

CIEŻAR GÓR
THANISSARO BHIKKHU



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



Czy góra jest ciężka?

Może być ciężka sama w sobie, jednak dopóki nie próbujemy jej podnieść, nie poczujemy jej ciężaru.

To metafora, której często używał jeden z moich nauczycieli, Ajaan Suwat, tłumacząc jak powstrzymać cierpienie wynikające z życiowych problemów. Nie negując ich istnienia — gdyż góry są ciężkie — jednocześnie nie uciekasz od nich. Zgodnie z jego wyjaśnieniami, z problemami radzimy sobie wtedy, gdy musimy, a rozwiązujemy je, gdy jest to wykonalne. Po prostu uczymy się nie nosić ich w sobie. To właśnie sedno sztuki, jaką jest praktyka: żyć z prawdziwymi problemami, nie pozwalając, by ich natura ciążyła naszemu sercu.

Pierwszym krokiem w doskonaleniu tej sztuki i lepszym zrozumieniu tego porównania jest spojrzenie na źródło — naukę Buddy o dukkha — co pozwala uświadomić sobie szeroki zakres tej metafory.

Dukkha to słowo wyjątkowo trudne do przetłumaczenia. W kanonie palijskim, dotyczy ono zarówno fizycznego jak i mentalnego cierpienia oraz choroby, począwszy od silnej udręki aż do najbardziej subtelnej poczucia ucisku czy niewygody. Palijskie komentarze opisują dukkhę jako „to, co jest trudne do zniesienia”. Ajaan Maha Boowa, jeden z nauczycieli tajskiej tradycji leśnej tłumaczy, że jest to „cokolwiek uciskającego serce”. Mimo że żadne angielskie słowo nie oddaje w pełni jego znaczenia, określenie „stres” — jako napięcie w ciele lub umyśle — wydaje się być najbliższe palijskiemu terminowi. Gdy „stres” jest zbyt łagodnym określeniem, zastępuje się go słowem „cierpienie”.

Buddha w swoim nauczaniu skoncentrował się na problemie stresu, ponieważ znalazł sposób jego przekroczenia. Aby zrozumieć tę metodę, musimy zobaczyć, które elementy naszego doświadczenia naznaczone są stresem. Z jego perspektywy, doświadczenie dzieli się na dwie ogólne kategorie: złożone (sankhata) — połączone za pomocą sił i procesów podlegających przyczynowości — i niezłożone (asankhata). Każde powszednie doświadczenie jest złożone. Nawet czyn tak prosty, jak patrzenie na kwiat jest złożony, ponieważ zależy od fizycznych warunków podtrzymujących istnienie rośliny oraz wszystkich, skomplikowanych fizycznych i mentalnych procesów, zaangażowanych w akt postrzegania. Jedyne doświadczenie, które nie jest złożone — Nibbana — jest wyjątkiem, ponieważ nie jest zależne od żadnego typu czynników podlegających przyczynowości.

Stres nie istnieje w niezłożonym doświadczeniu, natomiast jego związek ze złożonym doświadczeniem jest bardziej skomplikowany. Kiedy Buddha wyjaśniał dukkhę w kontekście trzech podstawowych cech — nietrwałości, stresu i braku trwałej jaźni — mówił, że stres jest nieodłącznie związany z każdym złożonym doświadczeniem. Z tego punktu widzenia, nawet przyglądanie się kwiatu jest stresujące, mimo oczywistej przyjemności, którą niesie, gdyż bazuje na nietrwałych warunkach pomiędzy złożonymi czynnikami tworzącymi moment doświadczenia.

Jeśli chcemy więc wyjść poza stres, musimy przekroczyć złożone doświadczenie. Tu jednak pojawia się problem: czym posłużymy się, aby osiągnąć coś niezłożonego? Nie możemy skorzystać z niezłożonego doświadczenia, ponieważ z definicji, nie może ono mieć

wpływu na żaden uwarunkowany proces — nie może więc być narzędziem. Aby przekroczyć złożone doświadczenie musimy skorzystać w odpowiedni sposób z tego właśnie doświadczenia.

