

# ROZMYŚLAJĄC O ŻYCIU BUDDHY

AJAHN VIRADHAMMO



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



## Rozmyślając o życiu Buddy Ajahn Viradhammo

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa  
Buddhang, Dhammang, Sanghang Namassami*

Dobry wieczór.

Pełnia księżycy w maju to Vesak – można by powiedzieć „Dzień Buddy”. Tego dnia w większości społeczności buddyjskich świętuje się narodziny, oświecenie i ostateczne odejście Gautama Buddy. W Birmie, Tajlandii czy Sri Lance, każde miasto czy wieś ma swoją świątynię. W Bangkoku jest mnóstwo świątyń. W Tajlandii jest 250 tysięcy mnichów, więc zawsze w święto Vesak wszyscy idą do świątyni czy klasztoru by świętować podczas majowej pełni.

Ponieważ w Nowej Zelandii mnisi nie występują zbyt licznie, że tak powiem, więc to my wędrujemy od świątyni do świątyni przez cały miesiąc świętując Vesak. W niedzielę będziemy mieli tutaj taką uroczystość. Następnie, jak mi wiadomo, podobne uroczystości będą miały miejsce w Hamilton, Auckland, (.....) – na północy wyspy. Dlatego właśnie odnowiono namiot - jak widać jest w nim nowa łąta. Parę miesięcy temu podczas ulewy woda zebrała się w rogach i to miejsce rozdarło się pod wpływem ciężaru. Trzeba było je naprawić.

Vesak sam w sobie – oficjalna część odbędzie się w sobotę rano - zaczniemy o dziesiątej. Tym, którzy nie są zbyt znawcami kultury buddyjskiej trzeba powiedzieć, że buddyzm to nie tylko medytacja. To nieco więcej niż obserwowanie oddechu. Dużo więcej. Jedną z tych rzeczy jest to, że spotykamy się razem podczas takich uroczystych chwil. To rodzaj wielkiego wspólnego obiadu - potluck. Każdy przynosi własne danie czy jakieś jedzenie. Cała żywność jest ofiarowywana mnichom, ale potem dzielimy się nią wszyscy. Jest ceremonia Przyjęcia Wskazań, śpiewy i krótka Mowa Dhammy. To takie zgromadzenie klanu. Zebranie buddyjskiego „klanu”. Tego rodzaju uroczystości są naprawdę sympatyczne, ciepłe i inspirujące w nieco inny sposób niż medytacja. Zapraszamy, więc wszystkich na dziesiątą w niedzielę. To okazja dla dzieci – będzie dużo miejsca do biegania, dużo ciastek i dobrej zabawy.

W tym miesiącu rozważamy niejako życie Buddy i jego nauki. Tu w świątyni mamy niezwykle piękne wizerunki Buddów – te za mną, stojący Budda na podwórku a także wiele przedstawień wokół świątyni. W każdej z tych małych chat (kuti), w których mieszkamy jest też niewielki ołtarzyk z wizerunkami. Ikonografia nie jest anatomiczna. Nie zawsze musi być anatomicznie poprawna. U niektórych Buddów zobaczyć można taką wypukłość na głowie jak ten gość tam. Niektórzy myślą, że to kapelusz, inni, że to sufi. W rzeczywistości jest to ikonograficzny znak Oświecenia. Tajskie mają czasem taki płomień wznoszący się do góry, chińskie małą wypukłość - są to, jak już powiedziałem, znaki ikonograficzne wizerunków. Ideą tych przedstawień jest przypominanie i podnoszenie na duchu. Sposób nauczania Buddy był bardzo pragmatyczny. Jedną rzecz, której często nauczał to

oczywiście rozwijanie umysłu. W rzeczywistości uczył, że człowiek jest zdolny do zmiany na lepsze – nie musimy być jedynie ofiarami naszych nawyków i posiadamy potencjalne możliwości rozwoju.

