No Ajahn Chah

Tytuł oryginału:
No Ajahn Chah: Reflections

Compiled & Edited by Dhamma Garden, 1994

Tłumaczenie z angielskiego:
Tomasz Dudek, 2004
(wersja II poprawiona, 2006)

Prawa do niniejszego przekładu należą do jego autora.
Książkę można przechowywać na lokalnym dysku
lub wydrukować na własny użytek.
Jakiekolwiek inne jej wykorzystanie
jest dozwolone wyłącznie za zgodą autora tłumaczenia
(kontakt: anatta@post.pl).

Skład i łamanie:
anatta.pl

Pewnego razu ktoś podszedł do Ajahna Chaha i zapytał go, kim jest Ajahn Chah. Ajahn Chah, widząc, że duchowy rozwój pytającego nie jest zbyt zaawansowany, wskazał na siebie i powiedział: „To, to jest Ajahn Chah."

Innym razem ktoś inny zadał Ajahnowi Chahowi to samo pytanie. Jednak tym razem, widząc, że zrozumienie *Dhammy* przez pytającego jest większe, Ajahn Chah odpowiedział mu: „Ajahn Chah? Nie ma żadnego Ajahna Chaha."*

---

* *Ajahn Chah? There is* ***no Ajahn Chah****.*

Narodziny i śmierć

Dobrą praktyką jest pytanie samego siebie bardzo szczerze: „Dlaczego się urodziłem?" Zadawaj sobie to pytanie rano, po południu i wieczorem – codziennie.

* * *

Nasze narodziny i śmierć są jednością. Nie ma jednego bez drugiego. To trochę zabawne, gdy się widzi, jak wobec śmierci ludzie są zapłakani i smutni, a wobec narodzin – szczęśliwi i zachwyceni. To ułuda. Jeżeli naprawdę chcesz płakać, to lepiej rób to, gdy ktoś się rodzi. Płacz u źródła, gdyż jeśli nie byłoby narodzin, to nie byłoby śmierci. Czy możesz to zrozumieć?

* * *

Czy myślisz, że można by cenić coś takiego, jak życie w czyimś brzuchu? Jakże niewygodne by to było! Tylko pomyśl, jak trudne do zniesienia jest przebywanie w zamkniętej chacie choćby przez jeden dzień. Zamykasz wszystkie drzwi, okna i już ci jest duszno. A jak żyłoby się w czyimś brzuchu przez dziewięć miesięcy? Jednak chcesz się znowu rodzić! Wiesz, jak jest tam niewygodnie, a jednak chcesz wsadzić tam głowę, żeby znowu nałożyć pętlę na szyję.

* * *

Po co się rodzimy? Rodzimy się, żebyśmy nie musieli rodzić się znowu.

* * *

Jeżeli ktoś nie rozumie śmierci, jego życie może być bardzo pomieszane.

* * *

Budda mówił swojemu uczniowi Anandzie, aby ten widział nietrwałość, aby widział śmierć wraz z każdym oddechem. Musimy znać śmierć; musimy umierać, aby żyć. Co to znaczy? Umieranie to doprowadzanie do końca naszych wątpliwości, wszystkich naszych pytań i tylko bycie tutaj z obecną rzeczywistością. Nie możesz umrzeć jutro, musisz umierać teraz. Umiesz to robić? Jeżeli umiesz to robić, to znasz spokój wynikający z braku pytań.

* * *

Śmierć jest tak blisko, jak nasz oddech.

* * *

Jeżeli praktykowałbyś właściwie, to nie czułbyś przerażenia, gdy chorujesz, ani niepokoju, gdy ktoś umiera. Gdy udajesz się do szpitala na leczenie, postanów sobie w umyśle, że jeśli wyzdrowiejesz, to będzie dobrze, a jeśli umrzesz, to też będzie dobrze. Zapewniam cię, że jeśli lekarze powiedzieliby mi, iż mam raka i umrę za kilka miesięcy, to przypomniałbym im: „Uważajcie, ponieważ śmierć nadchodzi, by dostać również was. To tylko kwestia tego, kto odejdzie wcześniej, a kto później." Lekarze nie mogą leczyć ze śmierci, ani zapobiegać śmierci. Tylko Budda to leczył; dlaczego więc nie podążasz za nim i nie stosujesz jego lekarstwa?

* * *

Jeżeli boisz się choroby, jeżeli boisz się śmierci, to powinieneś medytować nad ich pochodzeniem. Skąd one pochodzą? Powstają z narodzin. Zatem nie bądź smutny, gdy ktoś umiera – to naturalne, a jego cierpienie w tym życiu się kończy. Jeżeli chcesz być smutny, to smuć się, gdy ludzie się rodzą: „O nie! Znowu przyszli. Będą cierpieć i znowu umrą!"

* * *

„Ten, który wie" dobrze wie, że wszystkie uwarunkowane zjawiska są nieistotne. Dlatego „ten, który wie" nie staje się szczęśliwy ani smutny z powodu zmieniających się warunków. Stawanie się radosnym to rodzenie się; stawanie się przygnębionym to umieranie. Umierając, rodzimy się ponownie; rodząc się, umieramy ponownie. To rodzenie się i umieranie z chwili na chwilę jest obracającym się bez końca kołem *samsary*.

Ciało

Gdyby ciało mogło mówić, mówiłoby nam nieustannie: „Wiesz, że nie jesteś moim panem." Faktycznie ono mówi nam to przez cały czas, ale jest to język *Dhammy*, więc nie potrafimy tego zrozumieć.

* * *

Zjawiska nie należą do nas. Mają swój własny, naturalny bieg. Nie możemy zrobić niczego ze sposobem, w jaki istnieje ciało. Możemy je trochę upiększyć, uczynić je bardziej atrakcyjnym i czystszym przez chwilę, tak jak młode dziewczyny, które malują swoje wargi i zapuszczają długie paznokcie, ale gdy nadchodzi starość, to każdego spotyka ten sam los. W taki sposób istnieje ciało. Nie możemy tego zmienić. Ale tym, co możemy ulepszać i upiększać, jest umysł.

* * *

Gdyby nasze ciało rzeczywiście należało do nas, to byłoby posłuszne naszym poleceniom. Jeżeli powiemy „nie starzej się!" lub: „zabraniam ci chorować!", to czy ono nas posłucha? Nie! To nie działa. My tylko wynajmujemy ten „dom", nie jesteśmy jego właścicielami. Jeżeli myślimy, że ciało należy do nas, to cierpimy, gdy musimy go opuścić. Jednak w rzeczywistości nie ma czegoś takiego, jak trwała jaźń, czegoś niezmiennego lub stałego, czego moglibyśmy się trzymać.

Oddech

Są ludzie, którzy rodzą się, umierają i ani raz nie są świadomi swojego oddechu, który wpływa i wypływa z ich ciał. Oto jak daleko żyją od samych siebie.

* * *

Czas jest naszym obecnym oddechem.

* * *

Mówisz, że jesteś zbyt zajęty, by medytować. A masz czas, by oddychać? Medytacja jest twoim oddechem. Jak to możliwe, że masz czas, by oddychać, ale nie masz czasu, by medytować? Oddychanie jest czymś istotnym dla ludzkiego życia. Gdy widzisz, że praktykowanie *Dhammy* jest istotne dla twojego życia, to czujesz, że oddychanie jest tak samo ważne jak praktykowanie *Dhammy*.

Dhamma

Czym jest *Dhamma*? Niczym nie jest.

* * *

Jak *Dhamma* uczy właściwego sposobu życia? Pokazuje nam, jak żyć. Ma wiele sposobów na to - góry, lasy lub to, co jest tuż przed tobą. To nauka, która nie jest ujęta w słowa. Zatem ucisz umysł, serce i naucz się patrzeć. Cała *Dhamma* ukaże ci się tu i teraz. Gdzie indziej i kiedy indziej zamierzasz ją zobaczyć?

* * *

Najpierw rozumiesz *Dhammę* przy pomocy myśli. Gdy ją rozumiesz, zaczynasz ją praktykować. Gdy ją praktykujesz, zaczynasz ją widzieć, jesteś *Dhamma* i posiadasz radość Buddy.

* * *

Dhamma musi być znaleziona przez wgląd w swoje własne serce i widzenie tego, co jest prawdziwe i tego, co nie jest, tego, co jest zrównoważone i tego, co nie jest.

