

MORALNOŚĆ, MEDYTACJA, MĄDROŚĆ

AJAHN VIRADHAMMO



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



Moralność, medytacja, mądrość *Ajahn Viradhammo*

Moralność, medytacja, mądrość

Wykład i dyskusja po wykładzie - Białystok, 1997 r.

Dzień dobry! Nazywam się Ajahn Viradhammo. Nie mówię po polsku, więc proszę o wybaczenie. To jest Zbyszek, a to Ewa - będą pomagać [w porozumiewaniu się]. Nigdy nie robiliśmy tego wspólnie, więc proszę o wyrozumiałość.

Na początek zacząłbym może od przedstawienia w skrócie mojej biografii i wyjaśnienia, skąd to się wzięło. Moi rodzice byli uciekinierami z Łotwy i to jest moja pierwsza podróż na Łotwę. Urodziłem się w Niemczech w 1947 roku. W 1952 wyjechaliśmy do Kanady i tam się wychowałem. W 1969 opuściłem Kanadę i przez rok podróżowałem. Byłem w Indiach, a potem pojechałem do Tajlandii, aby zostać mnichem. Spędziłem tam 5 lat jako mnich, a następnie pojechałem do Anglii i przebywałem tam 8 lat. Następnie wyjechałem do Nowej Zelandii i spędziłem tam 9 lat. Teraz mieszkam znowu w Anglii. Moi rodzice byli więc Łotyszami, urodziłem się w Niemczech, dorastałem w Kanadzie, zostałem mnichem w Tajlandii - kim ja jestem? Czuję się obywatelem świata.

Moja tradycja buddyzmu pochodzi z Tajlandii. To, co chciałbym wam zaproponować, to kilka zasadniczych idei tej formy tajskiego buddyzmu. Buddyzm to bardziej religia refleksji niż wierzeń. Cokolwiek więc powiem, będzie to sposób, w jaki ja doświadczam buddyzm i co możecie rozważyć. Nie uważam siebie za eksperta w dziedzinie buddyzmu. Ludzie często pytają, czy buddyzm to religia, ponieważ my nie mówimy o Bogu. Powiedziałbym, że buddyzm to jest religia, ale jego "narzędzia" różnią się od "narzędzi" chrześcijaństwa. Jest to różna postawa religijna od postawy teistycznej. Buddyzm ma cel. Celem tym na poziomie indywidualnym jest uwolnienie się od wszelkiego cierpienia, a na poziomie społecznym - zapewnienia ludziom tej możliwości uwolnienia się od cierpienia.

Jedną z głównych nauk buddyzmu opiera się na trzech elementach - siła, samadhi, panna czyli moralność, medytacja i mądrość.

Pierwszą część to siła. Jest to opis pewnego rodzaju społecznej odpowiedzialności, którą traktujemy jako postawę dla duchowego życia. W buddyzmie uważa się, że jeśli osoba nie żyje właściwie w sensie społecznym, to wolność wewnętrzna jest niemożliwa.

Odpowiedzialność społeczna polega na pięciu rzeczach.

Niezabijanie - kładzie się tu nacisk na rozwój współczującego serca i porzucenie przemocy. Wszystkie ludzkie istoty mają gwałtowne impulsy, ale również mamy współczucie. Jeśli mamy gwałtowne impulsy, to oddzielają nas one od innych istot. Jeśli rozwijamy współczucie, to stajemy się bardziej wrażliwi i jesteśmy w jedności z innymi istotami. Niezabijanie jest więc bardzo ważną zasadą.

Drugą zasadą to niekorumpowanie się albo niekradnięcie - jego przeciwieństwem jest

szczodrość. Buddyzm mówi więc, że jeżeli jesteśmy skorumpowani i wykorzystujemy innych, to oddzielamy się od innych istot i innych ludzi. Jeśli jednak praktykujemy szczodrość i wdzięczność, to jednoczy to nas z innymi istotami. Tak więc przemoc i korupcja tworzy lęk, alienację, a współczucie i szczodrość tworzy jedność i ustanie cierpienia.

Trzecia zasada to wierność. Niewierność czy rozwiązłość znów tworzą alienację, nieufność i cierpienie. Wierność i uczciwość w związkach tworzą zaś poczucie jedności, zjednoczenia.