Jedną z tych rzeczy, czy też mocy, zdolności, których rozwijanie zalecał, jest wiara lub przekonanie, ufność. W buddyzmie zaczyna się od wiary w Buddę, ale nie w rodzaju doktrynalnego wyznania w rodzaju „Wierzę w jedynego Buddę”. Jest to raczej wiara, że jest duchowa ścieżka, że jest Oświecenie, że ludzkie istoty mogą się rozwijać, że mamy tę możliwość i potencjał. Bez tego rodzaju przekonania - wiary, pewności, że istnieje duchowa ścieżka można oczywiście egzystować w świeckim społeczeństwie, ale cała sfera serca będzie bardzo ograniczona. Nawet w psychologii mówi się, że jeśli nie ma takiego duchowego celu to sama psychologia może się stać jedynie (dążeniem) by czuć się dobrze. Oczywiście jest to w porządku, ale ścieżka duchowa ma duchowy cel. To, co Budda ogłosił to stwierdzenie, że istnieje taka głęboka, duchowa możliwość, że istnieje ścieżka, sposób by to zrobić, że są zasady moralne, techniki medytacyjne, duchowa społeczność. Uczył, że istnieją analityczne zasady pomagające nam zrozumieć umysł, że są strategie poznawcze, których możemy użyć by rozwinąć umysł – cała struktura nauk o tym. Można, więc to zrobić, jest sposób i jest cel, jest - Oświecenie.

Sprawy te określa się mianem SADDA.

W buddyzmie umysł zaczyna od takiego przeblysku: "Hmmm... ciekawe, co to był za gość ten Budda? Albo ci wielcy nauczyciele...". Jeśli chodzi o mnie mnóstwo wiary powstało we mnie pod wpływem mojego nauczyciela Ajahn'a Chah, gdy widziałem jak żył i jak cudowna może być ludzka istota na tak wiele sposobów. Naprawdę pomogło mi to w moim poczuciu wiary i dojściu do przekonania, że jest taka głęboka zdolność serca.

Często zastanawiam się jak funkcjonują ludzie nie mający duchowej wiary. Osoby posiadające wyobrażenie, że należy być szczęśliwym próbują być szczęśliwymi, ale często nie wiedzą jak radzić sobie z konfliktem na drodze wewnętrznego rozwoju. Tymczasem jednym z głównych wyznaczników podejścia buddyjskiego jest spostrzeżenie że konflikty, których doświadczamy jako ludzkie istoty, te wewnętrzne perturbacje, straty, życiowe poniżenia, które się nam przydarzają mogą mieć swoją funkcję w procesie duchowego rozwoju. Ludzie niekoniecznie używają ich w ten sposób, ale mogą one taką rolę pełnić.

Ich (duchowa) funkcja polega na tym, że dostarczają nam okazji do głębszego zrozumienia siebie. Dzieje się tak ponieważ kiedykolwiek ma miejsce konflikt albo jakikolwiek rodzaj wewnętrznego wzburzenia, pomieszania czy cierpienia zawsze zmusza to nas jakoś do przyjrzenia się życiu. Sprawia to, że zaczynamy pytać sami siebie - "Czego ja tu nie rozumiem? Dlaczego nie mogę po prostu płynąć lekko w danej sytuacji? Dlaczego pojawia się ten konflikt?" To wtedy ma miejsce ten rodzaj wewnętrznej uczciwości, wewnętrznego zapytywania pochodzącego z przekonania, że jest coś, czego się trzeba nauczyć - "Czy ta trudność, jaką teraz doświadczam, to coś we mnie czy to sytuacja społeczna, czy może jakieś prawa, których doświadczam?" Może to mieć głębokie znaczenie dla wewnętrznego rozwoju.

Każdy z nas już to dostrzegł. Mieliśmy jakieś tragiczne sytuacje i było to bolesne, ale jednocześnie budujące. Widzieliśmy również ludzi, którzy doświadczali czegoś tragicznego, ale zaprzeczali temu, próbując się jakoś rozproszyć lub też obwiniać. Tracili wtedy tą okazję

i żyli dalej historią swojego bólu zamiast rozwiązać to jakoś i przez to przejść.

Przekonanie i wiara pogłębiają się w miarę praktyki. Na początku jest to takie kiwanie głową – „Zgoda, tak, to wydaje się w porządku, sensowne”. Później jednak, gdy trzeba wykonać pracę musimy przyjąć odpowiedzialność za nasze wewnętrzne konflikty czy cokolwiek by to nie było. Nasze przekonanie przekształca się wtedy bardziej w ufność. Czasami mówimy, że adept buddyźmu jest poza wiarą, że zdobył ufność. Ta ufność to z kolei prawdziwe rozumienie własnych plusów i minusów, tego jak rozwijać ścieżkę, medytować, przekonanie co do moralności.

