

WDZIĘCZNOŚĆ RODZICOM

AJAHN SUMEDHO



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: <http://sasana.wikidot.com>



Przedmowa

Na pięć sposobów winien człowiek służyć swym rodzicom:

Skoro mnie wspierali, winienem ich wspierać.

Winienem wypełniać ich obowiązki.

Winienem podtrzymywać honor i tradycje mojej rodziny.

Winienem sprawić, bym wart był mego dziedzictwa.

Po ich śmierci winienem składać ofiary, dedykując dobroć mojej praktyki swoim rodzicom.

Sigalovada Sutta: Digha Nikaya 31.

Te słowa Buddy dają wyraz szacunkowi, uczuciu lojalności i wdzięczności, jakie osoba o jasnym umyśle powinna mieć wobec swoich rodziców. Nie chodzi tu o refleksję o tym, jak ważni w życiu każdego człowieka są jego rodzice ani też o to, że nie wolno ich zaniedbywać, ani z punktu widzenia społecznego, ani z jednostkowego, osobistego punktu widzenia

Nawet gdy jesteśmy już dorośli, w wielu sytuacjach często zachowujemy się tak, jak nauczyli nas rodzice — tak w zdrowiu, jak i w chorobie. To jest właśnie sfera, którą chcemy poznać i zbadać.

Poniższy tekst oparty jest na wykładzie Ajahna Sumedho, wygłoszonym w Amaravati w październiku 1994 roku, i na życzenie społeczności Sri Lanki poświęconym pamięci rodziców i pielęgnowaniu uczuć opartych na szacunku.

Książeczka powstała dzięki dotacji angielskiej buddystki, pragnącej zadedykować ów dar szczodrości pamięci swojego zmarłego w niemowlęctwie dziecka. Życzymy jej, by za swą życzliwą ofiarę doświadczyła radości i lekkości serca.

Wdzięczność rodzicom

Dlaczego? Bo rodzice dla swoich dzieci robią mnóstwo: wychowują je, karmią, wprowadzają w świat.

Jednak, bhikkhu, gdy ktoś wspiera swoich rodziców nieposiadających zaufania [w Dhammie] i osadza ich w wierze lub wspiera swoich rodziców niepraktykujących moralności i osadza ich w moralności, lub wspiera swoich rodziców niepraktykujących szczodrości i osadza ich w szczodrości, lub wspiera swoich rodziców niepraktykujących mądrości i osadza ich w mądrości — wtedy taka osoba spłaca z nawiązką — nawet więcej niż spłaca — to, co jest winna swoim rodzicom.

Anguttara Nikaya: Podwójne, 32

Znów w AMARAVATI — szczególny dzień, dzień pomyślny. Tego ranka wielu z was było tu na uroczystości złożenia tradycyjnej ofiary i szczególnego oddania naszym rodzicom — zarówno tym, którzy odeszli, jak i tym, którzy żyją. W tym dniu rozważamy kataññu kataveti, co w języku palijskim oznacza wdzięczność. Wdzięczność jest pozytywną odpowiedzią na życie. W rozwijaniu kataññu umyślnie przywołujemy do naszej świadomości napotkane w życiu dobre rzeczy. Dlatego, zwłaszcza w ten dzień, pamiętamy o dobroci naszych rodziców i kontemplujemy ją. Nie rozpamiętujemy tego, co zrobili źle. Świadomie wybieramy pamięć o dobroci oraz o życzliwości, jaką mieli dla nas nasi rodzice — nawet jeśli nie zawsze pojawiała się szczodrość. To jest dzień poświęcony pamięci naszych rodziców, pamięci przepełnionej wdzięcznością, dzień przypomnienia sobie wszystkich dobrych rzeczy, jakie dla nas zrobili.

Życie bez kataññu jest życiem bez radości. Jeśli nie mamy za co być wdzięczni, nasze życie jest ponure. Kontemplujcie to.

Jeśli w życiu nieustannie narzekamy i lamentujemy, i poza niesprawiedliwością i nieuczciwością, jakiej kiedyś tam doświadczyliśmy, nie pamiętamy i nie widzimy w życiu niczego dobrego, to cierpimy na depresję, co dziś jest dość powszechne. Gdy wpadamy w depresję, nie jesteśmy w stanie myśleć o niczym pozytywnym. Coś w naszym mózgu uniemożliwia przypomnienie sobie, że kiedyś byliśmy szczęśliwi i jesteśmy przekonani, że nigdy już szczęścia nie zaznamy.

Na Sri Lance, i w całej Azji, kataññu kataveti jest kulturową cnotą. Wszędzie jest szanowana i pielęgnowana. Możliwość wspierania i opieki nad rodzicami uważana jest za wielkie błogosławieństwo w życiu. To interesujące dla ludzi ukształtowanych przez kulturę zachodnią, ponieważ na Zachodzie ceni się nieco inne wartości.

Wielu z nas ma szczęśliwe życie, a ponieważ urodziliśmy się w szczęśliwych miejscach, możemy uważać wiele rzeczy za oczywiste. Mamy przywileje i korzyści oraz o wiele lepsze życie niż spora część ludzi na świecie, którzy na poprawę swego losu mogą mieć jedynie nadzieję. Gdy żyje się w miejscu takim, jak Wielka Brytania, jest wiele rzeczy, za które powinniśmy być wdzięczni, wiele, aby czuć kataññu.

Wracam myślami do czasów, gdy byłem dzieckiem, wspominam czas, gdy moi rodzice opiekowali się mną i moją siostrą. W młodości w ogóle tego nie doceniałem. Dorastając w USA nie myśleliśmy o tym, uważaliśmy, że nam się to należy. Nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, co nasi rodzice musieli poświęcić, z czego musieli zrezygnować, aby się nami zająć. Dopiero gdy jesteśmy dorośli i ze względu na własne lub cudze dzieci rezygnujemy z czegoś, dopiero wtedy zaczynamy doceniać i czuć kataññu kataveti wobec własnych rodziców.

Wracam myślami do mego ojca, który był dobrze zapowiadającym się artystą. W czasie kryzysu w 1929 roku rodzice wszystko stracili i ojciec, by nas utrzymać, zaczął handlować obuwem. Potem wybuchła druga wojna światowa. Mój ojciec był już zbyt stary, aby zaciągnąć się do wojska, lecz chciał wesprzeć wysiłek wojenny. Zaczął więc pracę w stoczni w New Seattle — pracował przy montażu statków. Nie lubił tego, ale uważał, że to najlepszy sposób, by pomóc. Po wojnie wrócił do swego obuwniczego biznesu i został kierownikiem hurtowni. Rozmawiając z nim, już jako dorosły człowiek, odkryłem, że

i tej pracy nigdy nie lubił, ale uważał, że nie uda mu się, w jego wieku zmienić zajęcia. Poświęcił swe marzenia, bo musiał nas utrzymać — moją mamę, siostrę i mnie.

Ja miałem o wiele większy wybór, o wiele lepsze możliwości. Moje pokolenie miało dostęp do całej masy możliwości. Moi rodzice nie mieli takiej szansy. Ich pokolenie musiało rozpoczynać pracę we wczesnej młodości. Rodzice byli zdolni, ale nie mieli szans, by wyjść poza zwyczajny sposób zarabiania na życie.