* * *

Jest tylko jedna prawdziwa magia – magia *Dhammy*. Każda inna magia jest jak iluzja karcianej sztuczki. Odrywa nas od prawdziwej gry – naszego stosunku do ludzkiego życia, do narodzin, do śmierci i do wolności.

* * *

Cokolwiek robisz, uczyń to *Dhammą*. Gdy nie czujesz, co jest właściwe, to zajrzyj wewnątrz siebie. Jeżeli widzisz, że coś jest niewłaściwe, a jednak wciąż to robisz, to jest to ignorancja.

* * *

Trudno znaleźć takich ludzi, którzy słuchają *Dhammy*, pamiętają o *Dhammie* i praktykują ją, osiągają *Dhammę* i widzą ją.

* * *

Wszystko jest *Dhammą*, jeśli jesteśmy świadomi. Gdy zwierzęta uciekają przed niebezpieczeństwem, to widzimy, że zachowują się one tak samo, jak my. Uciekają przed cierpieniem i biegną ku szczęściu. Czują także strach. Boją się o swoje życie tak, jak my. Gdy patrzymy w zgodzie z prawdą, to widzimy, że zwierzęta i ludzkie istoty nie różnią się od siebie. Wszyscy jesteśmy tym samym w obliczu narodzin, starości, choroby i śmierci.

* * *

Bez względu na czas i miejsce, cała praktyka *Dhammy* zmierza do spełnienia tam, gdzie nie ma nic. To miejsce rezygnacji, pustki i porzucenia ciężaru. To koniec cierpienia.

* * *

Dhamma nie jest gdzieś daleko. *Dhamma* nie dotyczy aniołów w niebie ani czegoś podobnego. Dotyczy po prostu nas – tego, co robimy właśnie teraz. Obserwuj siebie. Czasem pojawia się szczęście, czasem cierpienie, czasem wygoda, czasem ból – to jest *Dhamma*. Widzisz ją? Żeby poznać *Dhammę*, musisz czytać swoje doświadczenie.

* * *

Budda chciał nas zapoznać z *Dhammą*, ale ludzie zapoznają się tylko ze słowami, książkami i pismami. To jest doświadczenie „o *Dhammie*", a nie doświadczenie „prawdziwej *Dhammy*", jakiej nauczał nasz wielki nauczyciel. Jak ludzie mogą mówić, że praktykują dobrze i właściwie, jeśli tak się zachowują? Dalecy są od tego.

* * *

Gdy słuchasz *Dhammy*, musisz otworzyć swoje serce i skupić się wewnątrz. Nie próbuj gromadzić tego, co słyszysz ani czynić starannego wysiłku dla zachowania tego, co zapamiętałeś. Pozwól *Dhammie* po prostu wpływać do twojego serca tak, jak ci się ona jawi, i bądź ciągle otwarty na jej pojawianie się w obecnej chwili. Co powinno być zachowane, zostanie zachowane i stanie się to dzięki jego własnej mocy, a nie przez twój zdeterminowany wysiłek.

* * *

Gdy objaśniasz *Dhammę*, nie możesz się forsować. Powinno się to dokonywać samo z siebie, powinno to wypływać spontanicznie z obecnej chwili i okoliczności. Ludzie mają różne poziomy wrażliwości, a gdy znajdujecie się na tym samym poziomie, to się po prostu dzieje samo – *Dhamma* płynie. Budda miał umiejętność rozpoznawania ludzkich temperamentów i poziomu wrażliwości. Używał właśnie takiej metody spontanicznego nauczania. To nie tak, że posiadał jakąś specjalną nadludzką moc nauczania, ale raczej tak, że był wrażliwy na duchowe potrzeby ludzi, którzy do niego przychodzili, i dlatego nauczał ich odpowiednio.

Serce i umysł*

Tylko jedną książkę warto czytać – serce.

* * *

Budda uczył nas, że to, co sprawia, iż umysł jest niespokojny, uderza w podstawy naszej praktyki. Ignorancja, pożądanie i awersja są niepokojące. To nie umysł jest niespokojny! Nie chcemy mieć do czynienia z tym, co nas niepokoi. Nasz sposób życia nie jest trudny. Trudne jest to, co nas niepokoi, co nam nie służy. Nasza ignorancja, pożądanie i awersja są trudnościami.

* * *

Świat znajduje się w stanie dużej nerwowości. Stan umysłu zmienia się od pragnienia do niechęci wraz z nerwowością świata. Jeżeli umiemy uciszać umysł, to jest to największa pomoc dla świata.

* * *

Jeżeli twój umysł jest szczęśliwy, to jesteś szczęśliwy wszędzie tam, dokąd się udajesz. Gdy budzi się w tobie mądrość, to widzisz prawdę wszędzie tam, gdzie spojrzysz. Cała prawda tam jest. To jak nauka czytania – gdy się nauczysz czytać, to możesz czytać wszędzie tam, dokąd się udajesz.

---

* Słowa „serce" i „umysł" używane są tutaj zamiennie [przyp. tłum.].

* * *

Jeżeli jesteś uczulony na jedno miejsce, to będziesz uczulony na każde miejsce. Ale to nie miejsce poza tobą sprawia ci problem. To „miejsce" wewnątrz ciebie.

* * *

Obserwuj swój własny umysł. Ktoś, kto niesie rzeczy, myśli, że jest ich posiadaczem, ale tylko ten, kto się im przygląda, widzi ich ciężar. Porzuć rzeczy, zostaw je i znajdź lekkość.

* * *

Umysł jest cichy w swej istocie. Niepokój i pomieszanie rodzą się poza tą ciszą. Gdy widzi się to pomieszanie i rozpoznaje się go, wtedy sam umysł znowu jest cichy.

* * *

Buddyzm jest religią serca. Tylko tyle. Kto rozwija serce, ten praktykuje buddyzm.

* * *

Gdy lampa jest zgaszona, niełatwo jest zobaczyć stare pajęczyny w rogach pokoju. Ale kiedy lampa się pali, wtedy możesz je wyraźnie zobaczyć i usunąć. Gdy twój umysł jest jasny, możesz wyraźnie zobaczyć swoją ignorancję, pożądanie i awersję i je usunąć.

* * *

Wzmacnianie umysłu nie odbywa się przez wprawianie go w ruch, jak to ma miejsce przy wzmacnianiu ciała, ale przez skłonienie umysłu do zatrzymania się, przez skłonienie go do odpoczynku.

* * *

Ludzie popełniają wszelkie złe czyny, ponieważ nie obserwują sami siebie. Nie widzą swojego własnego umysłu.

Gdy zamierzają zrobić coś złego, rozglądają się najpierw, by sprawdzić, czy ktoś na nich nie patrzy: „Czy matka mnie widzi? Czy mąż mnie widzi? Czy dzieci mnie widzą? Czy żona mnie widzi?" Kiedy nikt ich nie obserwuje, wtedy to robią. Obrażają sami siebie. Myślą, że nikt ich nie widzi, więc szybko kończą swój występek. A co z nimi samymi? Czy oni nie są „kimś", kto patrzy?

* * *

Do słuchania *Dhammy* używaj swego serca, a nie swoich uszu.

* * *

Są tacy, którzy wydają bitwę swojej ignorancji, pożądaniu i awersji, i wygrywają ją. To walka wewnętrzna. Ci, którzy toczą walkę zewnętrzną, zrzucają bomby i strzelają z karabinów. Zwyciężają i są zwyciężani. Pokonywanie innych to droga pospolita. W praktyce *Dhammy* nie musimy walczyć z innymi, lecz zamiast tego musimy zwyciężać swój własny umysł, cierpliwie stawiając opór wszelkim naszym nastrojom.

* * *

Skąd pochodzi deszcz? Pochodzi z tej całej brudnej wody, która paruje z ziemi, takiej jak mocz czy woda, którą wylewasz po umyciu stóp. Czyż nie jest to cudowne, że niebo zbiera tę brudną wodę i zamienia ją w czystą? Twój umysł może działać podobnie, jeśli tylko mu na to pozwolisz.

* * *

Budda mówił, żeby osądzać tylko samych siebie, a nie osądzać innych bez względu na to, jak dobrzy czy źli oni są.

Budda wprost wskazywał drogę, mówiąc: „Prawda jest taka, jak to." Czy zatem nasz umysł zachowuje się w ten sposób, czy nie.