Mój nauczyciel Ajahn Sumedho powiedział raz, że bardziej się boi popełnienia morderstwa niż bycia zamordowanym – innymi słowy uświadomił sobie, że karmiczne konsekwencje popełnienia czegoś są nie do opisanego, że byłyby niewyobrażalne. Chodzi tu (też) o przekonanie co do moralności. Nie jest to jedynie „życie w sposób etyczny”, ponieważ wszyscy w społeczności tak postępują bojąc się być złapanym czy ze strachu, czasem ze względów religijnych. Religie często zastraszają ludzi by ci zachowywali się odpowiednio. Oczywiście, jeśli ktoś ma szczególnie przestępczą naturę jest to jakaś strategia. Zapewne lepsze to niż okradanie banków, strzelanie ludziom w kolano czy coś w tym rodzaju. Prawdziwa wiara czy przekonanie oczywiście powinno być poza strachem. Jeśli działam ze strachu to nie jestem prawdziwie wolny. Dobre życie, czyli wolne od wstydu, żalu i tym podobnych rzeczy, może mieć miejsce wtedy gdy zobaczymy jak może być piękne. SADDHA albo wiara jest więc mocą, rodzajem zdolności, czymś, co możemy rozwijać i wzmacniać. Przechodzimy od czegoś w rodzaju wstępnej wiary do głębokiego przekonania.

To właśnie jest SADDHA – wiara.

Miesiąc Vesak jest okazją by czytać o życiu Buddy.

To bardzo prosta, ale jednocześnie niesamowita historia (śmiech). Tak się jakoś złożyło, że udało nam się zdobyć posiadłość w zachodnim Sussex, w tak zwanym „zagłębiu starzejących się bogaczy”. Wszyscy sąsiedzi naokoło to jacyś admirałowie, byli generałowie, pułkownicy - wyższe sfery. Miejsce do gry w polo księcia Karola jest jakieś osiem kilometrów stamtąd a tu nagle mnisi buddyjscy – żebracy! Koło tego klasztoru w Chithurst jest piękny stary pałac. Mieszka tam (pewna) pani, która jest słynną angielską aktorką. Zostaliśmy kiedyś zaproszeni na herbatkę. Miała niedawno zrobiony lifting (śmiech publiczności). Piliśmy więc tą herbatkę a tu ta jej młoda twarz (miała wtedy jakieś 60 – 65 lat). Twarz wyglądała na 30 a ręce na 60 lat! (śmiech publiczności). Niesamowite! Ale do rzeczy. Jej mąż już nie żył. Nazywał się Robert Bolt. Zrobił „Doktora Żywago” i coś tam jeszcze. Zdobył kilka Oskarów. Pokazywała nam te Oskary. Było to imponujące. Zrobił też „Życie Buddy”- sztukę telewizyjną o takim tytule. Kiedy zapytano go w trakcie jak sobie radzi, odpowiedział – „Jest trudna bo Budda był dobrym facetem, który się jeszcze poprawił!” (śmiech).

To naprawdę inspirująca historia - życie Buddy. Większość tych historii obrosło naleciałościami kulturowymi i różnymi magicznymi dodatkami, ale podstawowy przekaz jest niezwykle budujący – istota, która wyrzeka się całej władzy, osiąga Oświecenie i dzieli się nim przez 45 lat. To naprawdę doskonałe życie. Czytanie o życiu Buddy jest naprawdę dobre. Nie po to by zostać jakimś „buddystą” czy też zdobyć jakiś stopień w sensie akademickim. Chodzi o to ( by robić to) jako osoba duchowa. Bynajmniej też nie po to by

zaprzeczać innym tradycjom, ale po to by przeczytać coś inspirującego, uwznioślającego, by wzbudzić w sobie wiarę w to. Jeśli jest wiara to aspirujemy do tego.