Czwarta zasada to właściwa mowa. Chodzi tu o mowę przynoszącą zgodę, o prawdomówność, o mowę, która jest piękna. Niewłaściwa mowa natomiast to taki sposób mówienia, który - jak na przykład plotki - dzieli społeczność oraz o mowę okrutną. Język może więc być najpiękniejszą rzeczą, jaką stworzyły ludzkie istoty, ale również najbrzydszą. Nasze języki mogą nam przysporzyć wielu problemów. Właściwa mowa to - jeszcze raz - sposób wzbudzania zgody i harmonii, baza dla życia duchowego.

Piąta zasada to nietoksykowanie się albo nieprzyjmowanie środków, które zmieniają świadomość. Trzeźwość to sposób utrzymywania jasnego umysłu. Narkotyki zmniejszają inteligencję. Alkohol nas ogłupia.

Jest to więc rodzaj pięciu zasad, na których opiera się buddyzm. Nie są to zasady dotyczące się dobra i zła, to raczej [fakt], że przestrzeganie zasad moralnych tworzy podstawę jasności, a kierowanie się niemoralnymi zasadami to droga ku pomieszaniu. Jest to prawo karmy, jak byśmy powiedzieli. Na pewno większość z was zna pojęcie karmy. Nie chodzi tu o karmę z poprzednich żywotów, ale o obecną.

Byłaby to społeczna podstawa buddyjskiego stylu życia. Życie w sposób moralny to jednak nie wszystko. Nie wystarczy, by osiągnąć oświecenie, ponieważ można spotkać bardzo wielu moralnych ludzi, którzy bardzo cierpią. Można też spotkać bardzo wielu moralnych ludzi, którzy są bardzo zarozumiali z powodu swej moralności i którzy czasem mówią: "Jestem bardziej moralny od Ciebie!" Moralność nie jest więc końcem, ale częścią buddyjskiej praktyki. To byłaby pierwsza część.

Druga część to medytacja. Wielu ludzi jest zainteresowanych medytacją. Wielu interesuje - że się tak wyrażę - "fantastyczna" strona medytacji. Wielu ludzi pragnie na przykład telepatii lub lewitacji, albo żeby mieć właściwe numery loterii. Wiele osób interesuje się więc medytacją z powodu pragnienia władzy. Medytacja buddyjska nie dotyczy jednak zdobywania władzy. Medytacja buddyjska to raczej nauka głębokiej relaksacji umysłu. Jest to raczej droga do wewnątrz w celu znalezienia głębokiego spokoju. To oczywiście nie jest łatwe. Relaksowanie umysłu to nie to samo co rozproszenie umysłu. To branie emocjonalnego i psychicznego prysznic. Zbieramy i przechowujemy najróżniejsze rzeczy w nas samych. Zmartwienia, złości, nienawiści - najróżniejsze sprawy. Jeśli nie mamy więc sposobu oczyszczenia naszego wewnętrznego świata, to zaczynamy śmierdzieć. Zupełnie jakbyśmy nie wzięli prysznic. Medytacja jest więc uczeniem się, jak się zatrzymać i sprawić, by te wszystkie brudy wyszły na jaw. Ta część ścieżki jest również bardzo trudna, ale naprawdę jest to rodzaj oczyszczenia i niezbędna część buddyjskiej praktyki.

Używamy wielu technik medytacyjnych w buddyzmie, ale to co staramy się osiągnąć, to zrelaksowana uważna wrażliwość [relaxed, attentive receptivity]. Tak więc [będąc]

zrelaksowany, uważny, wrażliwy w każdej sytuacji możesz [wtedy] przyjmować rzeczy takimi, jakimi są.

