

# KONTEPLACJA ŚMIERCI

**AJAHN BRAHMAVAMSO**



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



*Sabbe sattā maranti ca marimsu ca marissare, Tath'evāham marissāmi, n'atthi me ettha samsayo.*

Wielu z was przypomina sobie tę gatkę, którą śpiewałem w Pali na początku tej mowy. Oznacza ona: „Wszystkie istoty umrą, śmierć jest w ich naturze i ja również umrę, nie ma co do tego wątpliwości”. Jest to jedna z piękniejszych pieśni, które mamy w buddyźmie. Odnosi się ona do faktu, że każdy z nas umrze. Rozwinę to przypomnienie śmierci w dzisiejszej mowie Dhammy.

Tego popołudnia rozmyślałem o kawałku ziemi, który kupujemy naprzeciwko naszego klasztoru. Pomyślałem, że byłoby wspaniałą rzeczą przeznaczyć część terenu na budowę buddyjskiego krematorium. Mnisi mogliby tam chodzić wieczorem i po prostu kontemplować śmierć. Mogliby to robić tuż przy krematorium lub nawet w samym jego środku. Kontemplacja śmierci jest elementem naszej tradycji.

## Iluzja życia

Powiedziałem świeckim ludziom, którzy wkrótce będą mi towarzyszyć w podróży do Indii oraz do północno-wschodniej Tajlandii (do Wat Pah Nanachat, klasztoru, w którym spędziłem bardzo wiele lat), że jeśli będą mieli szczęście, będą mieli szansę zobaczyć buddyjski pogrzeb. Wygląda on tak. Ciało zmarłego nie jest czyszczone przez balsamistów. Zmarłego układa się w bardzo prostej trumnie, tak, że każdy może podejść i spojrzeć, a nawet dotknąć nieboszczyka. Wszystko zaczyna spalać się na otwartym ogniu. Bardzo tanie drewno, z którego zrobiona jest trumna, płonie szybko, odsłaniając ciało. Zwłoki spalają się część po części, kawałeczek po kawałeczku i można zobaczyć członki oddzielające się od siebie. Następnie można zobaczyć jak czaszka pęka, a pozostałe części ciała ostatecznie niszczyją w ogniu. Po wielu godzinach, wszystko, co po tym ciele zostaje, to tylko kości. Być zdolnym zobaczyć taką śmierć, to cudowna okazja w życiu. Sterylizacja [sanitising — przyp. red.] procesu śmierci, podtrzymuje iluzję życia.

Iluzją jest myślenie, że życie będzie trwało wiecznie. Wtedy głównym celem życia jest szukanie przyjemności i rozrywek oraz gromadzenie dóbr. Z perspektywy śmierci wszystkie te głupstwa, które robimy w życiu jawią się nam strasznie trywialne. Widzimy je jako rzeczy całkowicie bezwartościowe.

Słyszeliśmy ostatnio o kilku mnichach, którzy zrzucili mnisie szaty. Gdyby tylko mogli pójść na pogrzeb i obejrzeć palące się ciało, mogliby ujrzeć samych siebie w tych płomieniach. Pewnego dnia i ich to czeka. Całe to poszukiwanie: zmysłowych przyjemności, związków, małżeństwa, posiadania domów, gromadzenia dóbr i samochodów, przeżywania doświadczeń, popłynięcia w górę Amazonki lub wspinania się po Himalajach, cóż to wszystko znaczy w obliczu śmierci?

## Brat Aśoki

Jedną z moich ulubionych anegdot o śmierci, jest historia o bracie Aśoki.<sup>1</sup> Aśoka był indyjskim królem, który został buddystą. Miał on brata, zwanego Vitaśoka, który zdawał się być zupełnie nieuduchowiony i angażował się w przyjemności zmysłowe. Bycie bratem władcy dostarczało mu wielu okazji, aby sobie dogadzać. W celu naprowadzenia swojego brata na zrozumienie Dhammy, Aśoka przygotował swego rodzaju prowokację.

Ponieważ opowiadam tę historię, będę dość niecisły literacko. Władca brał kąpiel, a jego szaty i insygnia, były w tym czasie odłożone na zewnątrz. Aśoka nakłonił kilku ze swoich bliskich doradców, aby poszli na spacer z jego bratem i niby przypadkowo weszli do łaźni. Wskazując na szaty króla, leżące na ławie, doradcy mieli powiedzieć bratu Aśoki: „Dlaczego ich nie przemierzyć? Kto wie? Pewnego dnia, kiedy twój brat umrze, prawdopodobnie zostaniesz władcą. Przymierz je, wszystko będzie w porządku”. Na początku, brat nie uczynił tego. Wiedział, że było to zabronione. Lecz w końcu jego duma wzięła nad nim górę. Któż nie chciałby ubrać się w szaty władcy? To wszystko było zaplanowane wcześniej i kiedy tylko założył on szaty króla, Aśoka wyszedł z łaźni i przyłapał go!

Spytał: „Co robisz? Przywłaszczasz sobie tron? Jesteś zdrajcą?”. Ponieważ było to przestępstwem, król powiedział: „Mimo iż jesteś moim bratem, muszę, starając się być obiektywnym w tej sprawie, zgłosić złamanie prawa. Karą za to jest śmierć”.

