

PO PIERWSZE SZCZODROŚĆ

THANISSARO BHIKKHU



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



Kilka lat temu gdy Ajaan Suwat nauczał podczas odosobnienia medytacyjnego w IMS, byłem jego tłumaczem. Po drugim lub trzecim dniu, odwrócił się do mnie i powiedział: „Zauważyłem, że gdy ci ludzie medytują, to są strasznie ponurzy i zawzięci”. Gdybyście spojrzeli na pokój, to zobaczylibyście jak wszyscy siedzieli tam bardzo poważnie, z napiętymi twarzami i mocno zaciśniętymi oczami. Wyglądało to prawie tak, jakby mieli wypisane na czole: Nirvana albo Wybuchnę.

Tą zawziętość przypisał do faktu, że większość osób na Zachodzie zaczyna medytować bez żadnego przygotowania w innych naukach buddyjskich. Ci ludzie nie mieli żadnego doświadczenia w byciu szczodrym w zgodzie z naukami Buddy o dawaniu. Nie mieli żadnego doświadczenia w rozwijaniu cnót w zgodzie z buddyjskimi wskazaniem. Zwrócili się do nauk Buddy, bez wcześniejszego poddania ich próbie w codziennym życiu. Nie mieli zaufania, które przeprowadziłoby ich przez ciężkie chwile w medytacji. W zamian czuli, że musieli polegać na zwykłej determinacji.

Jeśli przyjrzyjecie się w jaki sposób medytacja, cnota i szczodrość są tutaj nauczane, zobaczycie, że jest to dokładne przeciwieństwo tego jak nauczane są w Azji. Tu ludzie zapisują się na odosobnienie, żeby nauczyć się trochę medytacji i zaraz po pojawieniu się w ośrodku dowiadują się, że w czasie odosobnienia będą musieli przestrzegać kilku wskazań. Na samym końcu mówi się im, że zanim będą mogli udać się do domu, to powinni stać się szczodrzy. Wszystko jest na opak.

W Tajlandii dla dziecka, po tym jak nauczy się gestu szacunku, pierwsze zetknięcie się z buddyzmem, odbywa się poprzez dawanie. Można tam zobaczyć rodziców trzymających dzieci za ręce i podnoszących je do góry, gdy przechodzi żebrzący mnich, pomagając włożyć pełną łyżkę ryżu do mniszej miski. Potem, gdy dzieci zaczynają robić to samodzielnie, czynność staje się coraz mniej mechaniczna i po jakimś czasie zaczynają odczuwać zadowolenie z dawania.

Na pierwszy rzut oka to zadowolenie może wydawać się sprzeczne z intuicją. Przeświadczenie, że można nabrać zadowolenia dzięki dawaniu, nie pojawia się automatycznie w umyśle małego dziecka. Jednak dzięki temu zwyczajowi okazuje się to prawdą. W końcu gdy dajecie to ustawiacie się na pozycji obfitości. Podarunek jest dowodem, że macie więcej niż dosyć. Jednocześnie daje to wam poczucie wartości jako osoby, bo jesteście w stanie pomóc innym ludziom. Dawanie stwarza również poczucie przestrzeni w umyśle, ponieważ świat w którym żyjemy jest stworzony przez nasze działania. A ten akt tworzy przestronny świat, gdzie szczodrość jest działającą zasadą, gdzie ludzie mają więcej niż dosyć. Dość aby się podzielić. Tworzy to dobre uczucie w umyśle.

Od tego momentu, dzieci wystawione są na działanie cnoty — zwyczaj przestrzegania wskazań. I ponownie, z punktu widzenia dziecka bycie szczęśliwym z powodu powstrzymania się od pewnych zachowań, na które ma się ochotę — takich jak chęć wzięcia czegoś, skłamania żeby ukryć zakłopotanie, by uniknąć nagany lub kary — jest sprzeczny z intuicją. Jednak z upływem czasu, zaczniecie odkrywać, że tak jest, że istnieje taki rodzaj szczęścia, dobrego samopoczucia płynący z bycia prawym, z braku potrzeby maskowania czegoś kłamstwami, z unikania nieumiejętnych działań, z poczucia, że są one poniżej twojej godności.

Zatem, zanim byście doszli do medytacji poprzez szlak dawania i bycia cnotliwym, mielibyście już doświadczenie w poznaniu sprzecznych z intuicją form szczęścia istniejących w tym świecie. Gdybyście byli wychowani w zgodzie z Naukami Buddy, to nauczylibyście się że głębsze szczęście pochodzi z dawania i powstrzymywania się od nieumiejętnych działań — nieważne jak bardzo byście ich pragnęli. Do czasu spotkania się z medytacją, rozwinęlibyście pewien stopień zaufania, że jak dotąd Buddha miał rację — więc zawierzylibyście mu w sprawie medytacji.