Nietrwałość

Zjawiska istnieją przez zmianę. Nie możesz temu zapobiec. Pomyśl, czy mógłbyś tylko wydychać bez wdychania? Czy czułbyś się wtedy dobrze? A czy mógłbyś tylko wdychać? Chcemy, by rzeczy były trwałe, ale one nie mogą być takie. To niemożliwe.

* * *

Jeżeli rozumiesz, że wszelkie zjawiska są nietrwałe, to wszystkie twoje myśli rozwiewają się stopniowo i nie potrzebujesz myśleć zbyt wiele. Gdy powstaje jakaś myśl, wszystko, czego potrzebujesz, to zauważyć: „O, jeszcze jedna myśl!" Tylko tyle!

* * *

Mowa, która ignoruje niepewność, nie jest mową mędrca.

* * *

Jeżeli naprawdę wyraźnie widzisz niepewność, to widzisz też to, co jest pewne. A pewne jest to, że zjawiska muszą być niepewne i nie mogą być inne. Rozumiesz? Wiedząc tylko tyle, znasz Buddę i właściwie oddajesz mu cześć.

* * *

Jeżeli twój umysł próbuje ci wmówić, że osiągnął już poziom *sotapanny*, idź i pokłoń się *sotapannie*. On ci powie, że wszystko jest niepewne. Jeżeli spotkasz *sakadagami*, idź i okaż mu szacunek. Gdy cię zobaczy, powie ci po pro-

stu: „Nie ma nic pewnego!" Jeżeli jest w pobliżu *anagami*, idź i oddaj mu pokłon. On powie ci jedno: „Niepewność!" Jeżeli spotkasz *arahanta*, idź i pokłoń się mu. On powie ci jeszcze bardziej stanowczo: „To wszystko jest nawet bardziej niż niepewne!" Posłuchaj słów Szlachetnych: „Wszystko jest niepewne. Nie lgnij do niczego!"

* * *

Czasem odwiedzałem dawne klasztorne tereny ze starożytnymi świątyniami. Niektóre z nich popadły w ruinę. Jeden z moich przyjaciół zauważył: „Czyż to nie wstyd? Są zniszczone." Odpowiedziałem: „Jeżeli nie podlegałyby zniszczeniu, to nie byłoby kogoś takiego, jak Budda. Nie byłoby *Dhammy*. Popadły w ruinę, ponieważ są w doskonałej zgodności z nauką Buddy."

* * *

Wszystkie zjawiska podążają swoją naturalną drogą. Czy się śmiejemy, czy płaczemy nad nimi, one po prostu podążają swoją drogą. I nie ma takiej wiedzy naukowej, która mogła by powstrzymać ten naturalny bieg rzeczy. Dentysta może zadbać o twoje zęby, ale nawet jeśli je naprawi, to one i tak w końcu ulegną swej własnej naturze. Nawet sam dentysta ma ten problem. Wszystko w końcu się rozpada.

* * *

Co możemy uznać za pewne? Nic! Nie ma nic oprócz uczuć. Cierpienie powstaje, trwa, po czym ustaje. Wówczas szczęście zastępuje cierpienie – to wszystko. Poza tym nie ma nic. Ale my jesteśmy zagubionymi ludźmi, goniącymi i rzucającymi się w uczucia. Uczucia nie są stałe, lecz się zmieniają.

Kamma

Gdy ci, którzy nie rozumieją *Dhammy*, działają niewłaściwie, rozglądają się wszędzie, by się upewnić, że nikt nie patrzy. Ale nasza *kamma* zawsze patrzy. Naprawdę nigdy nie uciekniemy przed nią.

* * *

Właściwe działania przynoszą właściwe rezultaty, niewłaściwe działania przynoszą niewłaściwe rezultaty. Nie oczekuj, że bogowie uczynią coś dla ciebie, albo że ochronią cię anioły i bóstwa opiekuńcze, albo że pomoże ci szczęście. Wszystko to jest nieprawdziwe. Nie wierz w to. Jeżeli w to uwierzysz, to będziesz cierpieć. Zawsze będziesz czekać na właściwy dzień, właściwy miesiąc, właściwy rok, anioły czy bóstwa opiekuńcze. W ten sposób będziesz tylko cierpieć. Zwróć uwagę na swoje własne czyny i mowę, na swą własną *kammę*. Postępując właściwie, dziedziczysz dobro, postępując niewłaściwie, dziedziczysz zło.

* * *

Właściwie praktykując, pozwalasz, by twoja stara *kamma* sama się wyczerpała. Widząc, jak zjawiska powstają i umierają, możesz po prostu być świadomym i pozwalać im biec ich własnym kursem. To jak posiadanie dwóch drzew – jeżeli nawozisz i podlewasz jedno, a nie dbasz

o drugie, to nie ma wątpliwości, które z nich będzie rosnąć, a które umrze.

* * *

Niektórzy z was przebyli tysiące mil z Europy, Ameryki czy innych odległych miejsc, aby słuchać *Dhammy* tutaj w Nong Pah Pong. Pomyślcie, z jak daleka przybyliście i jak wiele niewygód pokonaliście, żeby się tutaj znaleźć. Są też tacy ludzie, którzy żyją tuż obok tego klasztoru, ale jeszcze nigdy nie przeszli przez jego bramę. Czy ta myśl nie sprawia, że doceniacie swoją dobrą *kammę* bardziej?

* * *

Gdy robisz coś niewłaściwego, nie ma miejsca, w którym mógłbyś się przed tym ukryć. Nawet jeśli inni cię nie widzą, to widzisz sam siebie. Nawet jeśli byś wszedł do głębokiej dziury, to sam się tam odnajdziesz. Nie ma możliwości, żebyś mógł działać niewłaściwie i ukryć to gdzieś. Dlaczego w ten sam sposób nie miałbyś widzieć też swojej czystości? Widzisz wszystko – pokój, poruszenie, wolność, zniewolenie; widzisz to wszystko sam dla siebie.

Praktyka medytacji

Jeżeli chcesz się odradzać, żeby spotkać przyszłego Buddę, to po prostu nie praktykuj. Prawdopodobnie wtedy będziesz odradzać się wystarczająco długo, żeby go spotkać, gdy się pojawi.

* * *

Słyszałem, jak ktoś mówił: „Och, ten rok był dla mnie zły." „Dlaczego?" – zapytałem. „Byłem chory przez cały rok" – odpowiedział – „W ogóle nie mogłem praktykować." Jeżeli ludzie nie mogą medytować, gdy śmierć jest blisko, to czy kiedykolwiek będą mogli to robić? Nie! Zatracają się tylko w przyjemnościach. Jeżeli cierpią, to nadal nie praktykują. W cierpieniu też się zatracają. Nie wiem, kiedy zamierzają praktykować.

* * *

Przedstawiłem wam plan dnia i zasady praktyki. Nie naruszajcie istniejących standardów. Każdy, kto to robi, nie przybył tutaj ze szczerą intencją praktykowania. Co taka osoba chce osiągnąć? Nawet jeśli codziennie będzie spać obok mnie, to mnie nie zobaczy. Nawet jeśli będzie spać obok Buddy, to go nie zobaczy, jeżeli nie będzie praktykować.

* * *

Nie myśl, że medytacja jest tylko siedzeniem z zamkniętymi oczami. Jeżeli tak myślisz, to szybko zmień swój po-

gląd. Solidna praktyka polega na utrzymywaniu uwagi w każdej pozycji – siedząc, chodząc, stojąc lub leżąc. Gdy przestajesz siedzieć, nie myśl, że przestajesz medytować, lecz że tylko zmieniasz pozycję. Jeżeli tak właśnie to widzisz, to osiągniesz pokój. Gdziekolwiek będziesz, tam będzie ci ciągle towarzyszyć praktyka. Będziesz stale wewnętrznie świadomy.

* * *

„Dopóki nie osiągnę najwyższego przebudzenia, nie wstanę z tego miejsca, nawet jeśli wyschnie krew w moich żyłach." Czytając takie rzeczy w książkach, możesz pomyśleć o spróbowaniu tego samemu. O osiągnięciu tego tak, jak zrobił to Budda. Nie zauważasz jednak, że twój pojazd jest na to za mały. Pojazd Buddy był naprawdę wielki. Dlatego mógł wziąć do niego to wszystko od razu. Chcesz też wziąć to wszystko za jednym razem do swojego słabego, małego pojazdu? To są całkowicie różne sytuacje.