Pomimo desperackich błagań własnego brata o litość, król nalegał, aby prawo zostało dotrzymane i jego nieszczęsny brat został zabity. Jednak dodał: „Ponieważ jesteś moim bratem i tak bardzo pragniesz być władcą, przez najbliższe siedem dni będziesz mógł rozkoszować się wszystkimi królewskimi przyjemnościami. Nie będziesz miał żadnych obowiązków. Będziesz mógł rozkoszować się moim haremem. Będziesz mógł jeść cokolwiek sobie zażyczysz. Będziesz mógł doświadczać takich przyjemności, jakich doświadczam ja. Królewskie rozkosze są twoje przez siedem dni. Lecz po upływie tego czasu zostaniesz zabity”. Po wypowiedzeniu tych słów, król wyszedł.

Po siedmiu dniach król Aśoka wezwał swojego brata na miejsce egzekucji. Spytał go: „Czy zadowoliliś się haremem, moimi pięknymi kobietami? Czy zadowoliliś się najlepszym jedzeniem z moich kuchni? Czy zadowoliliś się moimi muzykami i innymi rozrywkami?”. Brat spojrział w ziemię, opuścił ramiona i powiedział: „Jak mógłbym się tym zadowolić? Nie mogłem zasnąć nawet przez jedną noc. Jak można cieszyć się czymkolwiek wiedząc, że wkrótce zostanie się zabitym?”.

Król uśmiechnął się i powiedział: „Więc wreszcie rozumiesz!”.

Nie ma znaczenia czy jest to siedem dni, siedem miesięcy, siedem czy siedemdziesiąt lat, jak możecie zadowalać się zmysłowymi przyjemnościami, takimi jak seks, sport, filmy, podróżowanie, czy gromadzenie dóbr? Jak możecie zadowalać się nimi, kiedy wiecie, że wkrótce będziecie zabici? Nie ma znaczenia, czy będzie to siedem dni, siedem miesięcy, siedem czy siedemdziesiąt lat, wkrótce będziecie martwi.

---

<sup>1</sup>zaadoptowane z *Asokāvadāna*, John S Strong: New Delhi, Motilal Banasidass, 1989.

Dzięki tym doświadczeniom, brat Aśoki zrozumiał Dhammę. Od tego czasu stał się oddanym buddystą i przestrzegał wskazań. Jego wgląd w znaczenie śmierci sprawił, że zrozumiał co jest w życiu ważne.

## Wiem, ale nie wiem

Buddha pragnął, aby jego mnisi kontemplowali śmierć w ten sam sposób. To znaczy tak, jakbyście wszyscy mieli być wkrótce zabici! Życie to wyrok śmierci! Wszyscy jesteśmy w celach śmierci w tym klasztorze, lecz nie wiemy w jaki sposób egzekucja ma nadejść i nie wiemy dokładnie kiedy zostanie wykonana. Córka tkacza pewnego razu odpowiedziała na serię pytań, zadanych przez Buddę: „Wiem, ale nie wiem”. Buddha uśmiechnął się i zapamiętał jej mądrość. Ktoś zapytał ją później: „Co miałaś na myśli mówiąc, że wiesz, ale nie wiesz?”, a ona odpowiedziała, że wie, iż umrze, ale nie wie kiedy (Dhp-a, XIII. 7).

Wgląd w śmierć wprowadza zmianę w naszej hierarchii wartości. A zatem, co jest ważne dla was? Wkrótce umrzecie, a po śmierci przeniesiecie kammę z tego życia na kolejne żywoty.

Jeśli ktokolwiek nie wierzy w ponowne narodziny, dozna wielkiego szoku, kiedy nastąpią. To prawda. Reinkarnacja jest prawdziwa. Wkrótce sami tego doświadczycie! Pojmowanie prawdziwości śmierci i ponownych narodzin, wyzwala odmienną perspektywę na to jak prowadzić swoje życie.

Jako mnisi, mamy dziesięć refleksji dla tego, kto odszedł [w bezdomność]. Dziesiąta refleksja dotyczy momentu naszej śmierci. (An X, 48)<sup>2</sup>

Dobrzy mnisi nie mówią nawet swoim przyjaciółom o takich osiągnięciach, dopóki nie są bliscy śmierci. Dlatego tradycja nakazuje, aby pytać mnichów o to dopiero w momencie, kiedy leżą na łożu śmierci. Zachęcam was do tego samego. Spytajcie swoich mnisich przyjaciół, kiedy będą u progu śmierci: „Co osiągnąłeś? Co sobie uświadomiłeś?”. Takie pytania przywołują istotę tego, co robimy w klasztorze. Nie chcemy żyć całe lata w tym

---

<sup>2</sup>Dziesięć refleksji mnicha: (AN10, 48)

1. Wkroczyłem w życie poza kastą czy klasą.
2. Moje życie zależne jest od szczodrości innych.
3. Moje zachowanie musi być odmienne od zachowania świeckiego człowieka
4. Czy napominam się odnośnie cnoty?
5. Czy moi mądrzy przyjaciele — mnisi napominają mnie odnośnie cnoty?
6. Będę oddzielony od wszystkiego, co jest mi ukochane.
7. Jestem właścicielem moich działań, spadkobiercą moich działań.
8. W jaki sposób spędzam dnie i noce?
9. Czy zachwycam się odosobnieniem?
10. Jeśli zostanę zapytany o moje osiągnięcia przez mnisich przyjaciół w czasie śmierci, czy będę skonsternowany?

czy innym klasztorze, przemieszczając się z miejsca na miejsce w buddyjskim, zakonnym świecie, aby pod koniec życia zorientować się, że odkąd zaczęliśmy, nie zrobiliśmy ani jednego kroku na ścieżce do wyzwolenia. Nie chcemy, aby okazało się, że nie wykorzystaliśmy w prawidłowy sposób tej niesamowitej okazji doświadczenia Jhāny lub Wkroczenia w Strumień. Mówię to, ponieważ jeśli nie uświadomicie sobie tych rzeczy w swoim mnisim życiu, kto wie, co stanie się po śmierci?