Takie zaufanie jest tym co pozwala wam przezwyciężyć mnóstwo początkowych trudności: rozstroju i bólu. W tym samym czasie, przestronność pochodząca z bycia szczodrym daje wam właściwe nastawienie do praktyki koncentracji i wglądu — bo gdy siedzicie i skupiacie się na oddechu, to jaki macie rodzaj umysłu? Taki, który tworzyliście poprzez szczodre i cnotliwe działania. Przestronny, a nie ograniczony umysł osoby, która nie ma dosyć. Jest to przestronny umysł osoby, która ma tyle, że może się podzielić i która nie żałuje ani nie wypiera się tego co wcześniej zrobiła. Krótko mówiąc, jest to umysł osoby, która zdaje sobie sprawę z tego, że nie istnieje jasny rozdział pomiędzy dobrem własnym a innych.

Przeświadczenie, że szczęście musi się składać z robienia czegoś tylko dla swoich samolubnych motywów albo z poświęcania siebie dla innych ludzi — ta dychotomia — jest czymś bardzo Zachodnim, jednak zupełnie przeciwnym naukom Buddy. Zgodnie z nimi, prawdziwe szczęście jest czymś co naturalnie się rozprzestrzenia dookoła. Pracując nad swoją własną prawdziwą korzyścią, pracujecie nad korzyścią innych. A także, pracując nad korzyścią innych, pracujecie nad swoją korzyścią. Przez akt dawania innym, sami zyskujecie nagrodę. Poprzez akt trzymania się wskazań i zasad, chronieniu innych od własnych nieumiejętnego zachowania, także zyskujecie: uważność, poczucie godności i wartości jako osoby. Chronicie siebie.

Wtedy, przychodzicie do medytacji gotowi by odnieść te same zasady do szkolenia się w wyciszeniu i wglądzie. Zdajecie sobie sprawę z tego, że nie jest to samolubne przedsięwzięcie. Siedzicie tu próbując zrozumieć własną żądzę, złość i ułudę, próbujecie mieć nad nimi kontrolę — a to oznacza, że nie będziecie jedyną osobą, która z tego skorzysta. Inni ludzie skorzystają — i korzystają — także. Mniej żądz, złości i złudzeń pojawia się w waszych działaniach, więc ludzie wokół również mniej cierpią. Wasza medytacja to podarunek dla nich.

Cecha szczodrości, to co w Pāli nazywają cāga, jest zawarta w wielu zestawach nauczania. Jeden taki zestaw to praktyki prowadzące do szczęśliwych ponownych narodzin. Nie odnosi się to tylko do ponownych narodzin, które przychodzą po śmierci, ale także do stanów istnienia, stanów umysłu, które sami tworzycie z momentu na moment, w które wchodzić w każdym momencie. Świat w którym żyjecie, jest tworzony przez wasze działania. Poprzez bycie szczodrym — nie tylko materialnymi rzeczami, ale także czasem, energią, wyrozumiałością, ochotą do bycia fair w stosunku do innych ludzi — tworzycie dobry świat w którym żyjecie. Jeśli wasze nawyki mają tendencję do skąpstwa, to tworzą bardzo zamknięty świat, w którym nigdy nie jest niczego dosyć. Zawsze brakuje tego, tamtego, albo boicie się, że coś wam się wyślizgnie lub coś zostanie wam odebrane. Więc jest

to ograniczony i pełen bojaźliwości świat, tworzony gdy nie jesteście szczodrzy, zupełnie przeciwny temu pełnemu zaufania i otwartości, stworzonemu przez hojność.

Szczodrość zalicza się także jako formę Szlachetnego Bogactwa, gdyż czym jest bogactwo poza poczuciem, że ma się dosyć? Wielu ludzi, którzy są biedni materialnie, są, pod względem swojego podejścia, bardzo bogaci. Jednocześnie, wielu ludzi z obfitością materialnego bogactwa jest niezwykle biednych. Ci nigdy nie mają dość: Są tymi, którzy ciągle potrzebują więcej bezpieczeństwa, którzy ciągle potrzebują coś ukryć. Ci są ludźmi, którzy wybudowali mury wokół swoich domów, którzy muszą żyć w zamkniętych wspólnotach z powodu strachu przed tym, że inni ludzie zabiorą im to co sami zdobyli. To jest bardzo biedny rodzaj i ograniczony rodzaj życia. Jednak gdy praktykujecie szczodrość, to zdajecie sobie sprawę, że możecie dać sobie radę gdy macie mniej, i że istnieje przyjemność, który wypływa z dawania innym ludziom. Dokładnie tam znajduje się poczucie bogactwa. Macie więcej niż dość.