Jeśli wypełnieni jesteśmy wiarą to nasze aspiracje są silniejsze, wkładamy w to więcej wysiłku, jesteśmy bardziej uczciwi i pilni, mniej niedbali jak mi się wydaje. Dlatego rozbudzanie wiary jest ważne. Musimy to robić często. W klasztorze jest wiele wizerunków temu służących. Kiedy widzisz wizerunek Buddy nie patrz na niego jak na dzieło sztuki, okiem krytyka – „Nie podoba mi się ta patyna na tym stojącym Buddzie”. Jeśli patrzysz tak to postępujesz w sposób świecki postrzegając dzieło sztuki, które rdzewieje. Jeśli jednak patrzysz i zastanawiasz się, co też to może znaczyć, co wyraża, to widzisz, że przekazuje Oświecenie, ścieżkę, współczucie, czystość – tego rodzaju wartości. Tak samo, jeśli chodzi o stupę, ten pomnik na wzgórzu. Jest to właściwie relikwiarz. Pochodzi od idei kurhanów starożytnych kultur. Ludzie budowali takie kopce grzebalne wielkim jednostkom. Poprzez wieki kopce te przekształcane były artystycznie w zależności od miejscowej kultury i dlatego mamy tak wiele form. Ta akurat to styl birmański. Zazwyczaj zawierają one prochy oświeconej istoty lub Buddy. Jest to też symbol Buddy i Oświecenia – idea ostrza wznoszącego się ku niebu.

Ideą sztuki religijnej jest przywracanie człowieka jemu samemu. Przedmiot powinien sprowadzić cię do tego, ku czemu aspirujesz. W sztuce świeckiej dominuje postawa bycia krytycznym albo posiadania danego przedmiotu sztuki. Sztuka religijna nie musi być ikonograficzna. Może to być jakikolwiek przedmiot religijny, ale powinna to być rzecz, która przywiedzie cię do uczucia wyciszenia i do tego, ku czemu aspirujesz. Sztuka posiada taką funkcję.

Mamy, więc wiarę – SADDHA, której rozwijanie zalecał Budda. Inna taka zdolność lub moc to VIRIYA.

Jest to właściwie sprawa rozwoju, coś, nad czym możemy pracować całe życie. VIRIYA – energia lub wytrwałość. Cała idea buddyjskiej ścieżki wymaga witalności. Nie pojawia się po prostu poprzez „uwierzenie”. Nie polega to na tym, że wierzę w jakiś rodzaj katechizmu – „Wierzę w jedyne Buddę, Dharmę i Sanghę i... Viradhammo”.(śmiech) Nic z tych rzeczy! To nie takie proste. Chciałbym by tak było, żeby zależało to jedynie od jakiegoś wyznania wiary. Wymaga to jednak wiele pracy wewnętrznej a to z kolei wytrwałości. Potrzeba witalności i energii, i trzeba się tego ciągle trzymać. To właśnie nazywamy VIRIYA.

Każdy z nas stanął już przed różnymi wyzwaniami, które przytrafiają się nam, ludzkim istotom. Sytuacja rodzinna, w pracy, nasza własna konstytucja emocjonalna, choroba fizyczna. Jest mnóstwo spraw, z którymi musimy się zmierzyć jako ludzkie istoty. Musimy oczywiście radzić sobie z nimi na poziomie społecznym, ale rzeczy, z którymi się spotykamy w życiu wywołują jednocześnie rodzaj tego, co nazywamy vipakka kamma albo „historyczne nawyki”. Nazywamy to też karmicznym rezultatem. Przeżywając własne życie muszę się w nie angażować w sensie społecznym, ale w sensie duchowym moje zaangażowanie w życie nieustannie wywołuje najróżniejsze rodzaje pozytywnych i negatywnych możliwości. Czasami jestem chłodny i pogodzony z życiem a czasami strasznie zmartwiony, walczę z czymś.

Wybaczcie proszę, ale... rozmawiałem ostatnio z kimś o... menopauzie. Pewien doktor