Właśnie jednym z powodów, jedną z przyczyn cierpienia ludzi jest to, że nie jesteśmy skłonni przyjmować życia, ale reagujemy na nie. Reagujemy pod wpływem lęku, zmartwienia, złości, gniewu, chciwości. Wszystkie te reakcje to cierpienie. Mamy jednak również zdolność do odpowiadania [respond] zamiast reagowania. Reaktywność pochodzi z ignorancji. Powiedzmy, że idę oto przez Białystok, a ktoś tu nagle: "Hare Kryszna!". Ja na to: "Nie nazywaj mnie Hare Kryszna, jestem buddystą!" Byłaby to właśnie reakcja. W Anglii mówią na mnie skinhead - mógłbym mówić: "Nie jestem skinheadem, jestem mnichem!" To reakcja, nieprawdaż? Jest to cierpienie. Mogę również odpowiadać w inny sposób, jeśli mój umysł ma nieco jasności, jeśli jest wrażliwy. Jeśli jest wrażliwy i jasny, i coś nieprzyjemnego do niego dociera, mogę tę nieprzyjemność puścić, żeby przeszła przede mną. Jeśli jednak nie jestem wrażliwy, przytomny i uważny, to ta nieprzyjemność utkwii we mnie stanie się ofiarą - nie będę wolny. Będę mógł chodzić po całej Anglii, będę społecznie wolny, ale zawsze gdy ktoś naciśnie ten "guzik skinheada" będę cierpiał. Ktoś podejdzie i powie: "Ty, skinhead!" A ja "Nie!" To będzie mój "guzik skinheada". Wszyscy mamy te "guziki". Nieprawdaż? Jest tu ktoś, kto nie ma takiego guzika? To może być chciwość, lęk, cokolwiek - wszyscy reagujemy w ten sposób. Dopóki reagujemy w ten sposób, nie możemy być wolni. Być może czasem, jeśli są odpowiednie warunki, gdy wszyscy są dla nas mili, mamy dość pieniędzy, jest słonecznie, jesteśmy zdrowi, możemy pomyśleć: "Och jestem naprawdę wolny!" Gdy jednak sytuacja się zmieni, dostaniemy to czego nie chcemy, albo nie możemy dostać tego, co chcemy, zaczynamy cierpieć. Zadaniem buddyzmu jest więc znaleźć wolność w każdej sytuacji. W sytuacjach, które ci odpowiadają i w sytuacjach, które ci nie odpowiadają.

Medytacja jest jak tworzenie czystego ekranu, na którym można widzieć jak pojawiają się zanieczyszczenia. Jeśli nigdy nie miałbyś czystej skóry i zawsze byłbyś brudny, to nie zauważyłbyś nawet, że się zabrudziłeś. To tak jak z myciem szyb - myjesz je i wtedy możesz dopiero to zobaczyć.

Zbliżyliśmy się więc do trzeciej części. Mamy moralność i medytację. Medytacja to również nie wszystko w buddyzmie. Niektórzy ludzie mogą poprzez medytację stać się bardzo spokojni i wyciszeni. Mogą kontrolować umysł podczas medytacji, ale gdy tylko przestaną istnieć czynniki tej kontroli, zaczynają cierpieć jak poprzednio. Medytacja jest więc konieczną i pomocną częścią buddyjskiej ścieżki, ale to nie wszystko. Prowadzi nas do trzeciej części, którą jest mądrość.

Mądrość jest naszą zdolnością dostrzegania natury - natury rzeczy, a w szczególności natury naszych umysłów i ciał. Natura rzeczy zwana jest Dhammą, czyli prawdą. Inaczej zwie się to prawem nie spisany przez człowieka, prawem natury. W buddyzmie w szczególności dotyczy to tego, jak działa umysł, jak działa świadomość zmysłowa. Przedmiotem mądrości buddyjskiej jest rozumienie umysłu, rozumienie praw umysłu i życie zgodne z tymi prawami - życie w harmonii z Dhammą. Wszyscy, na przykład znamy prawo grawitacji. Wszyscy wiemy, że gdyby wyjść przez to okno, to każdy spadłby, a nie pofrunął do góry - nikt (chyba, że coś zażył) nie pójdzie spróbować, czy przypadkiem nie wzniesie się do góry. To naturalne. Nie ważne, kto pierwszy to sprawdził, ta wiedza jest w nas. Jest w nas świadomość tego. Mówimy o Buddzie - słowo Budda oznacza bycie przytomnym. Dhamma natomiast jest

prawem natury. Mówimy więc: "Bądź Buddą, znając Dhammę." To jest właśnie praktyka mądrości.

Wszyscy chcemy uwolnić się od cierpienia. Jest to główny wątek buddyjskiej mądrości. Mówiąc o cierpieniu, nie myślimy o cierpieniu fizycznym, ale o psychicznym, emocjonalnym, wewnętrznym pomieszaniu. Jeśli cierpimy w sensie egzystencjalnym, to jest coś, czego nie rozumiemy. Nie rozumiemy natury. Nie żyjemy w harmonii z naturą. Jesteśmy w konflikcie z naturą. Jesteśmy w konflikcie z Dhammą. Buddyizm wykorzystuje więc to cierpienie jako środek służący osiągnięciu oświecenia. Jest to tak, jak gdybyś miał kamień w bucie. Chodzisz długo, kamień cię uwiera, ale jesteś zbyt leniwy, aby go wyjąć. Dalej chodzisz, ale ciągle boli, więc myślisz sobie: "Może zajrzeć do buta?" Zdejmujesz but, zaglądasz do środka, wyjmujesz kamień, wkładasz znowu but i idziesz dalej.