## Podrzucanie kija

W jednej z historii z sutt, Buddha mówi, że przyszłe narodziny są bardzo nieprzewidywalne. Przypominają rzucanie kija w powietrze. Nie można być pewnym którym końcem upadnie na ziemię. Podobnie nie można być pewnym, czy po śmierci spadnie się w szczęśliwe czy nieszczęśliwe królestwa. (Sn 15.9)

Te słowa zrobiły na mnie wielkie wrażenie. Lecz także przestraszyły mnie, kiedy przeczytałem o tym po raz pierwszy. Wszyscy myślimy, że jeśli będziemy czynić dużo, dużo dobrej kammy i na pewno odrodzimy się w szczęśliwym miejscu. A tworzyście dobrą kamkę, ponieważ wszyscy jesteście dobrymi mnichami. Bardzo dobrze przestrzegacie wskazań. Nowicjusze również są sumienni, to świetni nowicjusze. Nawet goście, którzy przychodzą nas odwiedzić mają klarowne umysły. W większości są to istoty o czystych umysłach. Wśród istot na świecie, jesteście śmietanką. Jednak, nawet jeśli żyjecie w bardzo dobry sposób, nawet będąc mnichami przez wiele lat, jeśli nie dostaniecie się do Strumienia, nie możecie być pewni gdzie się odrodzicie!

To, co możecie osiągnąć, tworząc wiele dobrej kammy to sprawić, że jeden z końców „kija” będzie cięższy. Wtedy prawdopodobnie upadnie on na cięższy koniec, a wasza dobra kamka dojrzeje w pięknych kolejnych narodzinach. Lecz Sutta bardzo jasno mówi, że mimo iż jeden z końców jest cięższy, prędzej czy później upadnie na lżejszy koniec. Więc nawet, jeśli tworzyście dużo dobrej kammy, zła kamka, którą uczyniliście, w tym życiu, czy w poprzednim, cały czas tu jest. Z powodu złej kammy, która się jeszcze nie zużyła, warunkuje odrodzenia się w bardzo nieszczęśliwych miejscach.

To jest właśnie strach przed samsarą. Nie jest to po prostu starość, choroba i śmierć w tym życiu. Jest to również starość choroba i śmierć w ponownych żywotach, w mniej przyjemnych światach, niż ten, w którym żyjemy teraz. Chociaż możesz być dobrym mnichem, dobrym nowicjuszem lub dobrym świeckim człowiekiem, miejsce twoich ponownych narodzin jest nadal niepewne. Dostrzeżenie tego faktu, sprawia, że wkłada się więcej wysiłku w swoją duchową ścieżkę. Sprawia, że jest się bardziej pracowitym. Skąd pochodzi pracowitość? Skąd pochodzi ten wysiłek? Może on powstać jedynie wtedy, gdy zobaczycie jak niebezpieczne są ponowne narodziny.

## Puszczanie

Ostatniego wieczoru udzieliłem świeckim ludziom mowy dotyczącej medytacji puszczania, lub po prostu nic nie robienia. Aby być zdolnym nie robić nic, trzeba zrozumieć, że nie robienie niczego jest ważne. To puszczanie w umyśle jest cenne. Siedzenie w medytacji jest sprawą życia i śmierci, ważniejszą od jakiejkolwiek sprawy. Medytacja jest ważniejsza niż nasze finanse, przyjaźnie, dzieci, samochody lub majątek. Jest ważniejsza nawet od poświęcania się i pracy dla społeczności. Jest ważniejsza od wszystkiego, gdyż jest jedyną drogą do zakończenia cierpienia.

Gromadzenie dóbr, jakież to ma cel? To wszystko zniknie wraz ze śmiercią. Zaspokajanie życiowych przyjemności, nawet w ogromnych ilościach, zazwyczaj przynosi dużo frustracji. Zyskujesz dużo, dużo przyjemności w tym życiu, i co z tego! To zawsze znika w bólu i mgłę starości. Jedną z rzeczy, którą zauważycie w życiu będąc sędziwymi ludźmi, to fakt, że większość przyjemności w życiu doznaje się wcześniej, a ból życia to coś, co zostaje na koniec. Wiedząc to, widząc niebezpieczeństwa w życiu, dlaczego każdy angażuje się w takie marnowanie czasu?