opowiadał mi o trudach, jakich doświadczają kobiety przechodzące menopauzę. Uświadomiłem sobie jakie to trudne – bezsenność, stany lękowe itd. Pomyślałem - "Kurcze! To straszne!" Spotykamy się z takim rodzajem cierpienia – to znaczy ja nie, ja mam inne (śmiech). Bycie człowiekiem dostarcza nam takich wyzwań. Podczas ostatniego odosobnienia w Ottawie pewna kobieta mówiła o bezsenności. Gdybym nie rozmawiał o tym z lekarzem nie miałbym pojęcia, czym to w ogóle jest. To coś naprawdę realnego. Wcale nie jest łatwo poradzić sobie z bezsennością. Ciągły brak snu, niemożność zasypiania itd. Tego rodzaju rzeczy wymagają ogromnej wytrwałości - trudności, z którymi się spotykamy, straty, życiowe upokorzenia, rozczarowania, nasze wysiłki. Można jednak zmierzyć się z tym wszystkim, stanąć twarzą w twarz z tymi wyzwaniami, jakie rzuca nam życie i spróbować rozwinąć odporność na nie, cierpliwość lub wgląd w nie. Jest wiele podejść do tych spraw. Wymaga to jednak mnóstwa wysiłku i energii. Potrzeba też pewnego rodzaju osobistej odpowiedzialności: „No dobrze, to jest sytuacja. Czego mogę się z niej nauczyć? Jak mogę stać się przez to silniejszy?”

Oczywiście, gdy zaczynałem nigdy nie myślałem, że będzie to aż tak trudne. Byłem bardzo rozczarowany, jeśli chodzi o moją praktykę - „No nie, jak mogłem się do tego doprowadzić, znowu to zrobiłem!”. Bardzo łatwo jest popaść w takie błędne myślenie. Tracimy wówczas uważność, reagujemy gniewem, wybuchamy w taki czy inny sposób. Jest taka tendencja, by stawać się zniechęconym, nienawidzimy samych siebie. Obwiniamy się i jesteśmy zbyt samokrytyczni z powodu naszych utrwalonych poglądów. Ważne jest jednak by uświadomić sobie, (nad czym powinniśmy się zatrzymać), że ta tendencja ulegania negatywnym stanom jest energią samą w sobie. Nie jest tak, że budzimy się rano i z premedytacją zakładamy „Dzisiaj powiem coś głupiego” albo „Dzisiaj będę mieć stan lękowy”. To nie działa w ten sposób. Jest to raczej energia, którą nazywamy vipakka kamma i która jest niezwykle silna. Nawyki, z którymi się spotykamy to tak naprawdę siły natury.

Jeśli brak nam wytrwałości, przekonania, wiary w (sens) pracy nad tym, łatwo popadamy w rozpacz, poczucie winy. Należy wtedy jakoś pobudzać umysł –”OK. Muszę nad tym popracować. Uczę się,uczę...” Rezultaty są wtedy solidne i trwałe. Należy wówczas wyteńczyć umysł, skupić się na problemie.

Inny rodzaj mocy czy zdolności to SATI - uważność, przytomność. Uważność czy przytomność to niekoniecznie rodzaj kontroli. Zdarzało mi się mylić to z kontrolowaniem. (Myślałem), że jeśli wszystko kontroluję i wiem, co się dzieje to jestem uważny, ale byłem uważny tylko, co do tej potrzeby kontrolowania. Stawałem się wtedy bardzo spięty. Buddyizm może się stać taki właśnie „spięty”. Nie mogłem sobie wtedy uświadomić, że uważność to bardziej otwieranie umysłu, prawdziwe poczucie obecności, kontaktu z tym jak się rzeczy mają. Budzenie się raczej niż zamykanie. Kiedy to tracimy istnieje tylko poruszanie się do przeszłości i do przyszłości – generalne próby przyszłości i odgrywanie taśm z przeszłości. To taki rodzaj ciągłego ignorowania chwili obecnej, projekcji w przyszłość naszych zmartwień, planów i odtwarzanie urazów z przeszłości.

To właśnie budzenie się do chwili obecnej jest tym, o co chodzi w uważności. To takie „O! Jak teraz jest?” raczej niż osądzanie tego „Nie podoba mi się to jak teraz jest. Powinno być inaczej” albo „Dlaczego mi się to przytrafiło? Jak ja sobie z tym teraz poradzę?” Raczej chodzi tu o podchodzenie do tego ciągle na świeżo – „Jaki jest ten moment?” Nie jako idea, ale doświadczenie ponad ideami. Dlatego więc budzenie się – stąd to słowo. BUDDA znaczy

przebudzony.