By to osiągnąć Buddha objaśniał dukkhę w innym kontekście: Czterech Szlachetnych Prawd. Ze względów strategicznych, podzielił złożone doświadczenie na trzy prawdy — stres, jego przyczynę (pożądanie) i ścieżkę prowadzącą do jego wygaśnięcia (Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę). Niezłożone doświadczenie Buddha objaśnił jako ostatnią prawdę: wygaśnięcie cierpienia. Definiując pierwszą prawdę, stwierdził, że złożone doświadczenia są stresujące tylko wtedy, gdy towarzyszy im lgnięcie. Przyglądanie się kwiatu nie będzie więc stresujące, jeśli nie lgniemy do niego i nie staramy się oprzeć na nim własnego szczęścia.

Jest więc oczywiste, że w zależności od kontekstu, Budda mówił o dukkha w dwóch znaczeniach. Ajaan Suwat, poprzez metaforę góry wyjaśnia, jak te znaczenia są ze sobą powiązane. Ciężar góry oznacza dukkhę rozumianą jako powszechna zasada — stres, który jest obecny w każdej uwarunkowanej rzeczy., Stwierdzenie, że góra jest ciężka tylko dla tych, którzy próbują ją unieść, to metafora dukkhi wyjaśniona w szlachetnej prawdzie — stres, który przychodzi wyłącznie za sprawą lgnięcia, które zmienia fizyczny ból w psychiczne cierpienie oraz przemienia starość, chorobę i śmierć w mentalną udrękę.

Buddha nauczał, że dukkha jest powszechną zasadą, by skłonić nas do refleksji nad obiektami naszego lgnięcia: czy te rzeczy naprawdę są tego warte? A jeżeli nie, to czemu się do nich przywiązujemy? Jeśli w rzeczywistości nie istnieje większa przyjemność, niż ta, która pochodzi od lgnięcia, to podkreślanie przez Buddę tego, że każda rzecz, nawet patrzeć na kwiat, jest stresująca — mogłoby się wydawać zrzędlliwe i negatywne. Jego zamiarem było jednak to, abyśmy przez refleksję nad ciemną stroną powszechnych przyjemności, otworzyli serca na coś bardzo pozytywnego. Jest to wyższa forma szczęścia, w której nie ma jakiegokolwiek cierpienia czy stresu i która pojawia się tylko w momencie, gdy puszczamy wszystko. Nauczał więc o dukkha jako szlachetnej prawdzie, aby zwrócić naszą uwagę na istotę problemu, która nie znajduje się w stresie doświadczenia, lecz w naszej ignorancji, w myśleniu, że musimy do nich lgnąć. Dobrze, że właśnie to jest istotą problemu. Dopóki góry istnieją, niewiele możemy zrobić z ich ciężarem, natomiast możemy wyzbyć się nawyku podnoszenia ich i dźwigania na sobie. Możemy nauczyć się do nich nie lgnąć. To przyniesie kres cierpieniu.

W celu zrozumienia pojęcia puszczania, warto jest spojrzeć na palijskie słowo upadana (lgnięcie), gdyż ma ono także drugie znaczenie. Oznacza również żerowanie, tak jak roślina pobiera substancje odżywcze z ziemi, bądź jak ogień trawi drewno. To drugie znaczenie (żerowania) odnosi się także do umysłu. Gdy umysł lgnie do obiektu, to żywi się tym obiektem. Próbuje zdobyć substancje odżywcze ze zmysłowych przyjemności, z posiadania, ze związków, z rozpoznawania, ze statusu lub czegokolwiek innego, by zaspokoić odczuwane wewnątrz poczucie pustki. Niestety, mentalne pożywienie jest tymczasowe, a więc czujemy nieustanny niedosyt. Nie ma większego znaczenia, jak bardzo umysł będzie starał się zabezpieczyć i kontrolować źródła pożywienia — ścieżki, którymi

się zaopatruje i tak zostaną przerwane. Jest więc ciągle zajęty szukaniem nowych miejsc na żerowanie.

Istotę stresu można więc sprowadzić do nawyków żywieniowych umysłu. Gdyby umysł nie musiał żerować, nie podlegałby cierpieniu. Nie stwarzałby problemów względem ludzi czy rzeczy, które konsumuje — w swej chęci posiadania i kontroli nad pożywieniem. Jeśli chcemy wygasić własne cierpienie i jednocześnie uwolnić innych od trudności, musimy wzmocnić nasz umysł tak, by nie musiał już dłużej się posilać, a następnie rozwinąć wnikliwość, by nie chciał nigdy więcej żerować. Jeżeli umysł nie potrzebuje już, ani nie pragnie pożywienia, sam zacznie odpuszczać i nie będziemy zmuszeni go do tego nakłaniać.