* * *

Wszędzie szukałem właściwego miejsca do medytacji. Nie rozumiałem, że ono jest już w moim sercu. Cała medytacja jest właśnie wewnątrz ciebie. Narodziny, starość, choroba i śmierć są w tobie. Podróżowałem, aż padłem niemal martwy z wyczerpania. Dopiero wtedy, kiedy się zatrzymałem, znalazłem to, czego szukałem… wewnątrz siebie.

* * *

Nie medytujemy, żeby zobaczyć niebo, lecz żeby przestać cierpieć.

* * *

Nie przywiązuj się do wizji ani do świateł w medytacji, nie daj się im wciągnąć. Cóż takiego wspaniałego jest w jasności? Moja latarka ją daje. To nie może nam pomóc uwolnić się od cierpienia.

* * *

Bez medytacji jesteś ślepy i głuchy. Nie jest łatwo widzieć *Dhammę*. Musisz medytować, by zobaczyć to, czego nigdy nie widziałeś. Czy można urodzić się nauczycielem? Nie. Najpierw trzeba studiować, żeby nim zostać. Cytryna jest kwaśna tylko dlatego, że jej spróbowałeś.

* * *

Gdy siedzisz i medytujesz, stwierdzaj w odniesieniu do każdej przepływającej myśli: „To nie jest moja sprawa!"

* * *

Powinniśmy medytować także wtedy, kiedy jesteśmy leniwi, a nie tylko wtedy, kiedy czujemy się energiczni i znajdujemy się w odpowiednim nastroju. Taka praktyka jest zgodna z nauczaniem Buddy. Sami medytujemy tylko wtedy, kiedy czujemy się dobrze. Jak zamierzamy cokolwiek osiągnąć w ten sposób? Kiedy zamierzamy przeciąć strumień ignorancji, pożądania i awersji, jeśli praktykujemy tylko zgodnie z naszymi kaprysami?

* * *

Cokolwiek robimy, powinniśmy obserwować samych siebie. Czytanie książek niczego nas nie nauczy. Dni mijają, a my nie znamy samych siebie. Poznanie praktyki jest praktykowaniem wiedzy.

* * *

Oczywiście, istnieje wiele technik medytacyjnych, ale wszystkie ostatecznie sprowadzają się do jednej – po prostu pozwól wszystkiemu być. Stań tutaj, gdzie jest spokojnie, poza polem bitwy. Dlaczego tego nie spróbować?

* * *

Samo myślenie o praktyce jest chwytaniem cienia i pomijaniem istoty.

* * *

Gdy medytowałem nie dłużej niż kilka lat, wciąż nie mogłem samemu sobie zaufać. Ale kiedy doświadczyłem więcej, wtedy nauczyłem się ufać swemu sercu. Jeżeli posiądziesz głębokie zrozumienie, to cokolwiek się stanie, możesz pozwolić się temu dziać, a wszystko będzie tylko pojawiać się i umierać. Osiągniesz stan, w którym serce samo dyktuje, co należy robić.

* * *

W praktyce medytacji gorzej jest zostać schwytanym przez spokój, niż tkwić w poruszeniu, ponieważ od poruszenia chcesz przynajmniej uciec, podczas gdy z pozostawania w spokoju jesteś zadowolony i nie posuwasz się już dalej. Gdy na skutek praktyki medytacji wglądu powstają stany błogości, nie lgnij do nich.

* * *

Medytacja dotyczy umysłu i uczuć. Nie jest czymś, za czym musisz gonić lub o co musisz walczyć. Oddychanie dzieje się samo. Natura sama troszczy się o naturalne procesy. Wszystko, co musimy robić, to być świadomymi i zwracać się ku swemu wnętrzu, żeby wyraźnie je widzieć. Na tym polega medytacja.

* * *

Nie medytować właściwie to być niedbałym. Być niedbałym to jak być martwym. Zadaj sobie pytanie, czy możesz praktykować, jeśli jesteś martwy. Pytaj ciągle samego siebie: „Kiedy umrę?" Jeżeli medytujemy w ten sposób, to nasz umysł jest czujny w każdej sekundzie, dbałość jest zawsze obecna, a uważność automatycznie następuje za nią. Rodzi się mądrość i widzenie rzeczy takimi, jakimi naprawdę są, bardzo wyraźnie. Uważność strzeże umysł, dzięki czemu widzi on w każdej chwili powstające doznania. Być uważnym to być opanowanym. Być opanowanym to być dbałym. Jeżeli ktoś jest dbały, to medytuje właściwie.

* * *

Podstawami naszej praktyki powinny być: po pierwsze, uczciwość i prawość; po drugie, ostrożność wobec niewłaściwego działania; po trzecie - skromność, dystans i zadowolenie się niewielką ilością. Jeżeli zadowalamy się niewielką ilością mowy oraz wszystkiego innego, to możemy obserwować samych siebie i nie jesteśmy rozproszeni. Umysł posiada wówczas fundament dla cnoty, medytacji i mądrości.

* * *

Na początku spieszysz się, gdy idziesz naprzód, spieszysz się, gdy wracasz i spieszysz się, gdy się zatrzymujesz. Praktykujesz w ten sposób, dopóki nie osiągniesz stanu, w którym okazuje się, że podążanie naprzód nie jest podążaniem naprzód, wracanie nie jest wracaniem, a zatrzymywanie się nie jest zatrzymywaniem się! To koniec. Nie

ma zatrzymywania się, nie ma podążania naprzód i nie ma wracania. To koniec. Właśnie wtedy odkrywasz, że nie ma naprawdę niczego.

* * *

Pamiętaj, że nie medytujesz, by coś dostać, lecz by to porzucić. Nie medytujemy, pożądając, lecz odpuszczając. Jeżeli pragniesz czegoś, to nie znajdziesz tego.

* * *

Istota ścieżki jest bardzo prosta. Nie ma potrzeby wyjaśniania czegokolwiek szczegółowo. Pozwól odejść pożądaniu i awersji, pozwól zjawiskom po prostu być. To wszystko, co robię w swojej własnej praktyce.

* * *

Zadawanie niewłaściwych pytań świadczy o tym, że jesteś wciąż w objęciach zwątpienia. Rozmawianie o praktyce jest dobre, jeśli pomaga w medytacji. Ale tylko od ciebie zależy to, czy zobaczysz prawdę.

* * *

Medytujemy, żeby się nauczyć, jak puszczać zjawiska, a nie jak mocniej się ich trzymać. Przebudzenie pojawia się wtedy, kiedy przestajesz czegokolwiek pragnąć.

* * *

Jeżeli masz czas, żeby być świadomym, to masz czas, żeby medytować.

* * *

Ktoś zapytał mnie ostatnio: „Gdy medytujemy i różne zjawiska powstają w umyśle, to powinniśmy je analizować czy tylko dostrzegać, jak przychodzą i odchodzą?" Jeżeli widzisz, że przechodzi obok ciebie ktoś, kogo nie znasz,

to możesz się zastanawiać: „Kto to jest? Dokąd idzie? Co jest jego celem?" Jeśli jednak znasz tę osobę, to wystarczy tylko zauważyć, że przechodzi.

* * *

Pragnienie może być przyjacielem albo wrogiem medytacji. Jako przyjaciel sprawia, że chcemy medytować, chcemy zrozumieć i przestać cierpieć. Jednak ciągłe pragnienie czegoś, co jeszcze nie powstało, pragnienie, by rzeczy były inne, niż są, powoduje jeszcze więcej cierpienia – w tym przypadku pragnienie jest nieprzyjacielem. Ostatecznie musimy się nauczyć puszczać wszystkie nasze pragnienia, nawet pragnienie przebudzenia. Tylko wówczas możemy być wolni.

* * *

Kiedyś zapytano Ajahna Chaha o sposób, w jaki naucza medytacji: „Czy używasz metody codziennych rozmów, żeby sprawdzać stan umysłu ucznia?" Ajahn Chah odpowiedział: „Uczę tutaj ludzi analizowania ich własnych stanów umysłu, sprawdzania samych siebie. Może ktoś jest dzisiaj zły, a może utrzymuje jakieś pragnienia w swoim umyśle. Ja tego nie wiem, ale on powinien to wiedzieć. Czy musi przychodzić i pytać mnie o to?"