Gdy w latach pięćdziesiątych byłem na uniwersytecie, bardzo popularne było studiowanie psychologii. W tym czasie istniała tendencja, by swoją matkę obarczać winą za wszystko, co się komuś w życiu nie udało. Skupiano się na matce i na tym, co zrobiła lub nie, aby sprawić, że JA teraz cierpię. Wtedy nie zdawałem sobie sprawy z tego, że cierpienie jest integralną częścią ludzkiego życia. Oczywiście, gdy mieszkałem z mamą, nie była idealna, nie była przecież doskonale oświeconą istotą, więc naturalnie, że były rzeczy, które mogła poprawić. Ale przecież dała mi wszystko, co najważniejsze: oddanie, poświęcenie, miłość i troskę. I była skoncentrowana na tym, by życie mojego taty, mojej siostry i moje było tak dobre i szczęśliwe, jak tylko się dało. To było oddanie — dla siebie chciała bardzo niewiele. Tak więc, gdy myślami wracam do tamtych czasów, w moim umyśle pojawia się kataññu, wdzięczność dla rodziców. Teraz nie widzę w nich jakichkolwiek wad, a to, co za wady uznawałem, gdy byłem młody, dziś traktuję jako błahostki niewarte uwagi czy pamięci.

Jeśli poddamy się sile przyzwyczajenia i uwarunkowań, to utkwimy w tym, co się w nas zakorzeniło — w nawykach, które nabyliśmy, gdy byliśmy młodzi — co w miarę upływu czasu może zdominować nasze świadome życie. Lecz gdy dojrzewamy, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że możemy się rozwijać w innym myśleniu i o sobie, i o innych. Buddha zachęcał nas, abyśmy z pełną świadomością myśleli o dobrych rzeczach, które uczynili dla nas rodzice, nasi nauczyciele, przyjaciele — ktokolwiek [nam bliski], abyśmy zachowywali to w pamięci i często przywoływali do świadomości, nie pozwalając, by myśli takie były dziełem przypadku.

Gdy w Tajlandii przyjąłem święcenia na buddyjskiego mnicha, miałem wielkie szczęście, że spotkałem takiego nauczyciela, jak Luang Por Chah. Stał się on dla mnie swoistym katalizatorem kataññu. Miałem wtedy 33 lub 34 lata i muszę powiedzieć, że kataññu nie było jeszcze częścią mego życiowego doświadczenia. Ciągle myślałem jedynie o sobie i o tym, czego chciałem dla siebie. Jednak po kilku latach praktyki, po jakichś sześciu latach klasztornego życia, przeżyłem otwierające serce doświadczenie, które w dużym stopniu było doświadczeniem kataññu kataveti.

Zanim poznałem Luang Por Chah byłem buddystą od wielu lat. Buddyzm zawsze ogromnie mnie interesował, miałem do niego zaufanie i mając 21 lat chciałem go studiować i praktykować. Ale wynikało to z poczucia mnie robiącego to, mnie studiującego, mnie próbującego praktykować. Gdy zostałem mnichem, w moim umyśle ciągle tkwiła przesłaniająca wszystko myśl: „Chcę się pozbyć cierpienia, chcę być oświecony”. Nie przejmowałem się za bardzo innymi ludźmi, moimi rodzicami, czy nawet Luang Por Chah, który w tamtym czasie stał się ważną osobą w moim życiu. Było mi bardzo miło, że był mi pomocny, ale to nie była głęboka wdzięczność. Była w niej próżność, niemiły rodzaj

próżności. Myślałem, że życie jest mi to wszystko winne. Gdy jesteśmy wychowywani tak jak ja, przedstawiciel klasy średniej, to uważamy wiele rzeczy za oczywiste. Moi rodzice ciężko pracowali, aby moje życie było wygodne, ale uważałem, że powinni byli pracować ciężiej, że zasługuję na więcej niż mi dawali. Choć nie była to świadoma myśl, to miałem w sobie ukryte przeświadczenie, że to wszystko mi się należy. Otrzymywanie tego jest właściwe, ludzie powinni dawać mi te rzeczy, moi rodzice powinni sprawiać, żeby moje życie było tak dobre, jak to tylko możliwe, tak jak ja chcę, żeby było. A więc z tamtego punktu widzenia, uczenie mnie i kierowanie moim rozwojem duchowym było obowiązkiem Ajahna Chaha!

Byłem tak zadufany w siebie, że uważałem, iż moja obecność jest wielkim błogosławieństwem dla klasztoru. Nie byłem tego w pełni świadomy, ale gdy zacząłem kontemplować to, co było w moim umyśle, zobaczyłem tę pychę w całej okazałości. Możemy brać zbyt wiele rzeczy za oczywiste i narzekać, że życie nie jest tak dobre, tak bogate, tak uprzywilejowane, jak byśmy chcieli lub też, że inni są w o wiele lepszej sytuacji niż my.

W Tajlandii praktykowałem sumiennie i równie sumiennie przestrzegałem klasztornych przepisów. Po pięciu vassa mnich nie jest już uważany za nowicjusza i może pójść swoją drogą. Czulem, że przebywanie z nauczycielem jest dobre, ale chciałem pójść w swoją stronę, więc z północno-wschodnich rejonów Tajlandii przenieśliem się do jej środkowej części. Po kolejnym vassa udałem się na pielgrzymkę do Indii. Było to chyba w 1974 roku — zdecydowałem się na wyruszenie jako thudong bhikkhu, co oznacza, że częścią mnisiej praktyki jest ciągła wędrówka. Ktoś dał mi bilet z Bangkoku do Kalkuty i znalazłem się tam ze swoją miską, szatą i — ponieważ nie noszę przy sobie pieniędzy — bez grosza. W Tajlandii to było proste, ale w Indiach odniosłem wrażenie, że wędrowanie z żebraczą miską bez grosza przy duszy będzie dość przerażające. Pięć miesięcy, które spędziłem w Indiach, było jak przygoda i mam z tamtego okresu bardzo miłe wspomnienia. W Indiach życie żebraka dało dobre rezultaty. Jako, że właśnie tam Buddha żył i nauczał, więc chyba ze wszystkich krajów Indie są najlepszym miejscem do spojrzenia w głąb siebie.

Mniej więcej w tym samym czasie zacząłem myśleć o Luang Por Chah. Mój umysł zaczął rozpoznawać życzliwość, którą mnie obdarzył. Przyjął mnie na swego ucznia, opiekował się mną, nauczał i pomagał w każdy możliwy sposób. Dawał mi swoimi uczynkami dobry przykład.