Praktyka doprowadzania dukkhi do końca mogłaby być krótka i łatwa, jeśli po prostu moglibyśmy osiągnąć wnikliwość, która przynosi kres lgnięciu. Metafora żywienia się pomaga nam zrozumieć, dlaczego samo dostrzeżenie wad lgnięcia, nie jest wystarczające do puszczenia. Jeśli nie jesteśmy dość silni, by istnieć bez odżywiania się, umysł będzie znajdował nowe sposoby sycenia się i lgnięcia. Musimy więc najpierw nauczyć się nawyków zdrowego żywienia, które wzmocnią umysł. Tylko wtedy będzie mógł on osiągnąć stan, kiedy pokarm nie będzie mu dłużej potrzebny.

W jaki sposób umysł żywi się i lgnie? Kanon Palijski wymienia cztery drogi:

1. Lgnięcie do zmysłowych pragnień związanych z widokiem, dźwiękiem, zapachem, smakiem i doznaniem w ciele.
2. Lgnięcie do poglądów o świecie i opisów własnego życia.
3. Lgnięcie do wskazań i praktyk, czyli ustalonego sposobu wykonywania pewnych działań
4. Lgnięcie do doktryn o jaźni, czyli idei o tym, czy nasza prawdziwa natura istnieje, czy nie, a jeśli tak, to jaka jest nasza natura?

Umysł niemal nieustannie lgnie do któregoś z tych pragnień. Nawet jeśli porzucamy jedną z tych form, to zazwyczaj natychmiast zamieniamy ją na następną. Możemy zaniechać purytańskiego podejścia, gdy koliduje ono z naszą chęcią odczuwania zmysłowych przyjemności, lub zaniechać zmysłowej przyjemności, gdy wchodzi ona w konflikt z tym, co naszym zdaniem czyni nas zdrowymi i sprawnymi. Pogląd na to, kim jesteśmy, zmienia się w zależności od tego, jakiego rodzaju poczucie „ja” jest w nas najsilniejsze. Możemy osiągnąć kosmiczną jedność, kiedy czujemy się ograniczeni cielesno-umysłową małością, albo schować się do małej skorupy, gdy czujemy się zranieni, identyfikując się z kosmosem, przepelnionym okrucieństwem i zniszczeniem. Kiedy znikomość naszego ograniczonego „ja” znów stanie się dokuczliwa, możemy przyjąć pogląd, że nie posiadamy żadnego ja, który to pogląd może znów stać się niewystarczający.

Nasze umysły skaczą zatem od lgnięcia do lgnięcia, jak ptak zamknięty w klatce. Kiedy uświadamiamy sobie, że jesteśmy zniewoleni, naturalnie zaczynamy poszukiwać ucieczki, jednak wszystko dookoła okazuje się być jedynie częścią klatki. Możemy zacząć zastanawiać się, czy w ogóle jest jakiegokolwiek wyjście, czy może idea całkowitego wyzwolenia jest

jedynie archetypowym ideałem, nie znajdującym odzwierciedlenia w ludzkiej rzeczywistości. Buddha jednak był wielkim strategiem: uświadomił sobie, że jedna ze ścian klatki, to drzwi i jeśli w odpowiedni sposób przekreśli się klamkę, otworzą się na oścież.

Innymi słowy, zauważył, że drogą wyjścia poza lgnięcie jest przemiana czterech form lgnięcia w ścieżkę prowadzącą do ich porzucenia. Będziemy potrzebowali pewnej ilości przyjemności zmysłowych — niezbędne pożywienie, ubiór i miejsce schronienia — aby odnaleźć siłę, która pozwoli nam wyjść poza zmysłowe pragnienia. Potrzebujemy właściwego poglądu — postrzegania wszystkich rzeczy, w tym opinii i sądów, w kontekście czterech szlachetnych prawd — aby przełamać nasze lgnięcie do poglądów. Jest nam również potrzebna dieta, na którą składa się pięć etycznych wskazań i praktyka medytacji, która utrzymuje umysł w stabilnej pozycji tak, by mógł porzucić swoje lgnięcie do wskazań i praktyk. Potrzebujemy też zdrowego poczucia miłości do siebie, odpowiedzialności za siebie oraz samodyscypliny, aby osiągnąć mistrzostwo w praktykach wiodących do wglądu, przecinającego nasze lgnięcie do koncepcji „ja”.