Czasami SATI znaczy również rozważanie, rozważać. BUDDHANUSSATI – rozważanie cech Buddy. ANAPANASATI – rozważanie oddechu. MARANUSSATI – rozważanie śmierci. Posiadamy taką zdolność do określenia tego, co właściwe i do zastanowienia się nad dobrocią, nad właściwościami Buddy, cechami ścieżki - to właśnie rozważamy. Jest to rodzaj „treningu poznawczego”. Niejako trenujemy umysł by nie trwał ciągle w tym upodobaniu do przeszłości i przyszłości, żeby rozważał to, co jest właściwe w chwili obecnej. Ćwiczymy się w byciu świadomym rzeczy takimi, jakimi są, we wzbudzaniu refleksji: „Dlaczego ja cierpię? Co powoduje cierpienie? Co to są Cztery Szlachetne Prawdy?” Jest to rozważanie Dhammy. Bez tego nie ma ścieżki. Jeśli nie jesteś świadomy rzeczy takimi, jakimi są, nie jesteś tu i teraz to nie możesz się niczego nauczyć. Nie możesz posmakować tej chwili, przebudzić się do niej, być w tym momencie. Jest to więc ciągła praktyka – budzenie, budzenie, budzenie...

Nie chodzi tu tak bardzo o rodzaj emocji, ale raczej o styl bycia. Ja mogę „być” z uczuciem lęku. Podobnie mogę „być” z uczuciem radości, nieprawdaż? Mogę być przytomny wobec tego. To nie jest jakiś rodzaj właściwości, ale raczej bycie świadomym wszelkich właściwości – bycie przebudzonym do jakiegokolwiek właściwości a nie szukanie jakiejś szczególnej właściwości. A więc uważność!

Następna z pięciu (nauki mamy pogrupowane w listy: Pięć Mocy, Pięć INDRIYA czy też Pięć Zdolności) to SAMADHI. Jest to zdolność do bycia skupionym, ześrodkowanym, bycie wolnym od (ciągłej) tendencji do gubienia się w awersjach, lękach, całej sferze mentalnej i podtrzymywanie tego w sposób przejrzysty. Jest to zdolność do bycia zrównoważonym przez dłuższe okresy czasu.

Kiedy jesteśmy rozkojarzeni, kiedy nasz umysł po prostu skacze z miejsca na miejsce, gdy myślimy o tym i o tamtym, projektujemy różne rzeczy, to jest to stan rozproszenia. Natomiast umysł zrównoważony jest jak podczas picia wody – skupiony tylko na picciu wody, jest tylko z piciem wody, albo tylko z chodzeniem. Jest tylko z tym, co się wydarza. Można to utrzymywać przez dłuższy czas – o to właśnie chodzi w medytacji. Ćwiczymy się w SAMADHI używając oddechu by być zrównoważonym przez czas jednego oddechu.

Gdy czytamy teksty o SAMADHI może się to wydawać bardzo wzniosłe. Przeczytamy tam być może o szczególnie wyrafinowanych stanach i tak dalej, ale pierwszy stopień skupienia to po prostu bycie wyciszonym przez okres jednego oddechu albo jednego kroku, jednego ugotowanego jajka ( śmiech ) czy cokolwiek by się nie robiło. Chodzi tu o poczucie bycia z tym, co się robi zamiast skakania od przeszłości do przyszłości, zamiast „wielozadaniowości”. Może to być bardzo trudne, bo ogólna tendencja naszej kultury to robienie pięciu rzeczy naraz. To naprawdę rozprasza umysł. W takiej sytuacji czy też w czasie formalnej medytacji, chodzenia w lesie czy robienia medytacji metta starajcie się po prostu przywrócić umysł do tego poczucia wyciszenia i do utrzymywania go w tym stanie. Czy jest to oddech czy medytacja metta, mantra, wizualizacja, cokolwiek robicie – wyciszenie, podtrzymywane wyciszenie. Daje to umysłowi niebywałą moc, spokój, witalność. Wyciszenie to nie spanie. Oczywiście często wam się to przydarza, że podczas medytacji zasypiacie, albo spoglądacie na zegarek lub niepokoicie się. Widzicie wtedy jak trudno jest wyciszyć umysł. Zatracacie się we wspomnieniach, planach na przyszłość. Ciągłe

planujecie, co będziecie robić jutro. Umysł jest wtedy zupełnie rozproszony. Najtrudniejszy trening na ścieżce duchowej to właśnie poczucie ześrodkowania i spokoju. Napełnia to umysł ogromną mocą, żadną ponadnaturalną czy dziwną, bo wewnątrz jest wyciszenie. Kiedy posiadasz tą siłę i wyciszenie umysł jest dużo bardziej przenikliwy, zdolny do wglądu. Gdy umysł jest skupiony widzi dużo jaśniej.