* * *

Nasze życie jest tylko zlepkiem pierwiastków. Używamy konwencji, żeby opisać zjawiska, ale też przywiązujemy się do tych konwencji i bierzemy je za coś rzeczywistego. Na przykład, nadajemy nazwy ludziom i rzeczom. Moglibyśmy wrócić do czasu, zanim nazwy zostały nadane i nazwać mężczyznę „kobietą", a kobietę „mężczyzną" –

czy byłaby jakaś różnica? Jednak my przywiązujemy się do nazw i pojęć, więc mamy wojnę płci oraz inne wojny. Medytujemy, żeby położyć temu wszystkiemu kres. Tylko tak możemy osiągnąć stan nieuwarunkowany i być w stanie pokoju, a nie w stanie wojny.

* * *

Niektórzy ludzie zostają mnichami bez wystarczającej motywacji, a następnie poznają to wszystko, czego nauczał Budda. Zdobywają w ten sposób większą wiedzę teoretyczną, ale nie medytują należycie. Naprawdę nie ma w dzisiejszych czasach wielu takich, którzy rzeczywiście praktykują.

* * *

Teoria i praktyka – pierwsza zna nazwę leczniczej rośliny, a druga ją znajduje i stosuje.

* * *

Lubisz śpiew ptaków, lecz nie lubisz odgłosu samochodów. Obawiasz się ludzi i hałasów, a cenisz samotne życie w lesie. Porzuć więc hałas i ochroń to „dziecko" w sobie. To „dziecko" to twoja medytacja.

* * *

Nowy uczeń zapytał Ajahna Chaha, jaka radę może dać początkującym medytującym. „Taką samą, jak tym, którzy są tu już od wielu lat" – odpowiedział Ajahn Chah. Co było tą radą? „Po prostu to rób" – powiedział.

* * *

Ludzie mówią, że nauki Buddy są słuszne, lecz niemożliwe jest ich praktykowanie, gdy prowadzi się społeczne życie. Mówią: „Jestem młody, więc nie mam czasu na me-

dytację, ale gdy będę starszy, będę medytował." Czy powiedziałbyś: „Jestem młody, więc nie mam czasu jeść"? A jeżeli pchnąłbym cię rozżarzonym kawałkiem drewna, to czy powiedziałbyś: „Cierpię, ale nie mogę przed tym cierpieniem uciec, dopóki żyję w społeczeństwie"?

* * *

Cnota, medytacja i mądrość wspólnie tworzą istotę buddyjskiej ścieżki. Cnota utrzymuje ciało i mowę w czystości. Ciało zaś jest siedzibą umysłu. Zatem praktyka obejmuje zarówno cnotę, jak i medytację i mądrość. Jest jak kawałek drewna podzielony na trzy odcinki, ale w rzeczywistości jest to jeden klocek. Nie możemy odrzucić tylko ciała. Nie możemy odrzucić tylko umysłu. Musimy praktykować z ciałem i umysłem. Tak więc cnota, medytacja i mądrość są harmonijną jednością, która funkcjonuje jako całość.

Nie-ja

Świątobliwa starsza pani z pobliskiej prowincji przybyła do Wat Pah Pong. Powiedziała Ajahnowi Chahowi, że może zostać tylko przez krótki czas, ponieważ musi szybko wrócić, żeby opiekować się wnukami, a że jest już starą kobietą bliską śmierci, to prosi go o krótką mowę *Dhammy*. Ajahn Chah powiedział stanowczo: „Posłuchaj! Nie ma tutaj nikogo oprócz tego, co jest! Nie ma żadnego podmiotu – nikogo, kto jest stary albo młody, dobry albo zły, słaby albo silny. Jest tylko to, co jest – różne pierwiastki natury, które podążają swoim własnym biegiem, zaś wszystkie są puste. Nikt się nie rodzi i nikt nie umiera! Ci, którzy mówią o narodzinach i o śmierci, mówią językiem ignorancji. W języku serca, w języku *Dhammy* nie ma narodzin ani śmierci."

* * *

Rzeczywistą istotą nauczania jest widzenie jaźni jako pustej. Ale ludzie przychodzą, żeby studiować *Dhammę* dla podniesienia samooceny, więc nie chcą doświadczyć cierpienia czy trudności. Chcą, by wszystko było wygodne. Może chcą przezwyciężyć cierpienie, ale jeśli ciągle utrzymują istnienie jaźni, to jak mogą tego dokonać?

* * *

To tak łatwe do zrozumienia. Tak proste i bezpośrednie. Gdy powstają przyjemne zjawiska, zrozum, że są puste.

Gdy powstają nieprzyjemne zjawiska, zobacz, że nie są twoje. One przemijają. Nie przywiązuj się do nich, jakby były tobą lub jakbyś był ich właścicielem. Myślisz, że jakieś drzewo papai jest twoje, więc dlaczego nie czujesz bólu, gdy zostaje ono ścięte? Jeżeli potrafisz to zrozumieć, to jest to prawdziwa ścieżka, prawdziwa nauka Buddy, nauka, która prowadzi do wolności.

* * *

Ludzie nie studiują tego, co jest poza dobrem i złem. To jest to, co powinni studiować. „Chcę być tym; chcę być tamtym" – mówią. Ale nigdy nie mówią: „Nie chcę być czymkolwiek, ponieważ naprawdę nie ma żadnej jaźni." Tego nie studiują.

* * *

Kiedy raz zrozumiesz bezosobowość, wtedy ciężar życia zniknie. Będziesz żyć w pokoju ze światem. Gdy patrzymy poza jaźnią, nie lgniemy więcej do szczęścia i możemy być naprawdę szczęśliwi. Naucz się pozwalać odchodzić zjawiskom bez szarpania się z nimi, po prostu pozwalać im odchodzić, żeby być tylko tym, czym jesteś – żadnego trzymania się, żadnego przywiązania, wolność.

* * *

Wszystkie ciała są złożone z czterech elementów: ziemi, wody, wiatru i ognia. Gdy one się łączą i formują ciało, mówimy, że to jest mężczyzna lub kobieta, nadajemy mu nazwę, przez co możemy je łatwiej identyfikować. Ale w rzeczywistości nie ma tam nikogo – tylko ziemia, woda, wiatr i ogień. Nie podniecaj się tym, ani nie rozkochuj się w tym. Jeżeli rzeczywiście im się przyjrzysz, to nie znajdziesz nikogo.

Spokój

– Czym jest spokój ducha?
– A czym jest pomieszanie? Spokój jest po prostu końcem pomieszania.

* * *

Spokój znajduje się wewnątrz – tam, gdzie znajduje się poruszenie i cierpienie. Nie znajdzie się go w lesie czy na szczycie wzgórza, ani nie dostanie się go od nauczyciela. Gdzie doświadczasz cierpienia, tam także możesz znaleźć wolność od cierpienia. Próba ucieczki od cierpienia jest w rzeczywistości biegiem ku niemu.

* * *

Jeśli odpuścisz trochę, będziesz mieć trochę spokoju. Jeśli odpuścisz dużo, będziesz mieć dużo spokoju. Jeśli odpuścisz całkowicie, osiągniesz całkowity spokój.

* * *

Naprawdę nie ma żadnych ludzkich istot. Czymkolwiek byśmy byli, pozostaje to tylko w sferze zjawisk. Jeżeli jednak wyjdziemy poza zjawiska i zobaczymy prawdę, to będziemy widzieć, że nie ma nic oprócz uniwersalnych procesów – narodziny na początku, zmiana w środku i ustanie na końcu. To wszystko, co jest. Gdy widzimy, że wszystkie rzeczy są takie, to nie powstają żadne problemy. Jeżeli to rozumiemy, to zdobędziemy zadowolenie i spokój.

* * *

Pamiętaj tylko o tym, co jest właściwe, a co jest niewłaściwe bez względu na to, czy podróżujesz, czy żyjesz w jednym miejscu. Nie możesz znaleźć spokoju w górach ani w jaskini. Możesz nawet udać się tam, gdzie Budda osiągnął oświecenie i nie zbliżyć się do prawdy.

* * *

Patrzenie gdzieś poza siebie jest porównywaniem i rozróżnianiem. Nie znajdziesz szczęścia w ten sposób. Nie znajdziesz też spokoju, jeśli będziesz spędzać czas na poszukiwaniu doskonałej osoby lub doskonałego nauczyciela. Budda uczył nas, by patrzeć na *Dhammę*, na prawdę, a nie na innych ludzi.