W tym samym czasie łamiecie bariery. Transakcje walutowe stwarzają bariery. Ktoś wręcza wam coś, a wy musicie w zamian wręczyć mu pieniądze. Więc dokładnie tu jest bariera, bo gdybyście nie zapłacili, to przedmiot nie przeszedł by do was przez tą barierę. Jednak gdy coś jest dane dobrowolnie, to łamie barierę. Stajecie się wtedy częścią powiększonej rodziny tej osoby. W Tajlandii wyrażenia używane przez świeckich w odniesieniu do mnichów, są takie same jak te, których używają w odniesieniu do swoich krewnych. Podarunek wsparcia stwarza poczucie zależności. Klasztor w którym przebywałem — i to dotyczy zarówno świeckich jak i mnichów — był jak powiększona rodzina. Podobnie jest w wielu klasztorach w Tajlandii. Jest tam poczucie zależności i braku granic.

Wiele się słyszy o „wzajemnym połączeniu”. Wiele razy jest to wyjaśnione w kategoriach nauczania zależnego współpowstawania, co jest tak naprawdę niewłaściwym użyciem tego nauczania. Zależne współpowstawanie naucza połączenia ignorancji i niewiedzy z cierpieniem, połączenia pożądania z cierpieniem. Jest to połączenie wewnątrz umysłu, które musimy przeciąć, ponieważ utrzymuje to cierpienie wciąż i wciąż, przez wiele, wiele cykli. Jednak jest jeszcze inne połączenie, intencjonalne połączenie, z powodu naszych działań. To są nasze połączenia kammą. Na Zachodzie często mamy problemy z naukami o kammie, co może być powodem tego, że chcemy mieć nauki o połączeniu bez kammę. Więc poszukujemy gdzieś indziej w nauczaniu Buddy, racjonalnej podstawy lub bazy do nauk o połączeniu. Jednak prawdziwa podstawa do poczucia połączenia istnieje dzięki kammie. Gdy wzajemnie z inną osobą oddziałujecie na siebie, to wtedy wytwarza się połączenie.

Może być ono pozytywne lub negatywne, w zależności od intencji. Ze szczodrością tworzyacie pozytywne i pomocne połączenie. Takie w którym jesteście szczęśliwi, że granice zostały zniesione, tak że dobre rzeczy mogą przepływać w obie strony. Jeśli jest to nieumiejętna kamma, to tworzyacie połączenie i rozpoczynacie coś czego wcześniej lub później będziecie żałować. W Dhammapadzie jest takie powiedzenie, że dłoń bez rany może trzymać truciznę i sama nie będzie zraniona. Innymi słowy, jeśli nie macie żadnej złej kammę,

to rezultat złej kammy nie przyjdzie do was. Jednak jeśli macie zranioną dłoń, to wtedy gdy będziecie trzymać truciznę, przeniknie ona przez ranę i zabije was. Nieumiejętna kamma jest właśnie tą raną. Jest otworem przez który trujące rzeczy mogą wejść.

Przeciwna zasada również działa. Jeśli istnieje połączenie umiejętnego zachowania, to uformowane zostaje dobre połączenie. Taki rodzaj pozytywnego połączenia zaczyna się ze szczodrością i wzrasta dalej z darem cnoty. Tak jak Buddha powiedział, gdy trzymasz się swoich wskazań nie zważając na okoliczności, bez wyjątków, to jest to podarunek bezpieczeństwa dla wszystkich istot. Dajesz nieograniczone bezpieczeństwo wszystkim, więc sam też masz w nim udział. Z darem medytacji chronisz innych ludzi przed efektami żądzy, złości i złudzeń. Sam również jesteś chroniony.

Oto co powoduje szczodrość. Sprawia, że wasz umysł jest bardziej przestronny i tworzy dobre połączenia z ludźmi wokół was. Rozpuszcza bariery, które powstrzymują szczęście od rozprzestrzeniania się dookoła.