Gdybyś chciał być mnichem, pragnąłbyś być taki jak on. Był człowiekiem, który mnie zainspirował, kimś, kogo chciałem naśladować — a muszę przyznać, że niewielu było ludzi, wobec których czułbym coś takiego. W USA nie podobały mi się modele ról męczyzny. John Wayne lub prezydent Eisenhower czy Richard Nixon nie byli ludźmi, których chciałbym naśladować. Wzorcami są tam gwiazdorzcy filmowi czy sportowcy, ale żaden z nich nigdy mnie do niczego nie natchnął. I wówczas w Tajlandii spotkałem tego mnicha. Był bardzo niski, górowałem nad nim. Gdy przebywałem w jego obecności, czasem zaskakiwała mnie jego silna osobowość. Choć był niewielkiego wzrostu, zawsze wydawało mi się, że jest większy ode mnie. Fascynująca była jego siła i aura, i nigdy nie myślałem o nim, jak o małym człowieku. Myślałem o nim, jak o człowieku wielkim, a to z powodu metty (miłującej dobroci), która wręcz od niego promieniowała. Przyciągał do siebie ludzi — był

jak magnes i każdy chciał się znaleźć w jego otoczeniu. A więc wieczorami odwiedzałem go albo w jego kuti, albo w innym miejscu. Wykorzystywałem każdą okazję, aby pokreć się blisko niego. Zorientowałem się, że nie jestem w swych działaniach odosobniony — tak, jak ja, zachowywali się i inni jego zwolennicy, których w Tajlandii miał bardzo wielu — zarówno mieszkańców Tajlandii, jak i ludzi z Zachodu. Wszystko to sprawiała jego metta. Raz zapytałem go, co tak przyciąga do niego ludzi, a on na to: „Nazywam to moim magnesem”.

Był czarującym człowiekiem. Miał w sobie mnóstwo energii, promienną cechę, która sprawiała, że ludzie chętnie się gromadzili wokół niego. Używał swego magnetyzmu, aby przyciągać ludzi i móc uczyć ich Dhammy. Właśnie w ten sposób wykorzystywał swoją charyzmę... nie dla własnego ego, lecz by pomóc innym.

Czułem olbrzymią wdzięczność, że chciał to robić — spędzać swoje życie na przyjmowaniu ludzi świeckich i trudnych mnichów, takich, jak ja, ludzi nieustannie tworzących problemy. Byliśmy tak bardzo zapatrzeni w siebie, w swoje pragnienia, wątpliwości, opinie, poglądy.

Przebywanie przez całą dobę pośród ludzi, którzy bez przerwy stwarzają sobie i innym irytujące problemy, zachować przy tym spokój i pogodę ducha, wymaga prawdziwej metty. Przecież nie musiał nieustannie rozwiązywać cudzych dylematów, mógł wieść spokojne życie w jakimś miłym, cichym miejscu. W tamtym czasie sam chciałem tak zrobić. Chciałem doznać oświecenia, tak bym mógł przeżyć szczęśliwie miłe, przyjemne życie w przyjemnym, spokojnym miejscu. Chciałem, aby wszyscy w klasztorze żyli w harmonii, aby zgrali się ze mną, aby nie było żadnych konfliktów i tarć. Ale w tajskim klasztorze jakoś nie jest to możliwe — zawsze jest dużo problemów i trudności. Vinaya Pitaka (Księgi Dyscypliny, którą Buddha ustanowił dla bhikkhu) zawiera wszystkie historie z przeszłości na temat tego, jakie zachowania mnichów spowodowały, że Buddha ustanowił owe dyscyplinarne wskazówki. Niektóre zasady dotyczą okropnych rzeczy, jakich dopuszczali się mnisi. Niektórzy z bhikkhu otaczających Buddhę byli naprawdę okropni.

Po swoim oświeceniu Buddha początkowo pomyślał, że Dhamma jest zbyt subtelna i że nikt jej nie zrozumie, więc nie ma sensu jej nauczać. Potem, wedle legendy, przybył do niego jeden z bogów i powiedział: „Proszę, Mistrzu, dla dobra tych, którzy żyją w iluzji, ucz Dhammy”. Wtedy Buddha zaczął się zastanawiać, kto mógłby zrozumieć nauki Dhammy. Przypomniał sobie swoich pierwszych nauczycieli, ale używając mocy swego potężnego umysłu zdał sobie sprawę, że obydwaj zmarli. Potem przypomniał sobie pięciu ascetów, którzy z nim poprzednio praktykowali, i którzy go porzucili. Pełen współczucia wyruszył na ich poszukiwanie i wyłożył im swoje nauki na temat Czterech Szlachetnych Prawd. To sprawiło, że poczułem katanū kataveti wobec Mistrza Buddy. To niesamowite: oto jestem — zwykły człowiek, tutaj, w tym stuleciu — mający możliwość słuchania Dhammy i ciągle mający dostęp do tej prawdziwej nauki.

Jeśli ma się żyjącego nauczyciela, takiego jak Ajahn Chah, [to czego uczy] nie przypomina czczenia proroka, który żył 2500 lat temu, lecz faktyczne odziedziczenie linii samego Mistrza — Buddy. W Indiach — być może z powodu odwiedzania świątych dla buddytów miejsc — zaczęło się we mnie wzmacniać katanū kataveti. Myśląc wtedy o Luang

Por Chah, który był ciągle w Tajlandii, przypominałem sobie swe ówczesne plany: „Odebyłem swoje pięć lat, teraz mogę odejść. Zamierzam przeżyć kilka przygód, będę robić to, co chcę, będę poza zasięgiem oczu tego starca”. Wtedy zdałem sobie sprawę, że właściwie uciekłem. W tamtym czasie do naszego klasztoru w Tajlandii przybywało wielu ludzi z Zachodu, a ja nie chciałem się z nimi męczyć. Nie chciałem ich nauczać i czegokolwiek dla nich tłumaczyć. Chciałem żyć swoim życiem, bez konieczności znoszenia ich natrętnych problemów. A więc, moje odejście spowodowane zostało nadzwyczajnym samolubstwem — co więcej, zostawiłem Luang Por Chah z tymi wszystkimi ludźmi, którzy nie mówili po tajsku. Wtedy byłem jedynym tłumaczem, ponadto wówczas Luang Por Chah nie znał jeszcze angielskiego. Gdy poczułem kataññu kataveti, wszystko, co chciałem zrobić, to wrócić do Tajlandii i oddać się do dyspozycji Ajahna Chah.

Jak można się odwdziżyć takiemu nauczycielowi...? Nie miałem pieniędzy, ale przecież to go i tak nie interesowało. Pomyślałem więc, że uszczęśliwię go, jeśli zostanę dobrym, buddyjskim mnichem i powrócę, by mu pomóc. Czegokolwiek będzie ode mnie oczekiwał, zrobię to. Z tym postanowieniem, po pięciu miesiącach wędrówki po Indiach, przybyłem do klasztoru i złożyłem swój los w ręce nauczyciela. To była radosna ofiara, ofiara, której się nie żałuje, ponieważ pochodzi z kataññu, wdzięczności za dobre rzeczy, otrzymane wcześniej.

Zauważyłem, że od tej chwili moja praktyka medytacyjna zaczęła się poprawiać. Ciężki egoizm istniejący we mnie uległ skruszeniu: JA próbujący coś osiągnąć, MOJE pragnienie harmonii, JA i MOJE pragnienie, aby praktykować i mieć spokojne życie, MOJA niechęć do brania odpowiedzialności za cokolwiek, chęć robienia wszystkiego po swojemu.