Cierpienie w buddyzmie jest bardzo ważne - jest to jedna z tzw. Szlachetnych Prawd. Jeśli kontemplujemy cierpienie, jeśli przyjmujemy odpowiedzialność za nie, to uczymy się. Jeśli nie przyjmujemy odpowiedzialności za nie, to będziemy zawsze mieli te "guziki skineheada". To bardzo interesujące, że początkiem buddyjskiej ścieżki jest stwierdzenie, że jest cierpienie. Może ono być bardzo subtelne jak np. nuda, może być również bardzo oczywiste jak np. ekstremalny gniew. To, co próbujemy robić, to obserwowanie przyczyn cierpienia wewnątrz. Gdyby Zbyszek kopnął mnie w kostkę (nigdy tego nie zrobił) i miałbym siniaka, to na poziomie społecznym zadzwoniłbym na policję i powiedziałbym: "On mnie kopnął!" Gdybym jednak nienawidził go przez pięć lat, to zrobiłbym to tylko sam sobie. W buddyzmie uważa się, że w wymiarze społecznym należy robić wszystko, by świat stał się lepszym miejscem. Wewnątrz jednak zawsze staramy się przyjąć odpowiedzialność za nasze cierpienie i nikogo nie obwiniać. Nie winić ani siebie, ani innych.

W buddyzmie uważa się, że przyczyną cierpienia jest pragnienie, by rzeczy były inne, niż są. Powiedzmy, że to tak, jak w czasie moich pierwszych lat w Tajlandii. Byłem wcześniej rodzajem hipisa. Miałem długie włosy, podróżowałem dookoła świata i robiłem wszystko to, co się robiło w latach sześćdziesiątych. Zainspirował mnie wtedy buddyzm. Pojechałem do klasztoru i zobaczyłem, że wszystkie moje rozproszenia, wszystkie rzeczy, za którymi podążały moje pragnienia, zostały mi zabrane. Jedynym takim rozproszeniem, które pozostało w klasztorze był jeden posiłek dziennie. Żadnej kawy, herbaty, książek, seksu, muzyki, "dragów", ani rock and rolla. Żadnych śniadań, kolacji, pepsi, tylko jeden posiłek dziennie. Do tego czasu myślałem, że nie mam żadnego "problemu" jeśli chodzi o jedzenie, ponieważ mogłem zdobyć jedzenie, mogłem posłuchać muzyki, podróżować, grać w koszykówkę. Mogłem robić to, co chciałem. Kiedy jednak dobrowolnie zamknąłem się w klasztorze, wszystko, co mi zostało, to mój umysł i jeden posiłek dziennie. To bardzo interesujące, bo cała moja chciwość skupiała się wtedy na większym bananie, albo byłem zły, gdy ktoś dostał dwa kawałki cukru, a ja jeden! Czasem spędzałem cały dzień myśląc o jednym mango. Nie była to tak bardzo sprawa jedzenia, ale mojego pragnienia, które sprawiało, że byłem sfrustrowany. Miałem sny o ciastkach! Szedłem we śnie do jednego z tych amerykańskich supermarketów i brałem taaakie ciacho. Podchodziłem do kasy i zdejmowałem szatę, ale nie mogłem zapłacić, bo mnisi nie mają pieniędzy i nie mogłem zjeść ciastka. Była to bardzo ekstremalna sytuacja, ale bardziej interesująca, bo mogłem wtedy naprawdę przyjrzeć się pragnieniu. Z jednej strony myślałem, że to jest głupie. Mówiłem do siebie: "Dorośnij!" albo "Nie rób problemów!" W rzeczywistości jednak siła pragnienia była bardzo, bardzo wielka. W buddyzmie, jeśli nie możemy dostać tego, co

chcemy, albo dostajemy to, czego nie chcemy, jest to ważny moment, aby się temu przyjrzeć. To nie muszą być ciastka. Może to być w naszych związkach, pracy, pogodzie - cokolwiek. Starzenie się, choroba, ktoś umiera - naturalne rzeczy. To, co próbujemy robić, to obserwowanie pragnienia, to początek wolności, ponieważ jak długo będziemy ofiarami pragnienia, tak długo nie zniknie pragnienie. Stwierdzimy, że obiekt pożądania przynosi krótkotrwałe zadowolenie, ale w końcu znowu pojawi się pragnienie. Ustanie pragnienia jest dużo trudniejsze, ale daje większą wolność. Ta wolność jest głębsza. Ta wolność daje niezależność. Mamy tę wolność zawsze i wszędzie.