* * *

Każdy może zbudować dom z drewna i cegieł, ale Budda uczył nas, że taki dom nie jest naszym prawdziwym domem. To jest pospolity dom i rządzi się on pospolitymi prawami. Naszym prawdziwym domem jest wewnętrzny spokój.

* * *

Las jest spokojny, więc dlaczego ty nie jesteś? Trzymasz się rzeczy, które powodują twoje pomieszanie. Ucz się od natury. Słuchaj śpiewu ptaka i puszczaj zjawiska. Jeżeli znasz naturę, to znasz *Dhammę*. Jeżeli znasz *Dhammę,* to znasz naturę.

* * *

Szukanie spokoju jest jak szukanie żółwia z wąsami. Nie znajdziesz go. Lecz gdy twoje serce będzie na to gotowe, spokój sam będzie cię szukał.

* * *

Cnota, medytacja i mądrość razem tworzą ścieżkę. Jednak ta ścieżka nie jest jeszcze prawdziwą nauką, nie jest tym, co nauczyciel faktycznie chciał ci pokazać, lecz tylko ścieżką, która cię do tego prowadzi. Powiedzmy, że podróżujesz drogą z Bangkoku do Wat Pah Pong; droga jest konieczna dla twojej podróży, ale szukasz Wat Pah Pong – klasztoru, a nie drogi. W ten sam sposób możemy powiedzieć, że cnota, medytacja i mądrość nie są prawdą Buddy, lecz są drogą, która wiedzie do tej prawdy. Gdy rozwiniesz te trzy elementy ścieżki, skutkiem tego będzie najcudowniejszy spokój.

Cierpienie

Są dwa rodzaje cierpienia: cierpienie, które prowadzi do większego cierpienia oraz cierpienie, które prowadzi do końca cierpienia. Pierwsze jest bólem chwytania uciekających przyjemności i niechęci wobec nieprzyjemności – codzienną walką większości ludzi. Drugie jest cierpieniem, które przychodzi, kiedy pozwalasz sobie w pełni na poczucie ciągłej zmienności doświadczenia – przyjemności, bólu, radości i gniewu – bez strachu i wycofywania się. Cierpienie naszego doświadczenia prowadzi do nieustraszoności i wewnętrznego spokoju.

* * *

Chcemy iść łatwą drogą, ale jeżeli nie ma na niej żadnego cierpienia, to nie ma żadnej mądrości. Żeby dojrzeć do mądrości, musisz na swojej ścieżce naprawdę załamać się i zapłakać co najmniej trzy razy.

* * *

Nie zostajemy mnichami, żeby dobrze jeść, dobrze spać i żyć komfortowo, lecz by poznać cierpienie – dowiedzieć się, jak je akceptować, jak się go pozbywać, jak go nie powodować. Zatem nie czyń tego, co powoduje cierpienie, jak uleganie pożądaniu, albo cierpienie nigdy cię nie opuści.

* * *

W rzeczywistości szczęście jest cierpieniem w przebraniu, ale w tak subtelnej formie, że tego nie dostrzegasz. Jeżeli lgniesz do szczęścia, to jest to tym samym, co lgnięcie do cierpienia, chociaż nie uświadamiasz sobie tego. Gdy trzymasz się szczęścia, niemożliwe jest porzucenie nieodłącznego od niego cierpienia. One są nierozłączne. Dlatego Budda uczył nas, by poznać cierpienie i widzieć je jako nieodłącznego towarzysza szczęścia – widzieć je jako równe. Bądź zatem uważny! Gdy szczęście powstaje, nie rozkoszuj się nim i nie przestawaj być uważnym. Gdy cierpienie przychodzi, nie rozpaczaj i nie zatracaj się w nim. Zauważ, że mają one tę samą, równą sobie wartość.

* * *

Gdy powstaje cierpienie, zrozum, że nie ma nikogo, kto by je przyjmował. Jeżeli będziesz myślał, że cierpienie jest twoje, że szczęście jest twoje, to nie będziesz mógł znaleźć spokoju.

* * *

Ludzie, którzy cierpią, odpowiednio zyskują mądrość. Jeżeli nie cierpimy, to nie medytujemy. Jeżeli nie medytujemy, to żadna mądrość się nie rodzi. Bez mądrości nie mamy wglądu. Nie mając wglądu, nie możemy uwolnić się od cierpienia – tak to właśnie wygląda. Dlatego musimy być wytrwali w naszej praktyce. Wtedy kontemplując świat, nie będziemy się bać, jak to było dotychczas. Budda nie przebudził się poza światem, lecz właśnie w tym świecie.

* * *

Zmysłowe pobłażanie sobie i samoumartwianie są dwiema ścieżkami, które Budda odradzał. To właśnie jest szczęście i cierpienie. Wyobrażamy sobie, że uwolniliśmy się od cierpienia, ale nie zrobiliśmy tego. Jeżeli po prostu lgniemy do szczęścia, to będziemy znowu cierpieć. Tak to wygląda, lecz ludzie myślą inaczej.

* * *

Ludzie cierpią w jednym miejscu, więc udają się do innego. Gdy cierpienie tam powstaje, uciekają znowu. Myślą, że uciekają od cierpienia, ale nie robią tego. Cierpienie idzie za nimi. Noszą cierpienie ze sobą, nie znając go. Jeżeli nie znamy cierpienia, to nie możemy znać przyczyny cierpienia. Jeżeli nie znamy przyczyny cierpienia, to nie możemy znać ustania cierpienia. Nie ma żadnego sposobu, byśmy mogli go uniknąć.

* * *

Uczniowie dzisiaj mają dużo większą wiedzę, niż w dawnych czasach. Mają wszelkie rzeczy, których potrzebują i wszystko jest wygodniejsze. Jednak doznają także dużo więcej cierpienia i pomieszania, niż dawniej. Dlaczego tak jest?

* * *

Nie bądź *bodhisattą*, ani nie bądź *arahantem*; w ogóle nie bądź kimś. Jeżeli jesteś *bodhisattą*, to cierpisz; jeżeli jesteś *arahantem*, to cierpisz; jeżeli w ogóle jesteś kimś, to cierpisz.

* * *

Pożądanie i awersja jednakowo są cierpieniem z powodu pragnienia. Pragnienie jest cierpieniem i pragnienie od-

rzucenia jest cierpieniem. Nawet jeżeli dostajesz to, co chcesz, wciąż jest to cierpienie, ponieważ mając to, żyjesz w strachu przed utratą. Jak zamierzasz żyć szczęśliwie w strachu?

* * *

Gdy jesteś rozgniewany, to czujesz się dobrze czy źle? Jeżeli czujesz się wtedy źle, to dlaczego tego nie porzucisz? Dlaczego kłopoczesz się, utrzymując to? Jak możesz mówić, że jesteś mądry i inteligentny, jeśli trzymasz się takich rzeczy? Czasami nasz umysł może nawet wywołać kłótnię rodzinną lub sprawić, że będziesz płakać przez całą noc. A my wciąż stajemy się gniewni i cierpimy. Jeżeli widzisz cierpienie gniewu, to po prostu je porzuć. Jeżeli go nie porzucisz, to będzie ono powodować cierpienie bez końca, bez szansy na wytchnienie. Tak wygląda świat niezadowalającej egzystencji. Jeżeli znamy jego sposób bycia, możemy rozwiązać ten problem.

* * *

Pewna kobieta chciała wiedzieć, jak postępować z gniewem. Zapytałem ją, czyj jest ten gniew, gdy powstaje. Odpowiedziała, że jest jej. Jeżeli to rzeczywiście byłby jej gniew, to powinna móc nakazać mu, aby odszedł, nieprawdaż? Jednak w rzeczywistości nie może mu rozkazywać. Trzymanie się gniewu jak osobistego posiadania powoduje cierpienie. Jeżeli gniew rzeczywiście należałby do nas, musiałby nam być posłuszny. Jeżeli nie jest nam posłuszny, to znaczy, że jest tylko ułudą. Nie popadaj w niego. Czy umysł jest szczęśliwy, czy smutny, nie popadaj w niego. To wszystko jest tylko ułudą.

* * *

Jeżeli widzisz pewność w tym, co jest niepewne, to jesteś przeznaczony cierpieniu.