Gdy to porzuciłem, wszystko zdawało się wracać na właściwe miejsce. To, co było trudne, jak koncentrowanie umysłu, zaczęło być łatwiejsze, odkryłem też, że życie stało się dla mnie o wiele bardziej radosne. Zacząłem cieszyć się klasztornym życiem. Nie siedziałem już i nie myślałem: „Zakłócasz mój spokój, nie lubię tego klasztoru — chcę pójść do innego”, co wcześniej często mi się zdarzało. Nie czułem się również tak oburzony, jak uprzednio: „Ten mnich zakłóca moją praktykę, nie mogę tu żyć”, itd. To gderanie było przeszkodą w mojej praktyce, a teraz zniknęło, zaś to, co działo się w klasztorze, straciło na ważności.

Tak naprawdę po powrocie miałem zamiar poprosić Ajahna Chah, by wysłał mnie do klasztoru, do którego nie chciał iść żaden mnich — do podrzędnego klasztoru przy granicy z Kambodżą. Klasztor nazywał się Wat Bahn Suan Kluey, czyli „Klasztor w Wiosce Bananowy Ogród”. Było to odludzie, zabita deskami dziura, z fatalnym dojazdem po równie fatalnych drogach. Ta część Tajlandii była wyjątkowo zacofana, jej mieszkańcy byli bardzo biedni, klimat był niezwykle gorący, wszystkie drzewa były niższe ode mnie i na koniec — mimo nazwy — nie było za wiele bananów! Wyjazd tam był niczym zesłanie na Syberię. Więc kiedy wróciłem, zasugerowałem Ajahnowi Chah, aby mnie wysłał właśnie tam.

Nie zrobił tego, lecz zachęcił mnie, abym wybrał się do Bahn Bung Wai, wioski oddległej o 6 km od głównego klasztoru. Tak więc, w 1975 roku założyliśmy w pobliżu tej wioski Wat Pah Nanachat, „Międzynarodowy Klasztor Leśny”. Zanim się tam osadziliśmy

było to cmentarzysko, miejsce kremacji dla pobliskiej wsi i wierzono, że okoliczny las jest pełen duchów. Dlatego też tamtejsi mieszkańcy przychodzili i pytali: „Czy wszystko porządku?”. Na początku nie rozumieliśmy, w czym rzecz. Nieco później dowiedziałem się, że przebywaliśmy w miejscu, gdzie miały żyć najbardziej okrutne duchy i dlatego wójt wioski przychodził do mnie i pytał: „Dobrze śpisz? Widziałeś coś niezwykłego (niesamowitego)?”. Nie widziałem nic, duchy mnie nie niepokoiły. Ale to doświadczenie pomogło mi tak naprawdę umocnić moje mnisie życie. A wszystko dzięki katańnu.

Podobnie było z przybyciem tu, do Anglii, w 1977 roku. Gdy Luang Por Chah poprosił mnie, abym tu przybył, byłem zdecydowany, aby wytrzymać, nie ulegać swoim uczuciom i nastrojom, lecz ponieważ pierwszy rok był okropny, chciałem jak najszybciej wracać z powrotem. Ale dzięki katańnu, uczuciu wdzięczności, nie zamierzałem ulegać osobistym względom. Dało mi to poczucie służby, ale nie ciężaru. Katańnu oznaczało, że nie zostaję tu z poczucia obowiązku, co sprawia, że życie staje się nieprzyjemne, ale zostaję z chęci poświęcenia się i służby. To jest coś wspaniałego. Dlatego możemy czuć katańnu wobec naszych nauczycieli, takich jak Luang Por Chah.

Przypomina mi to pewną interesującą historię. Mnich, który zabrał mnie na spotkanie z Luang Por Chah, był moim rówieśnikiem. W czasie wojny w Korei on był w marynarce tajlandzkiej, a ja w marynarce amerykańskiej. Znał nieco angielski i był w trakcie thudong — wędrował z prowincji Ubon, gdzie mieszkał Ajahn Chah, do Nong Khai, gdzie żyłem ja. Był to mój pierwszy rok nowicjatu, a on był pierwszym spotkanym przeze mnie tajlandzkim mnichem, który umiał mówić po angielsku, byłem zachwycony faktem, że mogę z kimś porozmawiać. Był bardzo sumienny, trzymał się każdej zasady Vinayi. Jadł ze swojej żebraczej miski i nosił ciemne, brązowe, leśne szaty — w klasztorze, w którym żyłem ja, mnisi nosili szaty pomarańczowe. Naprawdę zaimponował mi swoją przykładnością. Powiedział, że powinienem udać się do Ajahna Chah i z nim pozostać. Tak więc, gdy otrzymałem święcenia bhikkhu, mój nauczyciel zgodził się, bym poszedł z owym mnichem, spotkał się z Luang Por Chah i przy nim pozostał. Ale po jakimś czasie zacząłem mieć go serdecznie dość — okazał się utrapieniem. Ciągłe robił wokół wszystkiego zamieszanie i potępiał innych mnichów, mówiąc, że my jesteśmy najlepsi. Nie mogłem znieść jego niesamowitej próżności i pychy, i miałem nadzieję, że Ajahn Chah będzie zupełnie inny niż on. Zastanawiałem się też, w co się wpakowałem.

Gdy przybyliśmy do Wat Pah Pong i spotkałem się z Ajahnem Chah — ulżyło mi. W rok później ów mnich (miał na imię Sommai) zrzucił szaty i wpadł w alkoholizm. Jedyną rzeczą, która trzymała go z dala od alkoholu, było życie klasztorne. Zupełnie się zdegenerował i w prowincji Ubon miał okropną reputację. Został włóczęgą, to naprawdę żaloszny przypadek, a ja czułem do niego wręcz obrzydzenie. Gdy pewnego wieczoru rozmawiałem o tym z Ajahnem Chah, powiedział mi: „Zawsze musisz mieć katańnu wobec Sommai, ponieważ cię tu przyprowadził. Nieważne, jak źle się zachowuje lub jak nisko upadł, zawsze musisz traktować go jak mądrego nauczyciela i wyrażać swoją wdzięczność. Jesteś prawdopodobnie jedną z naprawdę dobrych rzeczy, które mu się w życiu przytrafiły, czymś, z czego może być dumny. Jeśli będziesz mu o tym przypominał — w przyjazny sposób, nie poniżając go — to może w końcu zechce się zmienić”. I tak Luang Por Chah

zachęcił mnie do odszukania Sommai, porozmawiania z nim po przyjacielsku i wyrażeniu mu mojej wdzięczności za to, że zabrał mnie do Ajahna Chah. To było naprawdę coś pięknego. Byłoby łatwo spojrzeć na niego z góry i powiedzieć: „Naprawdę mnie zawiodłeś. Byłeś taki krytyczny wobec innych i myślałeś, że jesteś takim dobrym mnichem, a spójrz teraz na siebie”. Możemy czuć się oburzeni i zawiedzeni wobec kogoś, kto nie spełnia naszych oczekiwań. Ale Luang Por Chah mówił: „Nie bądź taki, to strata czasu i jest krzywdzące, ale rób ze współczuciem to, co jest naprawdę piękne”. Widziałem Sommai na początku tego roku, nic się nie zmienił. Jednak kiedykolwiek mnie widzi, to mam wrażenie, że ma to na niego dobry wpływ. Pamięta, że przyprowadził mnie do Luang Por Chah — a to jest źródłem kilku szczęśliwych chwil w jego życiu. Człowiek czuje zadowolenie, gdy może ofiarować bardzo nieszczęśliwej osobie kilka chwil szczęścia.