Zaczynamy więc praktykować ścieżkę wiodącą do końca cierpienia, nie poprzez nagłe porzucenie lgnięcia, lecz poprzez uczenie się lgnięcia ze strategicznym podejściem. Nawiązując do metafory żywienia, nie staramy się zagłodzić umysłu. Zmieniamy jedynie jego dietę, porzucając śmieciowe jedzenie na rzecz zdrowej żywności oraz rozwijając wewnętrzne właściwości, które uczynią go tak silnym, że jedzenie nigdy więcej nie będzie mu już potrzebne.

Kanon wylicza te pięć właściwości w następujący sposób:

1. przekonanie o zasadzie kammy — nasze szczęście zależy od naszych działań (saddhā);
2. dążenie do porzucenia niekorzystnych właściwości i rozwinięcia w ich miejsce korzystnych (viriya);
3. uważność (sati);
4. koncentracja (samādhi);
5. wnikliwość (pañña)*.

Siłą, porównywaną w buddyjskiej tradycji do dobrego, zdrowego jedzenia, jest koncentracja — na poziomie jhany, medytacyjnego wchłonięcia. Sutta z Anguttara Nikaji (VII.63) porównuje cztery poziomy jhany do prowiantu, w który zaopatrywana jest nadgraniczna forteca. Ajaan Lee, jeden z mistrzów tajskiej tradycji leśnej, porównuje je do prowiantu potrzebnego do podróży przez pusty, samotny las. Tak przedstawione są jhany w Dhammapadzie (Dh 200):

Jak szczęśliwie żyjemy,
my, którzy nie mamy niczego.
Będziemy się żywić radością,
tak jak promienni bogowie.

Co tyczy się wnikliwości: gdy umysł jest wzmocniony pożywieniem dobrej koncentracji, może zacząć zastanawiać się nad wadami konieczności żywienia się. To jest część nauki Buddy, która — dla wielu z nas — wydać się może idącą całkowicie pod prąd, ponieważ żywienie, w każdym tego słowa znaczeniu, jest naszym podstawowym sposobem odczuwania i związku ze światem. Najbardziej cenimy nasze różnorakie związki ze światem zewnętrznym — zwane przez niektórych współzależnością (interbeing) — które w swojej podstawowej formie sprowadzają się do współ-żerowania. Żerujemy na innych, a oni żerują na nas. Czasem związki te są pożywne, czasami nie, jednak trudno wyobrazić sobie jakikolwiek trwały związek, w którym nie dochodziłoby do pewnego rodzaju konsumpcji w formie fizycznej lub mentalnej. Pożywianie się jest uważane przez nas za czynność, dzięki której doświadczamy najbardziej intymnej części naszego istnienia. Definiujemy się poprzez przyjemności, którym się oddajemy, poprzez ludzi, idee i inne dziedziny do których wracamy, by się pożywić.

Zatem trudno jest nam wyobrazić sobie świat, bądź jakąkolwiek możliwość znajdowania przyjemności — nawet w nas samych — gdzie nie dochodziłoby do współ-żerowania. Nie chcemy przyswoić sobie tej nauki o zaprzestaniu odżywiania się — warto zaznaczyć, że jest ona niesłychanie rzadko przytaczana — z powodu naszej ograniczonej wyobraźni. Prawie w ogóle lub wcale, nie uświadamiamy sobie co Buddha chciał nam przekazać, dlatego przepisał nam silny lek, aby nasze umysły mogły spojrzeć na to z innej perspektywy.

Tutaj jego nauki o dukkha — stresie — zaczynają być przydatne. Kiedy umysł jest silny i dobrze odżywiony, może zacząć patrzeć obiektywnie na stres związany z koniecznością żywienia się. Nauki o dukkha jako powszechnej zasadzie skupiają się na wadach tego, co umysł traktuje jako pożywienie. Czasami następuje całkowite zakleszczenie się w cierpieniu. Powstaje lgnięcie do ciała dręczonego przez ból oraz przywiązanie do upodobań i związków, nawet gdy przynoszą one żal, smutek i rozgoryczenie. Godzimy się na przyjemności i uciechy, nawet gdy stają się stresujące, jeśli ulegają zmianom i rozpadowi. W każdym przypadku, wszystko na co zdobywa się umysł ma złożoną naturę, a podtrzymywanie tej złożoności zawsze niesie ze sobą jakiś, przynajmniej subtelny, poziom stresu. Dotyczy to nie tylko ogólnych, zewnętrznych warunków, ale również najsubtelniejszych poziomów koncentracji umysłu.