* * *

Budda zawsze naucza tutaj. Sam zobacz. Tu jest szczęście i nieszczęście. Tu jest przyjemność i ból. One zawsze są tutaj. Jeżeli rozumiesz naturę przyjemności i bólu, to widzisz Buddę i widzisz *Dhammę*. Budda nie jest od nich oddzielony.

* * *

Przypatrując się szczęściu i nieszczęściu, widzimy, że są one równe sobie, tak jak ciepło i zimno są sobie równe. Ciepło ognia może nas spalić na śmierć, podczas gdy chłód lodu może nas zamrozić na śmierć. Żadne z nich nie jest ważniejsze. Tak samo jest ze szczęściem i cierpieniem. Na świecie każdy pragnie szczęścia i nikt nie pragnie cierpienia. *Nibbana* nie ma pragnień. Jest w niej tylko cisza.

Nauczyciel

Sam jesteś swoim własnym nauczycielem. Szukanie nauczycieli nie może rozwiązać twoich własnych wątpliwości. Obserwuj sam siebie, żeby znaleźć prawdę – wewnątrz, nie na zewnątrz. Poznanie samego siebie jest najważniejsze.

* * *

Jeden z moich nauczycieli jadł bardzo szybko. Hałasował, gdy jadł. Jednak nam mówił, żebyśmy jedli powoli i uważnie. Obserwowałem go i bardzo się niepokoiłem. Ja cierpiałem, ale on nie! Patrzyłem na zewnątrz. Później zrozumiałem, że niektórzy ludzie jeżdżą bardzo szybko, ale ostrożnie, zaś inni jeżdżą powoli i mają wiele wypadków. Nie lgnij do reguł, do zewnętrznych form. Gdy obserwujesz innych przez dziesięć procent czasu, a samego siebie przez dziewięćdziesiąt procent czasu, to twoja praktyka jest dobra.

* * *

Uczniowie są trudni do nauczania. Niektórzy wiedzą, ale nie przejmują się praktyką. Niektórzy nie wiedzą i nie próbują się dowiedzieć. Nie wiem, co z nimi robić. Dlaczego ludzie mają takie umysły? Bycie ignorantem nie jest dobre, ale nawet jeżeli im mówię, to oni nadal mnie nie słuchają. Ludzie są pełni wątpliwości w swojej prak-

tyce. Zawsze wątpią. Chcą dotrzeć do *nibbany*, ale nie chcą kroczyć ścieżką. To zastanawiające. Gdy mówię im, żeby medytowali, oni się obawiają, a jeżeli się nie obawiają, to zwyczajnie przysypiają. Przeważnie lubią robić rzeczy, których nie nauczam. To jest problem bycia nauczycielem.

* * *

Jeżeli moglibyśmy łatwo zobaczyć prawdę nauk Buddy, to nie potrzebowalibyśmy tak wielu nauczycieli. Gdy rozumiemy nauki, po prostu robimy to, co należy. Ale to, co czyni ludzi tak trudnymi do nauczania, to fakt, że nie akceptują nauk i spierają się z nauczycielem i z naukami. Przed nauczycielem stają się trochę lepsi, ale za jego plecami zachowują się jak złodzieje! Ludzie są naprawdę trudni do nauczania.

* * *

Nie nauczam moich uczniów, żeby żyli i praktykowali niedbale. Ale to jest to, co oni robią, gdy mnie nie ma w pobliżu. Gdy policjant jest w pobliżu, złodzieje mają się na baczności. Gdy pyta, czy są jacyś złodzieje w pobliżu, mówią oczywiście, że nie ma żadnych, że żadnych nigdy nie widzieli. Ale gdy tylko policjant odchodzi, wszyscy znowu stają się nimi. Tak było nawet w czasach Buddy. Zatem po prostu obserwuj samego siebie i nie interesuj się tym, co robią inni.

* * *

Prawdziwy nauczyciel mówi tylko o trudnej praktyce rezygnacji lub porzuceniu samego siebie. Cokolwiek mogłoby się zdarzyć, nie odrzucaj takiego nauczyciela. Po-

zwól mu się prowadzić, ponieważ łatwo jest zboczyć ze ścieżki.

* * *

Twoje wątpliwości w stosunku do nauczyciela mogą ci pomóc. Bierz od swojego nauczyciela to, co jest właściwe i bądź świadomy swojej własnej praktyki. Mądrość powinna być obserwowana i rozwijana przez ciebie samego.

* * *

Nie wierz po prostu nauczycielowi, gdy mówi, że owoc jest słodki i wyśmienity. Sprawdź to sam dla siebie, a wtedy skończą się wszelkie wątpliwości.

* * *

Nauczyciele są tymi, którzy tylko wskazują kierunek ścieżki. To, czy po wysłuchaniu nauczyciela idziemy tą ścieżką, czy nie, praktykując i dzięki temu zbierając owoce praktyki, jest ściśle zależne od każdego z nas.

* * *

Czasami nauczanie bywa ciężką pracą. Nauczyciel jest jak śmietnik, do którego ludzie wrzucają swoje frustracje i problemy. Im więcej ludzi nauczasz, tym większy masz problem z pozbyciem się śmieci. Ale nauczanie jest cudownym sposobem praktykowania *Dhammy*. Ci, którzy nauczają, doskonalą się w cierpliwości i zrozumieniu.

* * *

Nauczyciel w rzeczywistości nie może rozwiązać naszych problemów. Zachęca tylko do badania ścieżki. Nie może uczynić jej jasną. Faktycznie to, co mówi, jest niewarte słuchania. Budda nigdy nie pochwalał wierzenia innym. Musimy wierzyć samym sobie. To jest trudne, ale tak to

w rzeczywistości wygląda. Patrzymy na zewnątrz, lecz nigdy naprawdę nie widzimy. Musimy zdecydować się na prawdziwą praktykę. Wątpliwości nie znikną przez pytanie innych, lecz przez naszą nieustanną praktykę.

Zrozumienie i mądrość

Nikt ani nic poza twoim własnym zrozumieniem nie może cię uczynić wolnym.

* * *

Wariat i *arahant* – obaj się uśmiechają, ale tylko *arahant* wie, dlaczego.

* * *

Rozważna osoba obserwuje innych, ale robi to z mądrością, a nie z ignorancją. Jeżeli obserwuje z mądrością, to może się dużo nauczyć. Jeżeli jednak obserwuje z ignorancją, to znajduje tylko błędy.

* * *

Prawdziwy kłopot z ludźmi w dzisiejszych czasach jest taki, że wiedzą, ale wciąż nie działają. Inną sprawą jest to, że nie działają, ponieważ nie wiedzą, ale jeśli wiedzą i wciąż nie działają, to co sprawia ten problem?

* * *

Samo studiowanie tekstów jest nieważne. Oczywiście pisma *Dhammy* są poprawne, ale nie są prawdą. Nie mogą ci dać prawdziwego zrozumienia. Zobaczenie drukowanego słowa „gniew" nie jest tym samym, co doświadczenie gniewu. Tylko doświadczenie czegoś samemu może ci dać prawdziwą wiarę.

* * *

Jeżeli widzisz zjawiska z prawdziwym wglądem, to nie ma żadnego lgnięcia w twoim stosunku do nich. One przychodzą, są przyjemne i nieprzyjemne, a ty je widzisz i nie ma w tym żadnego przywiązania. Przychodzą i odchodzą. Nawet jeśli powstają gorsze rodzaje emocji jak żądza i gniew, to masz wystarczającą mądrość, aby widzieć ich nietrwałą naturę i pozwalać im po prostu zanikać. Jeżeli jednak reagujesz na nie upodobaniem lub niechęcią, to nie jest to mądrość. Stwarzasz sobie tylko więcej cierpienia.

* * *

Gdy znamy prawdę, nie musimy dużo myśleć i posiadamy mądrość. Jeżeli nie znamy prawdy, to mamy więcej myśli niż mądrości lub nie mamy żadnej mądrości. Dużo myślenia bez posiadania mądrości to skrajne cierpienie.

* * *

W dzisiejszych czasach ludzie nie szukają prawdy. Ludzie po prostu studiują, żeby znaleźć wiedzę konieczną do utrzymania się, założenia rodziny i dbania o nią – to wszystko. Dla nich bycie przedsiębiorczym jest ważniejsze niż bycie mądrym.