Jeśli spacerujesz w ogrodzie i jesteś rozproszony to nie zauważasz, że są tam chwasty. Jeśli jednak jesteś jednym z ogrodem to widzisz, że są chwasty i tulipany i cokolwiek tam jeszcze rośnie. Widzisz to, bo jesteś z ogrodem. Podobnie z umysłem – gdy jest rozproszony nie widzi swoich własnych chwastów. Raczej sam jest chwastem (śmiech), jest zachwaszczony, idziesz wtedy „za chwastami”. Jeśli jednak jesteś wyciszony i zauważysz jak te chwasty dochodzą do świadomości to zaobserwujesz na przykład - „Aha, to jest złudzenie, to lęk...” , cokolwiek napotkasz.

Dlatego kładzie się w buddyzmie tak duży nacisk na trening medytacji, na staranie się by robić wszystko dobrze. Nasza kultura jest tak zabiegana, tak zaaferowana, że to poczucie wyciszenia trudno jest sobie nawet uświadomić (nie mówiąc już o) jego osiągnięciu.

W klasztorze Ajahn’a Chah był pewien mnich (jest teraz opatem). W czasach, Ajahn’a Chah był starszym mnichem i ...niezwykłym osobnikiem. Cokolwiek by nie robił czy to jakaś lekka praca jak szycie szat czy mieszanie cementu, zawsze był nadzwyczaj „z tym”, co robił. Był jednym z szyciem, z zamiataniem liści. Było to niezwykle inspirujące. Też chciałem móc tak pracować. Jest taka niesamowita możliwość wyciszenia się poprzez bycie jednym z pracą. To nie jest... na przykład, jeśli nie lubisz zbytnio medytacji – chodzi mi o ludzi bardzo aktywnych, to miej to poczucie bycia z tym, co robisz. Rób to w naprawdę piękny i wyciszony sposób.

Jest sympatyczna anegdota związana z tym mnichem. (.....) Urodził się w Nowym Jorku i był bardzo wziętym architektem. Po śmierci Ajahn’a Chah wybudował wielką salę spotkań – bardzo duże przedsięwzięcie. Gdy kładziono krokiew dachu jakiś architekt przyjechał z miasta i zwrócił się do Ajahn’a Lee – „Mógłbym rzucić okiem na plany tej świątyni?” - ”Jakie plany? Wszystko tu jest.” A był to naprawdę ogromny budynek. Nawiasem mówiąc, musieli trochę wzmocnić dach, bo byłby się zapadł (śmiech). Posiadał tę zdolność pracy i było niezwykle inspirujące widzieć go, gdy pracował.

Być może powszechnie sądzi się, że buddyzm to taki a nie inny rodzaj aktywności, ale chodzi tu o to by sprowadzić wszystko do takiej właśnie „zwyczajności”. Czasem SAMADHI określa się jako bycie wolnym od przeszkód – umysł jest wolny od rozbiegania, otępienia, gniewu, chciwości i wątpienia – jest jednym z chwilą. Gdy umysłem włada chciwość zawsze myślimy, co możemy uzyskać w danej sytuacji w przyszłości. Co kupię, co będę posiadać, co zdobędę? Gdy umysł opanowuje gniew jesteśmy pełni awersji do danej chwili, opieramy się. Gdy umysł jest rozproszony po prostu nie jesteśmy z tym. Gdy jest otępiaty zasypiamy. Gdy wątpimy to ciągle się wahamy „Czy to dobrze? Czy to dobrze? Czy to dobrze?...” Dlatego właśnie SAMADHI czasem opisywane jest jako bycie wolnym od przeszkód. Myślę, że to rozumiecie – wyciszenie jest bardzo ważne i piękne. Jest nadzwyczaj uwznioślające, dodające energii. Napełnia umysł poczuciem szczęścia.