Kiedy postrzegamy stres, jako powszechną cechę wszystkich rzeczy, do których lgniemy, możemy rozproszyć ich złudną naturę. Przyjemności zaczną się nam wydać puste i fałszywe. Nawet nasze cierpienia — które często romantyzujemy z perwersyjną dumą — zaczną się wydawać mniej znaczące, gdy sprowadzimy je do powszechnej właściwości stresu. To pomoże nieco je unormować.

Oczywiście, niektórzy ludzie przeciwstawiają się pomysłowi kontemplacji dukkhi jako nieodłącznego czynnika pokarmu dla umysłu, sądząc, że takie rozumienie nie pokazuje obiektywnie wielu życiowych przyjemności i satysfakcji. Buddha jednak nigdy nie zaprzeczał istnieniu przyjemności, tylko wskazywał na to, że jeśli skupimy się na powabie jedzenia, nigdy nie przełamiemy naszych nawyków żywieniowych. Przypominałoby to namawianie alkoholika do podziwiania wyśmienitego smaku szkockiej czy wina.

Dukkha jest nieodłączną właściwością nie tylko tego, czym się żywimy, ale również samego aktu pożywiania. Jest to najważniejszy punkt nauki Buddy zawarty w szlachetnych prawdach. Jeśli musimy się żywić, jesteśmy niewolnikami swojego apetytu. Czy możemy więc wierzyć sobie samym, że będziemy zachowywać się dystyngowanie, skoro żądania handlarzy niewolników nie są nam znane? Współ-żerowanie nie zawsze jest przyjemne. Tak długo, jak musimy się żywić, możemy być ofiarą czegoś nieznanego w naszym źródle pożywienia, bądź stać się zdany na łaskę osób, które mają nad nimi władzę. Jeśli nie możemy się bez nich obejść, jesteśmy do nich przywiązani. Umysł nie jest w stanie udać się tam, gdzie nie ma żadnego pożywienia. Buddha wszak zapewnia, że istnieją takie miejsca najwyższego szczęścia — pozostające jednak poza naszym mentalnym horyzontem.

Przedstawienie dukhi na dwa sposoby — jako stresu obecnego w umysłowym pożywieniu, oraz sposobu w jaki umysł się żywi — służy wyczuleniu nas na ograniczenia, które zawsze ślepo i bezmyślnie, a czasem dodatkowo z beztroską akceptujemy. Jeśli trafnie pojmujemy, że cena, jaką płacimy nie jest tego warta, zniknie nasze zauroczenie pragnieniem pożywiania się. W przeciwieństwie do ciała, nasz umysł może osiągnąć taką moc, by nigdy więcej nie lgnąć i nie brać pokarmu, nawet ze ścieżki praktyki. Gdy posiada silne przekonanie, wytrwałość w dążeniu, uważność, koncentrację i wnikliwość, może otworzyć się na ten wymiar, istniejący ponad śmiertelnością, w którym nie ma pożywiania się ani karmienia. Kończy się pojęcie „żywiciela” i nie ma więcej cierpienia związanego z jedzeniem. Innymi słowy, w momencie gdy przeniknęliśmy stan, który jest poza śmiertelnością, dukkha jako powszechna zasada wychodzi z użytku, dukkha jako szlachetna prawda przestaje istnieć.

Odkrywasz wtedy coś, czego się nie spodziewałeś: góry, które próbowałeś podnieść są jedynie wtórnym produktem twojego żywienia. Kiedy przestajesz się karmić, nowe góry nie powstają. Choć ciągle dużo gór kammy może trwać dookoła ciebie, to rozpadną się, a na ich miejscu nie powstanie żadna nowa. Wkrótce ich ciężar przestanie być problemem. Kiedy ostatecznie zrezygnujesz z podnoszenia ich, nic nie będzie w stanie cię obciążyć.

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.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/mountains.html>

Źródło: Źródło: Przepisane z dokumentu dostarczonego przez autora.

© 2001 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight edition © 2001



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

Tłumaczenie: Maktak

Konsultacja naukowa: Natalia Nikolska