W buddyzmie mamy więc wyrażenie "ustanie pragnienia", co jest sposobem w jaki definiujemy nibbanę. Nie jest to wcale ta daleko. To tak, jak teraz tutaj - siedzicie i nudzicie się, ale jeśli rzeczywiście czujecie to pragnienie i zbliżycie się do niego, aby zobaczyć jak wygląda, i pozwolicie, by odeszło, to ten spokój jest spokojem nibbany. Jeśli nudzicie się i chcecie wyjść, ale nie jesteście tego świadomi, spoglądacie na zegarek i kręcicie się na krześle, to będzie to cierpienie.

Naszą podstawową refleksją co do trzeciej części ścieżki jest: "To jest właśnie tak. Czego chcę? Czego nie chcę?" W wymiarze społecznym pracujemy dla lepszego społeczeństwa, ale wewnątrz możemy jedynie czuć tylko nas samych. Gdy pracujemy na rzecz lepszego społeczeństwa, to musimy traktować ludzi ze współczuciem i mieć podstawy egzystencji. Robiąc to obserwujemy świat wewnętrzny i pozwalamy by pragnienie ustało.

Być może już za dużo tych idei, aby to wszystko na raz wchłonąć, więc myślę, że zakończymy to ewentualnymi pytaniami czy komentarzami, lub tym, czymkolwiek chcielibyście się podzielić.

[długa chwila ciszy]

Młody mężczyzna: Podobało mi się!

Ajahn: Dziękuję.

Drugi młody mężczyzna: Czym się zajmujesz, jaki jest Twój właściwy zawód?

Ajahn, odstawiając szklankę: Zajmuję się piciem wody. [śmiech] Jestem opatem klasztoru. To poważna praca. Jest to na północ od Londynu, nazywa się Amaravatti. Mamy około 11 hektarów ziemi jakieś 45 minut jazdy na północ od Londynu. Mamy wspólnotę stałych mieszkańców, około 50 osób - mnichów, mniszek, nowicjuszy i ludzi świeckich. Mamy też centrum odosobnień w klasztorze, gdzie również ludzie świeccy mogą praktykować, biorąc udział w sesjach medytacyjnych. Jest wielu świeckich ludzi, którzy przyjeżdżają, aby po prostu odwiedzić klasztor. Zawsze jesteście mile widziani! Monastycyzm buddyjski nie jest zamknięty. Jest bardzo otwarty. Jest duchowym centrum społeczności.

Trzeci mężczyzna: Czy zawsze jest jedna przyczyna i jeden skutek?

Ajahn: O nie, to dużo bardziej skomplikowane. Teksty mówią, że gdyby rozważyć na przykład wszystkie przyczyny, z powodu których my wszyscy się tutaj spotkaliśmy, to zwykły człowiek by zwariował. To, co jednak możesz zauważyć w całej tej złożoności, to

przyczyny, których skutkiem jest cierpienie, i przyczyny, które nie przynoszą cierpienia. To właściwie jest jedynie ważne.

Inny młody mężczyzna: Buddyzm naucza o konieczności ustania pragnień. Jak to można pogodzić, jeśli to w ogóle możliwe, z obowiązkami świeckiego człowieka. Zwykły człowiek musi zarabiać na utrzymanie żeby przetrwać, musi mieć przynajmniej minimum tych pragnień, aby związać koniec z końcem. Wydaje mi się, że to jakaś sprzeczność.