Możemy przekazywać nauki innych, spisywać nauki innych, oraz rozpowszechniać Dhammę, ale czy to jest prawdziwym obowiązkiem w naszym życiu? Tak wielu ludzi rozpowszechnia Dhammę, lecz tak niewielu ją realizuje. Czasami zastanawiacie się, co tak w ogóle rozpowszechniacie. Jeśli samemu nie zrealizujecie Dhammy, ryzykujecie, że będziecie rozprowadzać dokoła syf. A ludzie będą przyjmować ten syf, myśląc, że to jest Dhamma. Czasami ludzie nauczają syfu, a każdy myśli, jacy to oni są Oświeceni, lecz to wszystko jest syfiasta Dhamma. To nie jest prawdziwa Dhamma. Oni nie zrealizowali jeszcze Dhammy dla siebie. To wielki wstyd dla świata. Nie potrzebujemy aż tak bardzo ludzi rozpowszechniających Dhammę, w przeciwieństwie do ludzi realizujących tę Dhammę.

## Cel życia

Kiedy zaczniecie rozmyślać o śmierci, wszystko zaczyna stawać się oczywiste. Uświadamiacie sobie, jacy byliście niemądrzy. W czasie mojego życia zmarnowałem tak wiele czasu, podczas gdy nie powinienem go trwonić. Kiedy spoglądam wstecz, na moje wczesne mnisie lata, widzę, że straciłem zbyt dużo czasu. Miałem za to wystarczająco dużo dobrej medytacji. Teraz, jako czterdziestodwuletni mnich, nie mogę zmarnować ani chwili więcej.

Patrzę na te wszystkie okazje, które mają młodzi mnisi i czasami, cóż, nie wykorzystują ich w dobry sposób. Nie zostają w swoich chatkach, czy na ścieżkach medytacyjnych — praktykując godziną za godziną, chodząc i siedząc, chodząc i siedząc. Nie wykorzystują czasu pomiędzy chodzeniem i siedzeniem, na studiowanie sutta i kontemplację ich znaczenia. Czy to nie wstyd tracić czas?

Mamy tu jeden z najlepszych klasztorów na świecie i najdogodniejsze warunki. Ze wszystkich klasztorów, w których byłem, ten jest jednym z najlepszych. Lepszego być nie

może. Czasami samo życie w lesie zabiera dużo wysiłku. W leśnych klasztorach, które poznałem w Tajlandii duża część dnia spędzana jest na przemierzaniu dużych odległości (podczas chodzenia po jałmużnę) i popołudniową pracę w klasztorze. Czas na odosobnienie, aby medytować jest bardzo ograniczony.

Więc powinniście rozmyślać w ten sposób: „Nie wiem jak długo będę miał takie możliwości jakie mam. Nie wiem jak długo będę wystarczająco zdrowy, aby móc to robić”. Jest tu dość dużo mnichów z niesprawnymi plecami czy niesprawnymi kolanami, niesprawnym tym i tamtym. Jeśli jesteś zdrowym, lub w miarę zdrowym mnichem i możesz usiąść do medytacji, skrzyżować nogi i wyprostować plecy nie odczuwając przy tym większego bólu, jesteś wyjątkowym szczęściarzem. Nie będziesz taki zawsze. Wykorzystaj tę okazję teraz.

Nie tylko twoje ciało umrze. Twoje zdrowie przeminie, twoja energia wyczerpie się, a okazje dane ci, zmarnują się. Rozmyślaj więc o śmierci, tak jak to jest powiedziane w Suttach, „jak gdyby twoja głowa płonęła”. Innymi słowy, śmierć sprawia, że praktyka staje się dla nas podstawą i czyni Ośmioraką Ścieżkę<sup>3</sup> najważniejszą rzeczą na świecie. Daje Ścieżce pierwszeństwo nad wszystkim innym. Byłoby wspaniale, gdyby ludzie posiadali zrozumienie śmierci rozwinięte do tego stopnia, że utrzymywaliby je cały czas. Byłoby wspaniale, gdyby mieli taką uważność, która przypomina, iż śmierć zawsze się za nimi skrada. Może ona przecież przyjść w każdym momencie!

Ważne jest rozwijanie Ośmiorakiej Ścieżki tak, jak tylko potrafisz najlepiej, tak mocno abym mógł doświadczyć Jhān. Jest dla mnie ważne, że mogę doświadczyć Ścieżek i Owoców tej praktyki. Jest dla mnie ważne, że mogę być wolny. Po pierwsze wolny od niższych światów i ostatecznie od wszystkich narodzin. W innym wypadku śmierć staje się straszna, nawet dla doświadczonych w praktyce. Mogą bardzo łatwo upaść, jeśli nie są wolni od więzów i nie mają zabezpieczenia przez wszelkimi złymi narodzinami. Używamy śmierci, aby wytworzyć to poczucie pilnej potrzeby.

Podążając Ośmioraką Ścieżką nie powinniśmy niczego w sobie wymuszać. Praktyka nie jest czymś, co „robimy”, tylko czymś, czemu pozwalamy się zdarzyć. Wyrzekamy się wszystkich innych życiowych spraw. Zauważyłem nawet, że jeśli po prostu pozwolisz

---

<sup>3</sup>Szlachetna Ośmioraka Ścieżka składa się z:

- (Wiedzy)
- 1) Właściwy Pogląd lub Rozumienie
- 2) Właściwe Myśli lub Zamiary
- (Moralności)
- 3) Właściwa Mowa.
- 4) Właściwe Działanie
- 5) Właściwy Sposób Utrzymania
- (Rozwoju Umysłu)
- 6) Właściwy Wysilek
- 7) Właściwa Uważność
- 8) Właściwe Skupienie = Jhāna

tej ścieżce działać, będzie się ona rozwijać bardzo pięknie, bardzo silnie i efektywnie. Problemem jest to, że nie pozwalamy ścieżce wydarzać się. Jesteśmy zbyt zajęci robieniem innych rzeczy. Jest całkiem jasne, co powinniśmy robić.