Podobnie myślę o nauczycielach, których nie poznałem osobiście, jak np. Alana Watts, którego książka o buddyzmie „Droga Zen” była jedną z tych, które przeczytałem najwcześniej. Wywarła na mnie olbrzymie wrażenie. Czytanie o buddyzmie było w tamtych czasach dla mnie wielką przyjemnością, więc czytałem tę książkę ciągle od nowa. Ale później dowiedziałem się, że jej autor stał się degeneratem. Byłem na kilku jego wykładach w San Francisco; choć był dobrym mówcą, ja znajdowałem się wtedy w swojej fazie krytycznej, więc nie był dla mnie wystarczająco dobry.

A teraz gdy patrzę wstecz, czuję katanū dla ludzi takich, jak Alan Watts, dla pisarzy i nauczycieli, którzy mnie wspierali i pomagali mi, gdy tego potrzebowałem. To, co zrobili później, lub czy spełnili moje wymagania, nie jest istotne. Posiadanie metty i katanū nie polega na osądającym krytycyzmie, czy też na rozpamiętywaniu złych rzeczy, które ktoś kiedyś zrobił. Jest to umiejętność wybierania i pamiętania dobrych uczynków.

Taki dzień, jak dziś, gdy z wdzięcznością myślimy o rodzicach, jest sposobem wnoszenia w nasze życie radości i przyjaznych uczuć. Przyjęcie tego ranka Pięciu Wskazań i ofiarowanie dla Sanghi jedzenia, jako wyrazu pełnej wdzięczności pamięci o naszych rodzicach, było pięknym gestem. W takiej chwili, jak ta, powinniśmy także rozważyć wyrażanie katanū wobec kraju, w którym żyjemy, ponieważ zazwyczaj bierzemy to za coś oczywistego. Możemy przecież pamiętać o korzyściach, dobrych rzeczach, do których mieliśmy dostęp dzięki rządowi (państwu) lub społeczeństwu, a nie wyolbrzymiać tego, co jest nie tak i co nam się nie podoba. Katanū pozwala nam przenieść do świadomości wszystkie pozytywne rzeczy związane z życiem w Wielkiej Brytanii. Powinniśmy rozwijać katanū, choć panujące obecnie poglądy nie zachęcają nas do tego. Lecz nasze katanū nie jest przecież ślepym patriotyzmem czy narodową pychą, ale docenieniem i wyrażeniem wdzięczności za możliwości i dobro, jakie czerpiemy z życia w tej społeczności. Takie myślenie dodaje życiu radosnej wartości i obce są nam poglądy typu: „Należy mi się więcej niż to, co mam. Nie zrobili dla mnie wystarczająco dużo”. Taki rodzaj myślenia pochodzi od umysłu pełnego dobrobytu, czyż nie? Choć jesteśmy pełni wdzięczności dla państwa opiekuńczego, to spostrzegamy, że może ono wzmacniać umysły narzekające, umysły, które uważają, że wszystko im się należy.

Po raz pierwszy zauważyłem to, gdy służyłem w marynarce amerykańskiej na statku zaopatrzeniowym, który pływał między bazami wojskowymi rozmieszczonymi pomiędzy

Japonią a Filipinami. Lubiłem służbę morską i dalekie rejsy po morzach bardzo mnie cieszyły. Byłem zafascynowany Azją, a będąc w marynarce miałem okazję, by zwiedzić Japonię, Hongkong, Filipiny. Pamiętam pierwszy rejs do Hongkongu (w roku 1955) — gdy statek wpłynął do portu, byłem bardzo podekscytowany perspektywą zwiedzenia miasta. Chciałem kogoś ze sobą zabrać, ale wszyscy jedynie mówili: „Uuu, nie lubię Hongkongu”. I ja, tak pełny entuzjazmu, nie mogłem znaleźć sobie towarzysza — bo ci, którzy wybierali się na ląd, odwiedzali jedynie burdele lub bary — tylko to ich interesowało. Czy nie jest to negatywny stan umysłu? W tamtym czasie amerykańscy żołnierze nie byli zbyt bystrzy. Jeśli nie było jak w Des Moines lub Iowa, to było do niczego. Nie widzieli piękna w egzotycznych miejscach, widzieli tylko to, że nie były takie, jak Des Moines, Iowa, Birmingham czy Alabama.

W marynarce spędziłem cztery lata i w ciągu tego czasu nieustannie słyszałem narzekania. Koledzy nazywali to ”psioczeniem” — używali też innych słów, których nie przytoczę! Psioczyliśmy na temat wszystkiego, a przecież w tamtym czasie, jako żołnierze, korzystaliśmy z bardzo wielu przywilejów i życiowych ułatwień, mogliśmy np. bez przeszkód zdobywać wykształcenie. W czasie służby wojskowej zaliczyłem cztery lata nauki na uniwersytecie i otrzymałem wiele innych rzeczy, za które teraz jestem wdzięczny. Panowało jednak podejście, by dostać od systemu tak dużo, jak to tylko możliwe i aby wykorzystać to jedynie dla siebie. „Narzekaj na wszystko i zobacz, czego da się uniknąć!”. I to było powszechne w społeczeństwie, które wszystkiego ci dostarczało! Życie było bardzo bezpieczne, ale ludzie mieli podejście: „Daj mi, daj mi, daj mi. Co mogę z tego mieć?”. W rezultacie społeczeństwo to stało się nastawione bardzo negatywnie, a każdy bez końca psioczył i narzekał.

Dziś jednak jest dzień, służący rozwijaniu katańńu. Nie myślcie, że jest to po prostu dzień, w którym mamy ulec sentymentom. Katańńu jest praktyką, którą należy rozwijać w naszym codziennym życiu, ponieważ otwiera ona serce i przynosi radość naszemu ludzkiemu doświadczeniu. A my potrzebujemy tej radości, bo to jest coś, co wychowuje nas i jest niezbędne dla naszego duchowego rozwoju. Radość jest jednym z elementów oświecenia. Życie bez radości jest ponure — szare, nudne i przygnębiające. A więc dziś jest dzień radosnych wspomnień.

Pytania

Pytanie 1

Pytanie: Jak ludzie, którzy czują wobec swoich rodziców gniew, mogą rozwijać wobec nich wdzięczność?

Ajahn Sumedho: Jest to często spotykany problem, bo wiem, że nauczanie metty na zbyt sentymentalnej podstawie, tak naprawdę może zwiększyć gniew. Na jednym z naszych odosobnień była kobieta, która wpadała w furję za każdym razem, gdy dochodziło do rozprzestrzeniania metty na jej rodziców. Potem miała z tego powodu wielkie poczucie

winy, ponieważ nie mogła sobie tego wybaczyć i nie mogła rozwinąć miłującej dobroci wobec swojej matki. Za każdym razem, gdy myślała o matce, czuła jedynie furię. Działo się tak, ponieważ używała jedynie intelektu. Chciała praktykować metę, ale emocjonalnie nic nie czuła.