Ajahn: Idealnie byłoby gdybyś pracował z altruizmu raczej niż z chciwości. Twoja praca powinna być raczej czymś z czym praktykujesz, a nie środkiem do celu-pieniądzy. Musisz pracować. Musisz zapłacić za mieszkanie i żywność. Spróbuj jednak w tym wszystkim ustalić, czy to, co dla Ciebie najważniejsze, to cierpienie czy niecierpienie. Jeśli będzie to dla Ciebie ważne, to rozwiniesz rodzaj intuicji - to prawie jak umiejętność - poznania samego siebie. Być może inni wokół Ciebie będą skłonni do rywalizacji, być może będą skorumpowani, ale ty staraj się w tym wszystkim trzymać swój kurs. To trudne. Wcale nie łatwo to robić. Nie ważne, czy jesteś mnichem, czy mniszka, czy świecka osoba - to zawsze jest tak samo trudne. Co innego można jednak robić? Chcesz być wolny? Oczywiście ważne jest, by mieć właściwe źródło utrzymania, dobrych przyjaciół, dobre środowisko. Wszystko to jest bardzo ważne, ale nawet jeśli Cię wsadza do więzienia to i tak musisz praktykować. Na poziomie społecznym starasz się robić wszystko jak najlepiej potrafisz, żeby stworzyć dobre środowisko do praktyki. Robiąc to, jednak pracujesz nad sobą. Nie czekaj na właściwe miejsce. Nigdy go nie znajdziesz. Znam mnichów, którzy praktykują od dziesięciu lat i ciągle szukają właściwego klasztoru. To jest cierpienie. Wszyscy świeccy ludzie zadają to pytanie. Przyjaciele w Dhammie, duchowi przyjaciele, są bardzo pomocni.

Ten sam mężczyzna: W jaki sposób zdobywacie pieniądze?

Ajahn: Mnich buddyjski nie ma pieniędzy. Społeczność buddyjska jest świadoma, że należy wspierać każdego, kto chce zostać mnichem lub mniszka, ponieważ przez to wsparcie rozwinie duchową cześć społeczności. Poprzez to wsparcie będą działać ośrodki duchowego rozwoju i nauczyciele duchowi. Buddyzm wokół systemu monastycznego bazuje na szczodrości raczej niż na płacy. Jeśli na przykład, nauczam podczas dziesięciodniowego odosobnienia, ludzie biorący w nim udział zapewniają mi schronienie i żywność, a ja staram się zapewnić im nauczanie. Jest to bardzo piękne, bo opiera się na dawaniu i szczodrości raczej niż na zarobku czy zapłacie. Spędziłem mnóstwo mojego czasu na budowaniu klasztorów, które stają się duchowymi ośrodkami społeczności lokalnych, i którymi wszyscy potem będą się dzielić. Teraz więcej czasu poświęcam nauce (ostatnio zacząłem się uczyć tkactwa). To bardzo piękna więź społeczna, to uczucie dbania o siebie nawzajem przez mnichów, mniszki i ludzi świeckich.

Następny młody mężczyzna: Czy człowiek na każdym etapie swojego duchowego rozwoju ma swego duchowego nauczyciela?

Ajahn: Nie wiem. Nie lubię takich absolutnych stwierdzeń jak na przykład, że zawsze są duchowi przyjaciele lub nauczyciele. Ja nie wiem, dlaczego skończyłem jako mnich. Kulturowo nie miało to żadnego sensu - moi rodzice byli bardzo rozczarowani. Miałem to szczęście, że spotkałem dobrych nauczycieli, ale nie mam pojęcia dlaczego. Można powiedzieć, że to karma lub, jeśli jest się chrześcijaninem, że to Bóg, ale jest to buddyjski

sposób mówienia, że nie wiemy. [śmiej] Czuje się jednak jakiś rodzaj siły, która nas bardzo przerasta. Ja wierzę, że im bardziej działam w zgodzie z dobrem, to siły dobra są jakby wokół mnie. To nic absolutnego oczywiście i nie znaczy to, że jakieś złe rzeczy nie mogą się wydarzyć, ale najlepsze, co mogę zrobić, to starać się być w harmonii z dobrem, a z całą resztą jakoś sobie muszę radzić. Cała reszta to tajemnica.

Przetrwałś Nick? Ten dzentelmen z brodą to Nick. Jest on botanikiem z Anglii i podróżuje ze mną na Łotwę. A to jest Mish, ona również jest botanikiem. Pochodzi z Irlandii. Przyjechali tu, by zobaczyć Biebrzański Białowieski Park Narodowy. Polska jest piękna! Naprawdę piękna! Czegoś takiego nie znajdziecie w Anglii.

Inny mężczyzna: Jak wygląda w skrócie rozkład dnia waszego klasztoru?