Wiemy o części Ośmiorakiej Ścieżki zwanej Grupą Moralności; Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia. Każdy w tym klasztorze, nawet będąc w nim tylko przez pewien czas, może odhaczyć te trzy części Ośmiorakiej Ścieżki. Urzeczywistniacie je, oczywiście tylko wtedy, gdy dotrzymujecie reguł i wskazań tego klasztoru.

Teraz nadeszła kolej na Właściwy Wysilek. Kiedy mówi się „właściwy wysilek”, ludzie myślą o wysilaniu się i zmaganiach, wymuszaniu, kontroli i działaniu. Jeśli umiemy w jakiś sposób skłonić nasze umysły do wysiłku bez działania, do praktyki „puszczenia”, zyskujemy większe zrozumienie, co tak naprawdę znaczy właściwy wysilek. To wysilek, który pozwala rzeczom odejść, a nie wysilek dodawania, lub pozbywania się. To jest właśnie najtrudniejszą rzeczą do zrozumienia dla ludzi Zachodu. Często tracą oni dużo lat i dużo czasu, po prostu za mocno wysilając się

Arahanci i ludzie o dużej mądrości nie mają trudności. Ci z was, którzy uczyli się palijskiego, napotyka ją co i rusz takie stwierdzenia. Jhāny są proste dla mądrych i osiąmane bez trudności. Powinniście zastanawiać się, jak te stany mogą być osiąmane bez trudności? Jest tak, ponieważ ci ludzie znają ścieżkę do wejścia w Jhāny. To ścieżka „bez trudności”. A zatem nie utrudniajcie jej sobie! Jeśli potraficie pozwolić odejść, wypłatać się z przeszłości i przyszłości, nie będzie ona trudna. Pozwól przeszłości i przyszłości umrzeć za ciebie, tak, aby został tylko ten moment. Pozwól umrzeć całemu myśleniu. Wtedy nie ma trudności. Co to znaczy umrzeć dla całej swojej przeszłości? Wszystkie rzeczy, o które się martwiłeś, wszystkie niepokoje dotyczące przeszłości znikają. Jeśli chodzi o przyszłość — któż ją może poznać?

## **W stronę światła**

Teraźniejsza chwila jest jedyną rzeczą, jaką kiedykolwiek mieliście. Kiedy umieracie, ciało i troski są wam zabrane. O co się martwiliście? Pozwólcie temu odejść. Pozwólcie waszemu myśleniu. . . myśleniu. . . myśleniu — odejść. Kiedy człowiek jest martwy, jego mózg jest martwy, nie ma aktywności mózgu. Kiedy ktoś umiera, często w pierwszych chwilach, pojawia się cisza umysłu, zanim umysł uczyni ciało zdolnym do nazywania rzeczy i znacznie konceptualizować to, czego doświadcza. W ciągu pierwszych kilku sekund, lub nawet dłużej, trwa chwila ciszy, inny rodzaj postrzegania. To właśnie jest tym, czego można dokonać w medytacji, pozwolić odejść temu wewnętrznemu paplaniu, pozwolić mu umrzeć, tak jakby samemu się umierało. Wielu ludzi, będąc blisko śmierci, doświadczało duchowych przeżyć. W wielu tradycjach mieli oni doświadczenia umierania, po których stawali się mądrzejsi. Doświadczenie theravadyjskich mnichów naszej tradycji, którzy wchodzą w Jhāny, polega na tym, że umierają dla ciała i stają się mądrzy dla natury umysłu.

To doświadczenie — pozwalania, aby każda rzecz znikła, jest tak podobne do procesu umierania, że refleksja nad śmiercią może być z powodzeniem wykorzystana w praktyce



prowadzącej do Jhān. Umrzeć dla przeszłości i przyszłości. Umrzeć dla myśli. Umrzeć dla ciała i ostatecznie umrzeć dla oddechu. Podobnie jest, kiedy bierze się ostatni oddech, medytując. Ciało staje się tak spokojne jak zwłoki, kompletnie pozwala się oddechowi odejść i wejść w nimittę. Dokładnie tak samo jest, kiedy ktoś umiera. Porzuca ciało i wchodzi w światło, które jest takie samo jak nimitta.