Gdy podchodzicie do medytacji z takim stanem umysłu, to zupełnie zmienia to wasze podejście do niej. Tak wielu ludzi zaczyna ją z pytaniem „Co będę miał z tego czasu spędzonego na medytacji?”. Szczególnie we współczesnym świecie czas jest czymś w czym jesteśmy ubodzy. Więc pytanie o ciągle dostawanie czegoś z medytacji jest zawsze obecne w tle. Radzi się nam byśmy wymazali ten pomysł, jednak nie możecie go wymazać jeśli kultywowaliście go jako nawykową część waszego myślenia. Jednak gdy podchodzicie do medytacji z doświadczeniem bycia szczodrym, pytanie zmienia się w: „Co mogę dać medytacji?”. Dajecie jej waszą pełną uwagę. Dajecie wysiłek i jesteście z niego zadowoleni, ponieważ nauczyliście się z doświadczenia, że dobry wysiłek włożony w praktykę Dhammy przynosi dobre rezultaty. W ten sposób wewnętrzne ubóstwo w postaci „Co będę miał z medytacji?” zostaje wymazane. Zaczynacie podchodzić do niej z poczuciem bogactwa: „Co mogę dać tej praktyce?”.

Okaże się, oczywiście jeśli zaczęliście z nastawieniem dawania, że skończyliście dostając o wiele więcej. Umysł jest skłonny do dalszych wyzwania „A co jeśli poświęciłbym temu więcej czasu? Medytowałem później w nocy niż zwykle to robię? Wstawałem wcześniej rano niż zwykle? Dawałem więcej ciągłej uwagi temu co robię? Siedziałem dłużej w bólu?”. Medytacja staje się wtedy procesem dawania, a oczywiście wciąż pojawiają się rezultaty. Gdy nie jesteście tak niechętni w swoich wysiłkach lub czasie, to umieszczacie coraz mniej i mniej ograniczeń wokół procesu medytacji. W ten sposób rezultaty pojawiają się bardziej chętnie i są bardziej bezgraniczne. Zatem istotnym jest, żeby rozwijać Szlachetne Bogactwo szczodrości, aby później wprowadzić je do naszej medytacji.

Pisma wspominają, że gdy zniechęcicie się do medytacji lub gdy stanie się sucha, to powinniście spojrzeć wstecz na swoją szczodrość. Da to wam poczucie własnej wartości i zachętę. A na jakie szczodre gesty spojrzycie jeśli wcześniej żadnego nie było? Dlatego bardzo ważne jest to, żeby podchodzić do medytacji uprzednio bardzo świadomie praktykując szczodrość.

Wiele razy pytamy „Jak mogę zabrać medytację z powrotem do rzeczywistości?”. Jednak także ważne jest to, żeby sprowadzić dobre cechy z rzeczywistości do medytacji — te z codziennego życia — i regularnie je rozwijać. Jeśli był jeden gest szczodrości, który

zdarzył się dawno temu, to przypominanie sobie o nim po jakimś czasie staje się oschłe. Musicie odświeżać szczodrość po to aby dawała wam otuchy.

To jest powód dla którego, gdy Buddha mówił o formach zasługi, stwierdził „Nie bójcie się zasług, gdyż zasługi w następnym świecie są szczęściem”. Pierwszym z trzech rodzajów zasługi jest dana, dawanie, które jest wyrazem szczodrości. Dar bycia cnotliwym buduje się na prostym geście dawania, a dar medytacji buduje się na obu.

Oczywiście sporą częścią medytacji jest puszczenie: roztargnień, nieumiejętnych myśli. Jeśli jesteście przyzwyczajeni do puszczenia materialnych rzeczy, to znacznie łatwiej przyjdzie wam eksperymentowanie z puszczeniem nieumiejętnych postaw — rzeczy, których tak długo się trzymaliście, że myślicie że ich potrzebujecie. Jednak jeśli szczerze na nie spojrzycie, to okaże się że są niepotrzebne. Tak naprawdę są tylko niepotrzebnym obciążeniem, które powoduje cierpienie. Gdy zauważycie cierpienie i fakt, że jest ono niepotrzebne, to będziecie umieli je puścić. W ten sposób impet dawania przeprowadza przez praktykę i zdajecie sobie sprawę, że nie pozbawia was niczego. Jest to bardziej jak wymiana. Oddajecie coś materialnego a zyskujecie szczodre właściwości umysłu. Oddajecie swoje splamienia i zyskujecie wolność.

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.

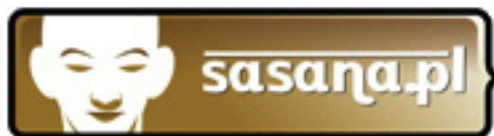
Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/meditations.html>

Źródło: Przepisane z dokumentu dostarczonego przez autora.

Copyright © 2003 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight edition © 2003



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

Tłumaczenie: Piotr Kucharski, <http://spokojnie.net>