Ajahn: Pobudka o 4:00. Medytacja od 5:00 do 6:30. Śniadanie o 7:00. Nieźle? [śmiej publiczności] Praca albo studia rano. Główny posiłek o 11:00 - potem się nie je. Praca lub studia po południu, herbata o 17:30 - to angielski klasztor. [śmiej publiczności] 19:30 - medytacja, około półtorej godziny. To normalny plan dnia. Czasem mamy odosobnienia, podczas których medytujemy siedząc, a także chodząc. Styczeń i luty to długie okresy medytacji. Pozostały czas w roku to praca i nauczanie.

Ten sam mężczyzna: Czy wskazanie nie zabijania dotyczy tylko ludzi czy wszystkich istot?

Ajahn: Wszystkich stworzeń. Należy to jednak przeanalizować. Gdybym trafił do więzienia i byłby tam ktoś, kto był mordercą, to nie mówiłbym do niego: "Przestań zabijać komary". Powiedziałbym: "Przestań zabijać ludzi". Gdyby przestał zabijać ludzi, powiedziałbym: "Przestań strzelać do gołębi". Gdyby przestał strzelać do gołębi, powiedziałbym: "No a co z komarami?" [śmiej publiczności] To, co mówi wskazanie, ma na celu uświadomienie nam przemocy i tego, żebyśmy nie podążali za przemocą. Dalej staje się to bardziej subtelne. Dotyczy ekologii, mowy - to zależy od poziomu praktyki, na jakim dana osoba się znajduje. Można mieć wtedy dylematy, na przykład co zrobić z plagą szczurów. Są takie trudne pytania natury społecznej i nie ma na nie łatwych odpowiedzi. Każdy z nas musi decydować sam za siebie. Próbujmy robić przynajmniej jak najmniej krzywdy.

Ten sam mężczyzna: Czy jecie mięso?

Ajahn: Moja praktyka wygląda tak, że jestem mnichem żyjącym z jałmużny. Zależny jestem od ludzi świeckich, którzy mnie żywią. Budda ustalił regułę, że mnich może przyjąć mięso, ale nie może przyjąć mięsa, jeśli zwierze zostało zabite właśnie dla niego. Rożni się to nieco w zależności od kraju. W Tajlandii szliśmy do wioski o 6:00 rano z miskami, w które ludzie świeccy wkładali nam żywność. Naszą praktyką było bycie wdzięcznym za te ofiarę, ten akt szczodrości, aby zachęcić ludzi świeckich do bycia szczodrym. W Tajlandii założyliśmy klasztor dla ludzi z Zachodu. Nieopodal była wioska, która była dla nas głównym źródłem wsparcia. Wiedzieliśmy, że pewnego dnia będą zabijać kurczaki dla nas, więc powiedzieliśmy: "Dajcie nam wegetariańskiej żywności, nie chcemy byście dla nas zabijali kurczaki." Gdyby jednak ktoś przyjechał z miasta i kupił coś dla nas w supermarkecie, na przykład mięso, to nie moglibyśmy odmówić. Nie moglibyśmy zablokować tego dobrego gestu szczodrości. Dla mnicha jest to bardzo złożona sprawa. Są różne tradycje monastyczne. Chiński buddyzm różni się od tego, co my robimy. Klasztor nigdy nie kupuje

mięsa.

Głos z sali: Czy mógłbyś powiedzieć coś na temat sześciu ścieżek egzystencji (odradzania się)?

Ajahn, śmiejąc się: Ooo! Czy mamy jeszcze dziesięć godzin? Mówiąc w dużym skrócie - jest to taka nauka buddyjska, że jest świat zwierząt, piekieł, duchów, nieba, ludzi i asurów. Czy to miałeś na myśli? Czy chcesz się odrodzić? Nauka buddyjska nie ma na celu odradzania się!

Ten sam głos: Nie chcę odpowiedzi dla siebie, chcę, żeby oni [obecni na sali] dowiedzieli się o tym.

Ajahn: Ja patrzę na to raczej jak na stany umysłu, które przeżywamy, niż jak na kolejne wcielenia. Uzależniony od narkotyków to duch, morderca to asura, mieszkaniec nieba to ktoś taki jak wielki muzyk czy subtelny artysta kochający sztukę, świat zwierząt jest wtedy, gdy mamy wiele popędu seksualnego i wiele lęku o przetrwanie. Świat ludzi to świat, w którym jesteśmy zdolni do refleksji. Tak więc istoty, które chodzą na dwóch nogach niekoniecznie muszą być ludźmi. Homo sapiens oznacza mądrą istotę - dokładnie wyjaśniliby to wam ci naukowcy z tyłu. Sapiens oznacza zdolność do refleksji. Jeśli reaguję, to jestem w jednym z tych światów. Jeśli jestem zły i podążam za tym gniewem, to ten stan jest piekłem. Jeśli jednak wiem: to jest gniew, tak wygląda gniew, i jestem cierpliwy, to jestem człowiekiem, jestem Buddą. To jeden ze sposobów w jaki można na to patrzeć.