Ostatnie z tych pięciu to PANNA – mądrość. Przez mądrość należy rozumieć zdolność kontemplacji, rozróżniania i rezultat rozróżniania. To, na co kładzie się nacisk w buddyzmie,



co się podkreśla to ludzka zdolność do rozważania przyczyn i skutków.- podejmujemy działanie i otrzymujemy rezultat. To zdolność do rozstrzygania jak się sprawy mają, jaką stosuje nauka (w tym kontekście) w szczególności, co się dzieje w moim własnym sercu. Co sprawia że cierpię, co daje mi radość i spokój? Jest to zdolność do rozróżniania, kontemplacji, refleksji.

To wszystko nazywamy PANNA. Tego należy używać. Ktoś niezdolny do refleksji, powiedzmy ktoś, kto się złości i ciągle wikła w dramat, narrację gniewu i działań pod jego wpływem nigdy nie jest zdolny do refleksji nad gniewem jako ludzkim uwarunkowaniem, ograniczeniem. Ktoś, kto nigdy nie przygląda się temu bliżej lub, (przynajmniej) tej określonej rzeczy, na którą jest zły, nigdy nie uwolni się od gniewu. Osoba taka egzystuje na bardzo powierzchownym poziomie.

Człowiek zdolny do refleksji myśli: "Aha, tak odczuwa się gniew. Pojawia się on z powodu przyczyn, utrzymuje się z powodu przyczyn i odchodzi z powodu przyczyn. Spokój pojawia się w zależności od przyczyn, trwa z powodu przyczyn i odchodzi z powodu przyczyn. Jaka jest przyczyna spokoju? Jaka jest przyczyna gniewu?" Ktoś bezrefleksyjny odbiera życie w sposób powierzchowny. Uwikłany jest po prostu w te narracje, scenariusze, winę, obwinianie siebie i innych. Zupełnie jak liść na wietrze.

Właśnie to zdolność do refleksji, ten czynnik mądrości, który posiadamy jest najbardziej istotny. Nie jest to po prostu inteligencja. Nie jest to też wyznawanie idei, że gniew jest niewłaściwy w jakiś wyidealizowany sposób, ale (zapytywanie), „Co to jest gniew? Jak jest teraz? Jak się go odczuwa? Jakich skutków doświadczyć?”

Jeśli powiem sobie: "Nienawidzę sam siebie za to, że popadam w gniew" to nie będzie to mądrość. To jeszcze więcej nienawiści, więcej agresji, nieprawdaż? Podobnie, jeśli czuję się samotny i po postu próbuję jakoś tę samotność rozproszyć, nigdy samotności nie zrozumieć. Mogę oczywiście porozmawiać z kimś trochę, ale żeby naprawdę samotność zrozumieć muszę rzeczywiście zastanowić się nad nią, wejść w nią, zbadać przez chwilę w ciszy, poczuć ją.

To właśnie jest ta posiadana przez nas zdolność do zgłębiania i rozróżniania. Zgłębiaamy przyczyny cierpienia i ustanie cierpienia, co jest PANNA – mądrością. Rezultatem tego jest oczywiście wgląd. Natomiast żeby to robić potrzebne jest SAMADHI. Żeby umysł był wyciszony, obecny potrzebne jest SATI. Żeby to wszystko robić trzeba być wytrwałym (VIRIYA) i trzeba mieć przekonanie (SADDHA). Trzeba być przekonanym, że trudność, jakiej teraz doświadczam jest ważna – nie powinienem jej wypierać poprzez rozproszenie jak w przypadku samotności. Bardzo ważne by rozumieć samotność i lęk, czy cokolwiek innego. Pracujemy więc nad tymi ważnymi sprawami:

SADDHA – przekonanie, wiara

VIRIYA – wytrwałość ,energia, jaką wkładamy w praktykę

SATI – uważność, przytomność

SAMADHI – wyciszony umysł

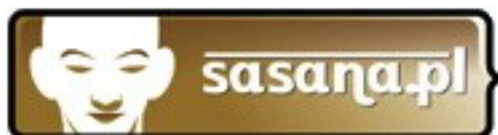
PANNA – mądrość, każdy rodzaj mądrości

O.K. Pozostawiam to wam do refleksji na dziś wieczór.

*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.*

Wykład otwarty Ajahn'a Viradhammo

Bodhinyanarama, Nowa Zelandia 1998 rok.



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

Tłumaczenie: Kuo Sheng

[www.metta.pl](http://www.metta.pl)