Ważne jest, aby zobaczyć ten konflikt pomiędzy intelektem a emocjami. W umyśle wiemy, że powinniśmy umieć przebaczyć naszym wrogom i kochać naszych rodziców, ale w sercu czujemy: „Nigdy nie będę w stanie przebaczyć im tego, co zrobili”. A wtedy odczuwamy zarówno gniew lub urazę, albo zaczynamy racjonalizować: „Moi rodzice byli źli, niekochający, nieżyczliwi, sprawili, że bardzo cierpiałem i teraz nie mogę im przebaczyć czy zapomnieć” lub: „Coś jest ze mną nie tak, jestem okropny, ponieważ nie mogę przebaczyć. Gdybym był dobry, umiałbym przebaczyć, pewnie jestem złym człowiekiem”. To są konflikty, które rozgrywają się między naszym intelektem a emocjami. Nie rozumiemy tego konfliktu, czujemy się zagubieni. Wiemy, co powinniśmy czuć, ale tego nie czujemy.

Doskonale to rozumiemy, lecz tylko intelektualnie. Stwarzamy w umyśle wspaniałe obrazy i zauważmy wiele spraw. Ale natura emocjonalna, natura uczuć nie jest racjonalna i nie będzie szła w parze z tym, co racjonalne, logiczne, rozsądne — tak więc na poziomie emocjonalnym musimy wiedzieć, co rzeczywiście czujemy. Odkryłem, że pomocne jest przekazywanie metty swoim własnym uczuciom. Dlatego kiedy czujemy, że nasi rodzice byli dla nas niemili i niekochający, możemy wytworzyć metę w stosunku do uczucia, które mamy w sercu — nie osądzać się, ale wykazać cierpliwość wobec tego uczucia, zobaczyć, jak wygląda, a potem je zaakceptować. Wtedy możliwe będzie porządanie sobie z nim. Gdy utkwimy w bitwie pomiędzy naszym logicznym postrzeganiem a emocjami, które nas ogarniają, wtedy wszystko bardzo się komplikuje.

Od kiedy nauczyłem się akceptować swoje negatywne nastawienia, nie tłumiliem ich, mogłem w końcu sobie z nimi poradzić. Jeśli podchodzimy do czegoś z uważnością, wtedy możemy to puścić i uwolnić się spod mocy tej określonej rzeczy — nie przez zaprzeczenie lub odrzucenie, ale dzięki zrozumieniu i zaakceptowaniu tego negatywnego uczucia. Rozwiązanie takiego konfliktu prowadzi nas do kontemplacji tego, na czym polega życie.

Mój ojciec zmarł mniej więcej sześć lat temu. Miał około dziewięćdziesiątki i nigdy nie okazał mi ani miłości, ani innych przyjaznych uczuć. Dlatego od dziecka miałem poczucie, że mnie nie lubi. Szedłem przez życie bez żadnych dowodów ojcowskiej miłości; nie było między nami żadnej ciepłej relacji. Wszystko było takie obojętne, powierzchowne: „Cześć synu, dobrze cię widzieć”. Wydawało mi się też, że uważał mnie za zagrożenie. Gdy odwiedzałem rodzinny dom (byłem już wtedy buddyjskim mnichem), mawiał zazwyczaj: „Pamiętaj, to jest mój dom, musisz robić wszystko tak, jak ja chcę”. Takie było jego przywitanie — a miałem wówczas prawie 50 lat! Nie wiem, co on sobie myślał!

W ostatniej dekadzie swego życia był nieszczęśliwy i czuł stałe wzburzenie. Miał okropny artretyzm i bardzo cierpiał z bólu, chorował też na chorobę Parkinsona, więc nie było nadziei na to, że jego stan zdrowia zmieni się na lepsze. Ostatecznie musiał zamieszkać w domu opieki. Był całkowicie sparaliżowany. Mógł jedynie mówić i ruszać oczami. Nie nawiązywał swej sytuacji. Był oburzony tym, co go spotkało, ponieważ wcześniej był silnym i krzepkim mężczyzną i wszystko kontrolował, ze wszystkim sobie radził. Dlatego nie mógł

znieść uzależnienia od innych, tego, że w najprostszych sprawach musi zdać się na pomoc pielęgniarek.

W pierwszym roku pobytu w Anglii rozmawiałem z siostrą o naszych rodzicach. Uzmysłowiła mi, jak bardzo troskliwym człowiekiem był ojciec. Jak troskliwy i delikatny był wobec naszej matki. Zawsze chętny, by jej pomóc, jeśli była zmęczona lub czuła się źle — był bardzo wspierającym mężem. Ponieważ pochodzę z rodziny, w której takie zachowanie mężczyzny jest naturalne, nigdy nie uznawałem tego za wielką wartość. Moja siostra uświadomiła mi, że nie każdy mąż wobec swojej żony jest taki wspierający i pomocny. Dla pokolenia mojego ojca nie istniała kwestia praw kobiet. „Ja przynoszę pieniądze, a ty gotujesz i pierzesz” — takie było ówczesne podejście. Zdałem sobie wtedy sprawę, że nie tylko przegapiłem te dobre wartości, ale że nawet ich nie widziałem.

Gdy szedłem, aby się z nim zobaczyć po raz ostatni, postanowiłem, że zanim umrze, spróbuję wzbudzić między nami choć odrobinę ciepła. Było mi trudno choćby o tym myśleć, ponieważ przez całe życie czułem, że mnie nie lubi. Bardzo ciężko jest się przebić przez coś takiego. Jego ciało musiało być aktywowane, więc powiedziałem: „Pozwól, że pomasuje ci nogę”. A on na to: „Nie, nie, nie musisz tego robić”. Ja wtedy: „Będziesz miał odleżyny, naprawdę potrzebujesz masażu skóry”. A on swoje: „Nie, nie musisz tego robić”. Nie ustępowałem: „Naprawdę chciałbym to zrobić”. A on ciągle: „Nie musisz tego robić”, ale mógłbym przysiąc, że to rozważał. Powiedziałem więc: „Myślę, że to będzie dla ciebie korzystne i naprawdę chcę to zrobić”, ojciec spytał: „Naprawdę chcesz to zrobić?”, odpowiedziałem: „Tak”.

Zacząłem masować jego stopy, nogi, szyję i ramiona, jego dłonie i twarz, i poczułem, że naprawdę cieszył się z tego fizycznego kontaktu. Po raz pierwszy był w ten sposób dotykany. Myślę, że starsi ludzie lubią być dotykani, ponieważ kontakt fizyczny jest wyrazem uczuć i ma spore znaczenie. Zacząłem sobie zdawać sprawę, że mój ojciec bez wątplenia mnie kochał, ale z powodu swego wychowania, nie wiedział jak ma to okazać. Dorastał w czasach edwardiańskich, w społeczeństwie pełnym konwenansów. Jego rodzina należała do tych, w rodzaju: „nie dotykaj, nie okazuj uczuć”. W takim środowisku nie było mowy o żadnych wielkich wybuchach emocjonalnych, a uczucia zawsze były kontrolowane. Teraz dopiero zrozumiałem, że mój ojciec był kochającym człowiekiem, nie potrafił jedynie wyrazić swoich uczuć. Poczulem wielką ulgę. Gdy byłem młody, nie mogłem go zrozumieć, ponieważ nie zastanawiałem się nad tym, jak go wychowywano, i nad tym, przez co przeszedł. Dopiero gdy dorosłem, zacząłem rozumieć konsekwencje tego wszystkiego. Gdy zostaniesz w ten sposób uwarunkowany, ciężko jest się z tego wyzwolić. Patrząc wstecz, zrozumiałem, że za zachowaniem mego ojca stała miłość, lecz okazywał ją w sposób rozkazujący lub wymagający, ponieważ był to jedyny sposób przekazu, jaki znał. Dlatego mówił: „Pamiętaj, to jest mój dom i musisz robić, co ci każe”. Gdybym się za to obrażał, byłbym nieszczęśliwy. Ale postanowiłem nie zwracać uwagi na to stwierdzenie i nie robić z niego problemu. Widziałem mego ojca jako starego człowieka, tracącego kontrolę, a on być może widział we mnie zagrożenie swej pozycji. Może myślał: „Pewnie uważa, że jestem beznadziejnym starcem, ale ja mu pokażę”.