Tak naprawdę rozmawiamy o stanie amata (bezsmiertny stan). Amata to słowo używane w Pāli. Słowo śmierć, marana, zawsze oznacza śmierć ciała. Śmierć umysłu nazywana jest Parinibbāna, lecz śmierć ciała, to zawsze marana. Imiesłów bierny tego słowa brzmi mata, martwy, lub zmarły. Czy wiecie jednak, co tak naprawdę nie umiera? Jeśli kontemplowaliście to poprzez głęboką medytację, wiecie, że jest to strumień świadomości. To jest tym, co zachowuje się po śmierci. W tym znaczeniu, strumień świadomości jest amata, ponieważ nie dotyczy go fizyczna śmierć. Jest tym, co może odrodzić się w światach rūpa (materialnych) lub światach arūpa (niematerialnych). Jednakże, nie jest to koniec wszystkiego. Myślę, iż słowo amata było popularne w czasach Buddy ponieważ, podobnie jak większość ludzi nawet w dzisiejszych czasach, kiedy mówiono o jakimś rodzaju wybawienia, była to bardzo materialistyczna idea. Była to idea odejścia w stan amaty, lub bezśmiertelności, w którym mogliby „być” na zawsze, na wieczność, nie bojąc się śmierci, w pewnego rodzaju niebiańskim świecie, po wieczne czasy. Prawdopodobnie sposób, w jaki Buddha używał słowa amata polegał na zapożyczeniu go z powszechnego użycia oraz nadaniu zmienionego znaczenia. Lecz tak naprawdę, to, co nie umiera, to strumień świadomości, mano viññana lub świadomość umysłu. W Jhānach, możecie właściwie rozpoznać z własnego doświadczenia, czym dokładnie jest świadomość umysłu.

W stanie Jhāny jest tak, jakby ciało umarło wraz ze wszystkimi koncepcjami świata, wszystkimi uczuciami, wszystkim co związane ze światem i ciałem. Więc tak naprawdę Jhāny są stanami podobnymi do śmierci: ciało odeszło, zniknęło. Przeszłe i przyszłe światy odeszły, zniknęły. Wszystkie twoje własności odeszły, zniknęły. Wszystkie myśli odeszły, zniknęły, a wraz z nimi borykanie się i wysiłek. Przychodzenie i odchodzenie odeszło, zniknęło. Rozumiecie? Rozumiecie, co znaczy słowo „śmierć”? Oznacza ono przekraczanie ciała. Puszczanie ciała. Problemem jest oczywiście, że większość ludzi umarłszy, rodzi się ponownie i musi umierać wciąż na nowo. Robią to wciąż, ponieważ nie umierają całkiem dla świata, umierają częściowo, ale ciągle chcą doświadczać trochę więcej.

Musicie więc nauczyć się rozwijania medytacji puszczenia. Jest to wysiłek porzucania wszystkich planów i krzątania się, wszystkich kajdan, wszystkich więzów, które łączą was z tym światowym ciałem. Fascynujące jest zastanowić się czasami nad tym jak mądrze spędziliście dzień. Co zajmowało dzisiaj wasz umysł? Zróbcie analizę statystyczną. Jak bardzo wasze umysły były dzisiaj zajęte ciałem, lub światem, lub klasztorem, lub własnymi sprawami? A jak bardzo umysł zajęty był tym, co nie umiera? To pokaże wam, dlaczego nie stajecie się Oświeceni. Musimy zacząć częściej rozmyślać o bezśmiertnym stanie!

## Miejsce prostoty

Borykałem się przez długie lata, aby uczynić ten klasztor miejscem, w którym nie trzeba się za dużo martwić. Zorganizować to tak, aby wszystkie podstawowe ludzkie potrzeby zostały zaspokojone. Na zewnątrz ludzie muszą bardzo starać się, aby przetrwać, mieć dom i zdobywać pożywienie. Jest to takie skomplikowane. Cały etos i znaczenie klasztoru, to prostota. Jest to miejsce, w którym niewiele czasu spędza się na opiekowaniu się ciałem, karmieniem go, myciem go i zapewnianiem mu schronienia. Można poświęcić większość swego czasu na to co bezśmiertne, na to, co jest poza ciałem. Jednak ludzie zawsze mają tendencję do komplikowania rzeczy. Zawsze sobie tylko utrudniają sprawy: przemieszczając ciała z jednego miejsca do drugiego, chcąc zapewnić mu zdrowie, karmiąc je i myjąc je, czy cokolwiek innego, co można zrobić z ciałem. Bardzo mało czasu zostaje im dla umysłu. Kiedy rozwinęliśmy percepcję śmierci i jej przeciwieństwa, tego co bezśmiertne, możemy przemóc się i spędzać więcej czasu nad tym, co jest poza śmiercią. Nawet jeśli nie doświadczyliście jeszcze tych stanów, w tym życiu jest coś takiego, co rozpoznaje istnienie stanu umysłu, który jest poza ciałem. Tylko wiedza o tym jest jak powiew zapachu. Wystarczy ona, aby pokazać, w którą stronę należy się udać.

Pamiętajcie, że każde „działanie”, które uważamy za właściwy wysiłek, łączy nas z ciałem, łączy nas z przeszłością i przyszłością; nie jest to więc dobry sposób działania. To wysiłek, który prowadzi do większego pomieszania. Wysiłek prowadzący do puszczenia to przypominanie, że to nie należy do mnie. To cāga, poddanie się i porzucenie. Dlatego ten klasztor może być więzieniem, jeśli nie chcecie tu być. Lecz jeśli jesteście tu całkowicie zadowoleni, całkowicie szczęśliwi, przestaje być więzieniem. To właśnie zadowolenie jest tym, co was wyzwala. Pozwalanie odejść jest myśleniem, że to nie należy do mnie. Jestem zadowolony niezależnie od tego co się dzieje. To jest anālaya, lub wolność od przywiązania. To jest teflonowy umysł, nic do niego nie przywiera, nic na nim nie osiada. To także patinissagga, poddawanie się, porzucanie; pójdzie w przeciwnym kierunku do przywiązania. Przypomina to raczej wyrzucanie rzeczy, niż pozwalanie im osiadać na was i wkradać się do was. Tak wygląda wysiłek porzucania. Tak działa wysiłek prowadzący do przekraczania śmierci.

