświadczenie, ponieważ zacząłem rozumieć ludzi, którym inaczej nigdy nie poświęciłbym czasu na to, aby ich zrozumieć. Gdybym miał wybór, nie chciałbym żyć z niektórymi z tych ludzi, lecz ponieważ nie miałem możliwości żadnego wyboru, nauczyłem się większej wrażliwości i otwartości. Nauczyłem się wyrażać metta i pozwalać ludziom na to, aby byli tym, kim są, zamiast nieustannie próbować zmusić ich do zmiany, zmusić ich do życia zgodnie z moimi oczekiwaniami lub postarać się ich pozbyć.

Mądrość pojawia się z chwilą, kiedy zaczniemy akceptować wszystkie odmienne „stworzenia” zarówno wewnątrz naszego umysłu jak i w świecie zewnętrznym, a nie wówczas, kiedy ciągle manipulujemy rzeczami, tak aby nam przez cały czas odpowiadały i aby były przyjemne i abyśmy nigdy nie musieli zostać skonfrontowani z irytującymi i kłopotliwymi ludźmi oraz sytuacjami. Zdajmy sobie wreszcie z tego sprawę — świat jest irytującym miejscem!

Z mojego własnego doświadczenia, mogę wam powiedzieć, iż przekonałem się jak frustrujące bywa życie, kiedy żywię wyobrażenia, jak ono powinno wyglądać. Stąd też zacząłem raczej przyglądać się mojemu cierpieniu, aniżeli po prostu usiłować otoczyć kontrolą wszystko adekwatnie do moich pragnień. Zamiast wyrażać życzenia oraz żądania, albo starać się wszystko poddać kontroli, zacząłem płynąć z nurtem życia, i okazało się to na dłuższą metę o wiele łatwiejsze od wszystkich tych manipulacji, które stosowałem. Możemy stale być w pełni świadomi wad i nie lekceważyć ich lub zachowywać się nieodpowiedzialnie; praktykowanie miłującej życzliwości metta oznacza, że nie tworzymy wokół nich problemów poprzez żywienie do nich awersji. Możemy pozwolić sobie na to, aby płynąć z nurtem życia.

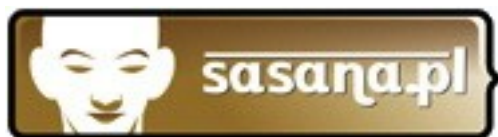
Czasami nasze doświadczenie życia nie jest bardzo przyjemne, miłe lub piękne; innym razem jest właśnie takie. Taka jest istota życia. Człowiek mądry zawsze może czerpać naukę z obu skrajności — nie lgnąc do żadnej z nich i nie stwarzając problemów — ale spokojnie współżycząc ze wszystkimi warunkami.

*Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.*

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

[<http://www.amaravati.org/abm/english/documents/cittavivaka/data/12practice.html>]

Źródło: Copyright © 1983 Cittaviveka [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: Andrzej Osiński