Ci, którzy zajmowali się ludźmi sparaliżowanymi, zwłaszcza sparaliżowanymi całkowicie, wiedzą, że z czasem stają się oni bardzo drażliwi na tym tle. My uważamy, że wyświadczamy im oczywistą przysługę, bo przecież wymagają pomocy i opieki. Lecz gdy ludzie są aż tak bezsilni, zaczynają być uczuleni na „matkujące” wobec nich zachowanie ludzi zdrowych: „Pozwól, że ci pomogę — jesteś inwalidą”. Coś podobnego można też zauważyć, gdy starszymi opiekują się ludzie zbyt młodzi.

Osiem lat temu pewien osiemdziesięcioletni Anglik, buddysta od 1937 roku, chciał osiąść w klasztorze, by tam umrzeć. Był bardzo miłym człowiekiem a umierał na raka. Tak więc został tu, w Amaravati, a ludzie z buddyjskiej grupy w Harlow, którą założył i inspirował, przychodzili, aby się nim opiekować. Czasem, gdy nie mogli przyjść, zajmowali się nim mnisi. Zauważyłem, że niektórzy z nich zaczęli mu „matkować”. Lecz on tego nie akceptował. Mawiał: „Może i umieram, ale nie jestem głupi”. Bardzo jasno pokazał, że nie zamierza godzić się na takie traktowanie. Dlatego musimy być bardzo świadomi, gdy opiekujemy się starszymi lub chorymi — musimy bacznie obserwować swoje zachowanie.

Gdy patrzymy na życie z historycznego punktu widzenia, widzimy, że dla ludzi zawsze było ono trudne. Gdy tu, w Anglii, odwiedzicie jakikolwiek cmentarz, czytając napisy na nagrobkach zauważycie, że wiele z nich jest poświęconych młodym kobietom zmarłym w połogu, i dzieciom. W Anglii, ledwie sto lat temu, była to codzienność i dość często kobiety obawiały się śmierci przy porodzie. Teraz, gdy tak się zdarza, jesteśmy zaskoczeni i przygnębieni. Myślimy, że życie nie powinno być takie, że powinno być sprawiedliwsze. Nasze wymagania są coraz wyższe i jesteśmy coraz bardziej krytyczni, ponieważ myślimy, że życie powinno być wyłącznie coraz lepsze. Jednak, nawet jeśli mamy wszystko, to ciągle możemy wieść życie bez radości. A więc liczy się to, jak odnosimy się do życia i jak rozwijamy swój umysł — nie ma to nic wspólnego z dobrobytem czy naszym statusem społecznym ani nawet z dobrym zdrowiem.

Życie to trudne doświadczenie, które trwa cały czas. Uczymy się aż do śmierci. Życie jest trudne, ale my ciągle myślimy, że nie powinno takie być, że powinno być łatwe. Ja uważam, że życie powinno być trudne, ponieważ w ten sposób się uczymy.

Pytanie 2

Pytanie: Czy możesz wyjaśnić, co rozumiesz przez pojęcie „Cztery Brahmavihary”?

Ajahn Sumedho: Cztery Brahmavihary — metta, karuna, mudita, upekkha — nazywane są Siedzibami Bogów. Są czystymi stanami umysłu. Są naturalną odpowiedzią na czysty umysł. Umysł jest czysty, gdy uwalniamy się od egoistycznego zainteresowania — chciwości, nienawiści i iluzji. Gdy umysł nie daje się w nie złapać, w sposób naturalny zamieszkują w nim brahmavihary.

Metta jest ogólnym podejściem do istot żyjących — poczuciem cierpliwości, miłującej dobroci i brakiem krytyki wobec innych.

Karuna bardziej przypomina współczucie i miłosierdzie. Polega na wczuwaniu się w cierpieniu innych, rozpoznawaniu, jakie jest to cierpienie. Tu czujemy współczucie i empatię, ale nie są one sentymentalnym współczuciem wobec innych.

Mudita tłumaczona jest jako życzliwa radość. Radość, jaką znajdujemy w szczęściu innych. Radość, którą znajdujemy w pięknie i dobroci innych. Jest to antidotum na zazdrość. Często gdy widzimy kogoś lepszego, lepiej wyglądającego, czujemy zazdrość. Ale mudita to cudowna właściwość zachwytu i uznania dla piękna i sukcesów innych.

Natomiast upekkha to spokój umysłu — spokój i emocjonalna równowaga umysłu.

Są one nazywane boskimi cechami i można ich doświadczyć w królestwie ludzi.

Łatwo jest mi współczuć tym, którzy są gorsi, uciskani, jak też zwierzętom oraz istotom mającym mniej szczęścia niż ja. Nigdy nie cieszyło mnie krzywdzenie lub tyranizowanie innych. Ale moją słabością było to, że czułem zazdrość i zawiść wobec tych, którzy byli ode mnie lepsi i krytykowałem ich, chcąc ich poniżyć (upokorzyć). Bardzo ciężko jest życzyć komuś dobrze, gdy jest on od ciebie lepszy. Dlatego dla mnie mudita jest bardzo ważną cnotą, którą należy kontemplować. Pięknie jest się zachwycać dobrocią, pięknem i sukcesami innych. Dlatego kontempluję muditę i pielęgnuję ją, aby zagościła w moim życiu na stałe.

Z tych czterech cnót, podstawą jest miłująca dobroć — metta, a upekkha — spokój umysłu, jest jej wynikiem. Karuna i mudita są odpowiedziami na życie wokół nas — na cierpienie i na piękno naszego życia.

Kiedyś czułem gniew i wzburzenie, gdy słyszałem okropne wieści ze świata, np. że jakaś pełna nienawiści grupa napadła na niewinnych ludzi, lub że mogło stać się coś takiego, jak holokaust, albo że z rąk Czerwonych Khmerów zginęły miliony mieszkańców Kambodży. Rozumiem, co oznacza w takich przypadkach chcieć wyrównać rachunki, chcieć zemsty. Ale kontemplując te uczucia, zdałem sobie sprawę, że nie chciałbym działać, mając takie uczucia za podstawę, ponieważ właśnie rewanż i uczucie zemsty sprawiają, że dzieją się wszystkie te okropne rzeczy. Jeśli ty mnie skrzywdzisz, wtedy i ja cię skrzywdzę, Kiedy ja cię skrzywdzę, a ty skrzywdzisz mnie, wtedy ja cię zabiję. I wówczas przyjdą twoi krewni i zabiją moich krewnych. Obserwujemy takie myślenie i działania u członków organizacji terrorystycznych, jak choćby w IRA. Wiecznie szukają rewanżu i zabijają się nawzajem — nie ma temu końca. Dlatego trzeba to zatrzymać.