Mężczyzna: Jaka jest różnica między medytacją a autohipnozą?

Ajahn: Nigdy nie byłem zahipnotyzowany. Medytacja to jasność, obecność, poczucie obecności, zdolność odpowiadania, wolność psychiczna. Nie wiem, nigdy nie byłem zahipnotyzowany.

Ten sam mężczyzna: Ale ja miałem na myśli autohipnozę.

Ajahn: Nigdy nie byłem również autohipnotyzowany. Nie chciałbym niewłaściwie zrozumieć twojego pytania, ale nie bardzo rozumiem, co to pojęcie może znaczyć. Czy masz na myśli jakiś rodzaj transu? Jeśli miałby to być trans, to nie byłbyś obecny. Medytacja jest [wtedy], gdy jest się obudzonym, przytomnym, wrażliwym i naprawdę żywym.

Myślę że na tym moglibyśmy zakończyć. Bardzo dziękuje za uwagę.

Osoba, która pytała o sześć stanów egzystencji prosiła o możliwość zadania jeszcze jednego pytania: Wiem że cierpię z powodu własnej ignorancji i rozumiem to. Ścieżki egzystencji z wyjątkiem nieba są również pełne cierpienia. Jakie są przyczyny wpadania na nie?

Ajahn: Bycie nieświadomym.

Ta sama osoba: Można to i tak nazwać, ale jak wyrwać się z tego zaklętego kręgu narodzin i śmierci?

Ajahn: Uważność jest ścieżką ku nieśmiertelności.

Ta sama osoba: Właśnie to miałem na myśli. Czy przez medytacje lub inne ścieżki duchowe mogę przekroczyć narodziny i śmierć, żeby nie wpaść znowu w ten zaklęty krąg?

Ajahn: Przede wszystkim mówiłem o trzech rzeczach: moralności, medytacji, mądrości. Nie mówiłem o jednej. To wszystko, co wiem.

Jedna z kobiet: Czy mógłbyś coś powiedzieć o oświeceniu?

[za oknem słycać dźwięk dzwonów pobliskiego kościoła]

Ajahn: Czy mogłabyś posłuchać tych dzwonów i po prostu odebrać ten dźwięk? Przestań myśleć. [chwila ciszy] To jest oświecenie! Jesteś tymi dzwonami. Jeśli możesz to utrzymać w taki prosty sposób, to zawsze możesz do tego wracać. Możesz zawsze słuchać. Dzwony, samochody, twój umysł. Utrzymujesz to jako podstawę, ale zaczynasz tworzyć różne struktury: "podobają mi się dzwony, nie podobają, co to za rodzaj dzwonów, może powinniśmy kupić sobie dzwony, czy buddyści mają dzwony..." Umysł tworzy te różne rzeczy i wtedy to tracisz. Wracasz wtedy do tego znowu i myślisz: "Aha, to właśnie teraz tak jest". Rób to również ze swoimi emocjami - to już jest dużo trudniejsze. Gdy czujesz się zła, albo gdy musisz wygłosić mowę na temat buddyzmu. Powiedzmy, że jutro zbieramy się tutaj, a ktoś z was będzie musiał mówić o buddyzmie, stojąc przed wami wszystkimi. Większość z was czułaby się zdenerwowana. Oświecenie byłoby wtedy, gdybyśmy powiedzieli: "O, to tak wygląda zdenerwowanie" . Jeśli jesteś świadoma tego wiele razy, to zdenerwowanie odchodzi, a to jest jeszcze głębszy rodzaj nibbany. Najpierw więc przebudzenie, a potem coś co nazywamy ustaniem - skalania dochodzą. Im bardziej te skalania odchodzą, tym bardziej głęboki jest spokój. Smakujesz to w spokoju...

Jeszcze raz dziękuje za uwagę.

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

Źródło: Wykład i dyskusja po wykładzie - Białystok, 1997 r.



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

Tłumaczenie: Kuo Sheng (<http://yogabatik.com/>)