Kiedy pozwalacie odejść tym wszystkim rzeczom, wszystko znika: ciało odchodzi, świat odchodzi, domostwa odchodzą, książki odchodzą, choroby odchodzą, Buddyjskie Stowarzyszenie Zachodniej Australii znika. Wszystko znika i uświadamiacie sobie, o co chodzi w mnisim życiu. Święte życie, a przynajmniej jego początek, polegają na wchodzeniu w domenę umysłu. I jeśli dostaliście się do Jhān, wgląd, który przychodzi wraz z tymi stanami, pokazuje, że strumień świadomości umysłu umarł dla ciała. Nastąpiło rozdzielenie. To przypomina chrześcijańską ideę duszy opuszczającej ciało. To strumień świadomości opuszcza ciało, nie fizycznie, ponieważ są to różne od siebie domeny. Umysł, przestrzeń umysłu, nie jest czymś, co może zostać zmierzone w przestrzeni fizycznej. Jeśli chcecie, możecie nazwać to równoległym wszechświatem, lecz ten równoległy wszechświat, przestrzeń umysłu, jest niezależny. Jeśli tylko tego sobie zażyczy, może być kompletnie nienaruszony przez czterowymiarowy świat czasu i przestrzeni.

## Nibbāna

Znajomość tego wszystkiego oznacza, że nigdy więcej nie powstanie lęk przed śmiercią, ponieważ będzie wiadome, czym jest śmierć. To śmierć ciała. Śmierć pięciu zmysłów, koniec całego zewnętrznego świata. Taki rodzaj zrozumienia daje inną perspektywę. Jest to jeden z największych skarbów i największe szczęście, jakie można odnaleźć. Wszystkie życiowe przyjemności zdają się przy tym być tak bezużyteczne, błahe i liche. Zaczynacie się zastanawiać, dlaczego babraliście się: w związkach, w seksie, w małżeństwie, gromadzeniu dóbr lub ich chronieniu. Jaką głupią rzeczą jest spędzanie życia na bieganiu dookoła, w przód i w tył, jeśli można mieć takie wspaniałe stany umysłu! Dlatego zawsze zachęcałem ludzi, nie przebierając w środkach, w taki lub inny sposób, aby spróbowali tych stanów. Skosztowanie ich zmieni wasze życie i da wam nową perspektywę. Nawet jeśli było to tylko nikłe posmakowanie wiele lat temu, nie zapomni się tego. Jest to tak silne, przemieniające doświadczenie, że nie można go zignorować. Dają ono odczuć możliwości jakie niesie opuszczenie kāma loki, świata ciała, świata narodzin, starości i śmierci.

Kiedy spoglądacie na świat umysłu, zauważacie, że umysł nie starzeje się i nie musi chorować. Tak naprawdę umysł staje się chory, tylko wtedy, gdy mu na to pozwolicie. Dlatego Buddha powiedział, że pomimo tego, że ciało jest chore, umysł nie musi być chory (Sn III, 1). Więc nawet jeśli ciało choruje, nie pozwólcie umysłowi również zachorować. Strumień świadomości może być całkowicie ponad tym. Jeśli potrafisz tego dokonać i pozwolić zupełnie odejść światu ciała, będziesz przynajmniej Anāgāmi — Niepowracającym. Umarłszy, wzniesiesz się do świata umysłu, zostaniesz tam na kilka eonów a następnie do Nibbāny. Nie powinienem tego mówić, ale to jest naprawdę niezły sposób opuszczania samsary. Buddha skrytykowałby mnie za hołubienie jakiegoś stanu egzystencji, nawet światów Anāgāmi. Buddha mówi, że nie są tego warte, najlepiej wejść w Nibbanę jak najszybciej się da.

Nibbāna jest jak gdyby innym poziomem śmierci. To koniec umysłu. Zwyczajna śmierć jest jedynie rozpadem rzeczy związanych z ciałem, śmiercią tego świata, utratą wszelkiej własności i oddzieleniem się od tego, co kochane. Starość i śmierć są jedynie posłańcami śmierci, zwiastunami, są znakami, wskazującymi na to, że śmierć nadchodzi. „Śmierć nadchodzi!” To jest bardzo podobne do pierwszych rachunków, które się dostaje, pierwszych przypomnień, mówiących, że jeśli nie zapłacisz w ciągu kilku dni, zostaniesz podany do sądu. Najpierw są ostrzeżenia a potem przychodzi [wykonanie wyroku].