Te boskie siedziby, brahmavihary, są refleksjami i sposobami rozwoju wybaczonego umysłu, wartościami naszego życia, które mogą przynieść ludzkości piękno i doskonałość.

Pytanie 3

Pytanie: Jak rozwijać spokój ducha w obliczu całego cierpienia, jakie widzimy na świecie?

Ajahn Sumedho: Rozważając nasze działania i motywy nimi kierujące oraz kontemplując ich wyniki, zarówno dobre, jak i złe. Gdy kontemplujemy coś takiego, jak rzeź w Rwandzie, bardzo bezduszne będzie stwierdzenie, że giną powodu swojej kammy. Brzmi

to jak wymówka. Czasem widzisz w Indiach wszystkich tych żebraków i trędowatych, i odprawiasz ich mówiąc, że taka jest ich kamma. Ale to wynika po prostu z braku chęci przejmowania się nimi, a nie w taki sposób powinno się kontemplować prawo kammy. To zwykle wykorzystywanie tego prawa, usprawiedliwienie, by niemiłe rzeczy od siebie odsunąć.

W lipcu byłem w Delhi i było tam naprawdę gorąco: 46°C. Od kiedy w Indiach można kupić coca-colę, wszyscy ją tam piją. Jechałem samochodem z ludźmi, z którymi mieszkalem i zatrzymaliśmy się przy sklepie, aby kupić colę. Zobaczyłem wtedy dwie młode, trędowate kobiety. Jedna pchała wózek, a druga siedziała w nim razem z małą dziewczynką. Żebrały przed sklepem. Obie były niebrzydkie i niezbyt zdeformowane, jedynie ich dłonie świadczyły o chorobie. Nie wyglądały na strasznie nieszczęśliwe. Miały w sobie blask, humor. Pomimo tego, że ich fizyczna dolegliwość była uciążliwa, odniosłem wrażenie, że radziły sobie całkiem dobrze.

W naszym społeczeństwie często widzimy ludzi całkowicie pogrążonych w depresji, pełnych negatywnego nastawienia. Choć fizycznie nic im nie dolega, ich umysły nie mają się dobrze. To jest prawdziwe nieszczęście. Depresję mają nawet najbogatsi. Uważają życie za bezsensowne i tkwią w swoich obsesjach. Wolałbym już chorować na trąd niż na depresję!

W książce „Miasto radości” autor Dominique Lapierre opisuje między innymi polskiego księdza katolickiego, który zamieszkał w najgorszych slumsach Kalkuty, aby dzielić los z najbiedniejszymi z biednych — także z trędowatymi. To miejsce nazywa się Anand Nagar — Miasto Radości. D. Lapierre opisuje życie mieszkających tam ludzi, ich radość i ducha. Pomimo biedy, nieszczęścia i życiowych tragedii, pełni są ducha. Czujemy olbrzymi szacunek wobec człowieczeństwa, gdy jest coś, co nie ulega zagładzie nawet w najgorszych warunkach. W książce jest opisana historia rikszarza, który pracował jak niewolnik, by zarobić dość pieniędzy, aby wydać za mąż swoją córkę — inaczej czekał ją los prostytutki. Nie jest to dylemat, z którym większość z nas musiałaby się zmierzyć — ciągnięcie rikszy, aby znaleźć dobrego męża dla córki. Ale udało mu się znaleźć dla niej odpowiedniego męża. Tego rodzaju działanie jest szlachetne. Widać w takich ludziach ducha honoru.

Lecz są też takie miejsca, jak Rwanda, gdzie objawia się duch demoniczny, przejmujący kontrolę nad ludźmi i wzbudzający w nich niezwykle brutalność, aż do punktu, w którym człowieczeństwo znika.

A ci ludzie nie są trędowaci. Są jedynie ogarnięci nienawiścią, która popycha ich, by uderzeniem w głowę zabijać kobiety i dzieci, popełniać najgorsze okrucieństwa.

Skąd to się bierze...? Jesteśmy zdolni i do czegoś takiego — i to jest możliwe w ludzkich zachowaniach.

W Amaravati kontempluję własny umysł. Ludzie mogą tu dużo narzekać. Umysł narzeka na temat tego, czego nie lubimy. Ale jako mnisi buddyjscy ćwiczymy się w kontemplowaniu tego, co mamy, tj. czterech przedmiotów — żebraczej miski, szat, leków i schronienia. Wtedy kontempluję: „No więc, zjadłem swój dzisiejszy posiłek, mam swoje

szaty i miejsce do spania”. Potem myślę: „Mam naukę Dhammy i możliwość życia z dobrymi ludźmi”. I w ten sposób doceniam to, co mam, zamiast dać się złapać w jakieś irytujące sytuacje, które mogłyby mną zawładnąć, gdybym im na to pozwolił.

Mamy w zwyczaju myśleć o sytuacjach idealnych w życiu i myślenie to oparte jest na naszych najwyższych możliwościach. W takich chwilach możemy jedynie czuć, że z życiem takim jakie jest, coś jest nie tak. Ale życie rzadko utrzymuje nas na samym szczycie. Mamy takie momenty, ale nie możemy ich utrzymać zbyt długo. Większość życia nie jest taka dobra — jest taka, jaka jest. W naszej medytacji nie rozważamy kwestii, że coś jest nie tak, gdy życie nie jest tak dobre, jak byśmy chcieli. W medytacji uczymy się obserwować przepływ życia i z tego czerpiemy naukę. Za pomocą medytacji uczymy się puszczenia wszystkich nawyków i oporu stawianemu życiu.

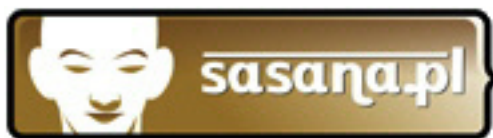
Możemy tak bardzo dać się uwięzić naszemu własnemu interesowi i nałogom, że nie będziemy widzieć, iż aby żyć jako istota ludzka, nie potrzebujemy wiele. Myślimy, że do szczęścia niezbędny jest wysoki standard zamożności, ze wszystkimi istniejącymi wygodami, ale tak naprawdę, jeśli musielibyśmy z nich zrezygnować, ciągle moglibyśmy być szczęśliwi. Nie musimy zamieszkać w „Mieście Radości”, aby to udowodnić, możemy to zobaczyć w codziennym życiu. Tak naprawdę, jakość życia zależy od tego, jak myślimy i działamy. Jeśli zaczniemy doskonalić nieskrępowany umysł, to nie będziemy już musieli spędzać życia na kupowaniu rzeczy i na nieustannym poprawianiu jego wygody czy bezpieczeństwa. Gdy osiągniemy nieskrępowany umysł, nikt nam go nigdy nie odbierze. Wygodny dom może przecież spłonąć, mogą go zająć dzicy lokatorzy, a przez twój salon ktoś wytyczy autostradę. Różne rzeczy mogą się wydarzyć!

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/abmnew/documents/gratitude/index.html>

Źródło: © 2007 Abhayagiri Foundation



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

Tłumaczenie: Maudalyayana

Redakcja polska: Correctura