Starość i choroba są częścią śmierci. To zdumiewające, jak ludzie potrafią całkowicie zanegować i zaprzeczyć tym ostrzeżeniom. Stają się starsi, starsi, starsi i cały czas myślą, że będą żyli długi czas, stają się chorzy, chorzy, chorzy i cały czas myślą, że wydobrzeją. To są sygnały ostrzegawcze mówiące: „Śmierć nadchodzi. Śmierć nadchodzi. Śmierć nadchodzi”. Jeśli dzisiaj macie ból pleców, to jest to ostrzegawczy znak nadchodzącej śmierci. Jeśli boli was głowa, lub brzuch, jeśli czujecie się słabo, lub jesteście po prostu przeziębieni, to jest to właśnie nadchodząca śmierć. Zawsze o tym pamiętajcie. Te objawy są jak śmierć pukająca do drzwi, możecie nie być jeszcze gotowi, to nie ma znaczenia. Śmierć

włamię się, jak złodziej i weźmie was ze sobą, niezależnie od tego, czy jesteście gotowi, czy nie.

## Podsumowanie i wnioski

Dobrze jest więc być gotowym. Robicie to przygotowując się do opuszczenia tego świata. Ten świat jest użyteczny o tyle, o ile zapewnia środki do prowadzenia świętego życia. To ciało jest potrzebne, gdyż zapewnia wam pojazd umożliwiający siedzenie, medytację i osiągnięcie Jhān. W konsekwencji osiągnięciu wgląd, który sprawia, iż możecie opuścić samsarę. To jest całym zadaniem ciała, zadaniem zmysłów, całym celem życia. Jednak ludzie nieznający celu życia, sensu życia, po prostu marnują swój czas i robią niemądre rzeczy. Kręcą się wkoło, znów i znów, jak dzieci na karuzeli, myśląc że to takie fajne, takie cudowne i takie radosne. Dzięki nieustannej refleksji o śmierci wyzwalamy się z bezużytecznych działań w naszym życiu.

Nawet Ci z was, którzy są starszymi mnichami w tym klasztorze, co tak naprawdę chcecie osiągnąć? Możecie umrzeć tego wieczoru. Co jest dla was ważne? Kończenie tego listu, czy medytacja, uwieńczona osiągnięciem Jhāny? Może pozostał wam już tylko tydzień lub dwa, kto wie? Co jest dla was tak naprawdę ważne? Czy chcecie tuż przed swoją śmiercią spojrzeć wstecz by móc powiedzieć: „Czy wykorzystałem to życie właściwie? Przynajmniej osiągnąłem Jhānę, (lub lepiej) osiągnąłem Magga Phala, Owoc Ścieżki”. Wtedy możecie umrzeć w spokoju, gdyż wykorzystaliście życie jak należy. Nie zmarnowaliście swoich okazji. Bądźcie więc pracowici. Znajcie Ścieżkę, rozumiejąc jak działa.

Wykonujcie ten wysiłek, jakim jest odpuszczanie. Pamiętajcie, „to nie należy do mnie”. Ciało nie należy do mnie. Ten klasztor nie należy do mnie. Moje listy nie należą do mnie. Moja rodzina nie należy do mnie. Moja przeszłość, moja historia nie należą do mnie, tak samo jak moja przyszłość. Nie posiadacie nic w tym świecie. Śmierć uczy jak niewiele tak naprawdę posiadacie. To ciało należy do natury. Przeszłość należy do fantazji. Przyszłość należy do głupoty. Wy nie macie niczego. Wszystkie wasze myśli zależne są od uwarunkowań. Nie posiadacie nic, nic, nic. Moje szaty należą do ziemi. Wszystkie przedmioty w mojej chatce również należą do ziemi. Wszystko, co jest moje pewnego dnia pójdzie do śmieci. Zostanie spopielone.

Kiedy po raz pierwszy tu przyszedłem pomyślałem, że uczynię ten klasztor tak silnym, że przetrwa setki i tysiące lat. Możecie jednak już teraz zobaczyć, że się rozpada. Pęknięcia pojawiają się w ścianach waszych chat. Mnich, który powiedział mi, że widział pęknięcia w ścianach swojej chatki, powinien był spojrzeć na swoje ciało i zobaczyć pęknięcia w swoim ciełe. Rozpadamy się. Wkrótce będziemy kurzem, tak jak ta chata.

Kiedy patrzymy na rzeczy w ten sposób, zdobywamy pewną perspektywę. Pęknięcie w ścianie pokazuje śmierć. Jesteście wdzięczni zwiastunom śmierci, za zachęcanie was do odpuszczenia i rozwijania głębokich medytacji. Umieracie dla ciała, umieracie dla świata i umieracie dla skałań, które trzymały was w tym świecie. Wyzwalacie się, niczego nie

posiadając i czerpiąc z tego zadowolenie. Kiedy jesteście zadowoleni, niczego nie potrzebujecie. Kiedy jesteście zadowoleni, jesteście martwi dla pragnień. Kiedy ludzie umierają pisze się im na grobie „Niech spoczywa w pokoju”. Kiedy jesteś w Jhānach spoczywasz w pokoju, a Nibbāna jest jedynym prawdziwym pokojem.

To jest kilka refleksji dotyczących śmierci, dotyczących Nibbāny, dotyczących ciała, świata i umysłu. Więc proszę, pracujcie pilnie, życie ucieka tak szybko...

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://what-buddha-taught.net/Books6/Ajahn\\_Brahm\\_Contemplation\\_of\\_Death.htm](http://what-buddha-taught.net/Books6/Ajahn_Brahm_Contemplation_of_Death.htm)

Źródło: <http://www.bswa.org>



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

Tłumaczenie: Moktakt

Redakcja polska: Portal Sasana.pl