Cnota

Bądź dbały w przestrzeganiu naszych wskazań. Cnota jest poczuciem wstydu. Nie powinniśmy robić lub mówić tego, wobec czego mamy wątpliwości. Na tym polega cnota. Czystość jest poza wszelkimi wątpliwościami.

* * *

Są dwa poziomy praktyki. Pierwszy poziom to fundament, którym jest rozwijanie cnoty i przestrzeganie wskazań, aby budować szczęście i harmonię wśród ludzi. Drugi poziom to praktyka *Dhammy* z jedynym celem w postaci wyzwolenia serca. To wyzwolenie jest źródłem mądrości i współczucia oraz jest prawdziwym powodem nauczania Buddy. Zrozumienie tych dwóch poziomów jest podstawą właściwej praktyki.

* * *

Cnota i moralność są matką i ojcem wzrastającej w nas *Dhammy*. Dostarczają jej odpowiedniego pokarmu i wskazują kierunek.

* * *

Cnota jest podstawą harmonijnego świata, w którym ludzie mogą żyć faktycznie jak ludzie, a nie jak zwierzęta. Rozwijanie cnoty znajduje się w centrum naszej praktyki. Przestrzegaj wskazań. Kultywuj współczucie i szacunek dla wszelkiego życia. Bądź uważny w swoich działaniach

i w mowie. Przy pomocy cnoty uczyń swoje życie prostym i czystym. Z cnotą jako podstawą dla wszystkiego, co robisz, twój umysł będzie życzliwy, jasny i spokojny. Medytacja będzie się łatwo rozwijać w takim środowisku.

* * *

Dbaj o swoją cnotę tak, jak ogrodnik opiekuje się swoimi roślinami. Nie przywiązuje się do wielkich lub małych, ważnych lub nieważnych. Niektórzy ludzie chcą skrótów. Mówią: „Zapomnijmy o medytacji, a zajmijmy się bezpośrednio wglądem; zapomnijmy o cnocie, a zacznijmy od medytacji." Mamy wiele usprawiedliwień dla swoich przywiązań.

* * *

Właściwy wysiłek i cnota nie są kwestią tego, co robisz na zewnątrz, lecz są przedmiotem stałej, wewnętrznej świadomości i powściągliwości. Jałmużna, jeżeli jest dawana z dobrą intencją, może przynosić szczęście dającemu i innym. Ale cnota musi być źródłem tej jałmużny, żeby była ona czysta.

* * *

Budda uczył nas, aby powstrzymywać się od tego, co jest niewłaściwe, czynić to, co jest właściwe i oczyszczać serce. Zatem nasza praktyka polega na porzucaniu tego, co jest bezwartościowe i na utrzymywaniu tego, co jest wartościowe. Czy jest nadal coś złego lub niewłaściwego w twoim sercu? Oczywiście! Dlaczego zatem nie uporządkujesz swojego domu? Jednak prawdziwa praktyka nie jest jedynie porzucaniem tego, co jest niewłaściwe i kultywowaniem tego, co jest właściwe. To jest tylko część praktyki. Ostatecznie musimy wyjść poza dobro i zło. Ostatecznie

istnieje tylko wolność, która zawiera w sobie wszystko, oraz bezpragnieniowość, z której naturalnie wypływa miłość i mądrość.

* * *

Musimy zacząć dokładnie tutaj, gdzie jesteśmy, bezpośrednio i prosto. Gdy dwa pierwsze etapy – cnota i słuszny pogląd – zostały urzeczywistnione, wtedy trzeci etap – porzucenie ignorancji – pojawi naturalnie sam. Gdy powstaje jasność, nie martwimy się już dłużej o porzucenie ciemności, ani nie zastanawiamy się, dokąd ciemność odeszła. Wiemy tylko, że jest jasność.

* * *

Przestrzeganie wskazań ma trzy poziomy. Pierwszy to przyjęcie ich jako reguł praktyki przekazanych nam przez naszych nauczycieli. Drugi powstaje, gdy przyjmujemy je i przestrzegamy ich sami dla siebie. Ale dla tych na najwyższym poziomie, dla szlachetnych, nie jest konieczne mówienie o wskazaniach, o tym, co jest słuszne ani o tym, co jest niesłuszne. Prawdziwa cnota pochodzi z mądrości, która widzi cztery szlachetne prawdy przy pomocy serca i działa z poziomu tego zrozumienia.

* * *

Niektórzy mnisi zrzucają, szaty, żeby iść na front, gdzie codziennie przelatują obok nich kule. Wolą coś takiego. Naprawdę chcą tam iść. Niebezpieczeństwo otacza ich ze wszystkich stron, a jednak oni chcą go szukać na froncie. Dlaczego nie widzą niebezpieczeństwa tutaj? Są gotowi na to, żeby umrzeć od kuli, ale nie chcą umrzeć, rozwijając cnotę. To zdumiewające, nieprawdaż?

Różności

Jeden z uczniów Ajahna Chaha miał problem z kolanem, który mógł być skorygowany tylko chirurgicznie. Chociaż lekarze zapewniali go, że kolano wydobrzeje w ciągu kilku tygodni, mijały miesiące, a kolano nie goiło się. Gdy spotkał znowu Ajahna Chaha, pożalił się: „Mówili, że to nie potrwa długo. Nie powinno tak być." Ajahn Chah zaśmiał się i powiedział: „Jeżeli nie powinno tak być, to by nie było."

* * *

Jeżeli ktoś dałby ci dojrzałego, żółtego banana, który byłby słodki i pachnący, ale trujący, to czy zjadłbyś go? Oczywiście, że nie! Jednak chociaż wiemy, że pożądanie jest trujące, poddajemy mu się i konsumujemy je za każdym razem.

* * *

Obserwuj swoją ignorancję, pożądanie i awersje; postrzegaj je tak, jakby to był jad kobry. Nie chwytasz kobry, ponieważ wiesz, że może cię zabić. Dostrzegaj szkodę w szkodliwych zjawiskach, a pożytek w pożytecznych.

* * *

Jesteśmy ciągle niezadowoleni. W słodkim owocu brakuje nam kwasu, a w kwaśnym owocu brakuje nam słodyczy.

* * *

Gdy masz coś śmierdzącego w kieszeni, to dokądkolwiek idziesz, będzie śmierdzieć. Nie obwiniaj o to miejsca.

* * *

Buddyzm na Wschodzie jest dzisiaj jak wielkie drzewo, które wygląda majestatycznie, ale może rodzić tylko małe owoce bez smaku. Buddyzm na Zachodzie jest jak młode drzewko, jeszcze niezdolne do rodzenia owoców, ale mające potencjał rodzenia wielkich i słodkich.

* * *

Ludzie w dzisiejszych czasach za dużo myślą. Jest wiele rzeczy, które ich interesują, ale żadna z nich nie prowadzi do prawdziwego spełnienia.

* * *

Alkohol nie stanie się „nektarem”* tylko dlatego, że go tak nazwiecie. Lecz wy, gdy chcecie się napić alkoholu, mówicie o nim „nektar” i pijecie go. Musicie być szaleni!

* * *

Ludzie zawsze patrzą na zewnątrz, na innych ludzi i rzeczy wokół nich. Patrzą na tę salę i mówią: „Ależ jest wielka!” W rzeczywistości ona nie jest wielka. To, czy wydaje się wielka, czy nie, zależy od twojego postrzegania jej. Faktycznie ta sala jest taka, jaka jest – ani wielka, ani mała. Ale ludzie podążają za swoimi ocenami przez cały czas. Są tak zajęci rozglądaniem się i posiadaniem opinii o tym, co widzą, że nie mają czasu obserwować samych siebie.

* * *

Niektórzy ludzie są znudzeni, przesyceni, zmęczeni praktyką i leniwi. Nie potrafią utrzymać *Dhammy* w umyśle.

---

* ang. „perfume” – potocznie o alkoholu [przyp. tłum.].

Jeżeli ich zbesztasz, to nigdy tego nie zapomną. Niektórzy mogą o tym pamiętać przez resztę swojego życia i nigdy ci tego nie wybaczyć. Lecz gdy chodzi o naukę Buddy, która mówi nam, żeby być umiarkowanym, powściągliwym i praktykować sumiennie, to o tym zapominają. Dlaczego ludzie tego nie biorą sobie do serca?

* * *

Myślenie, że jesteśmy lepsi od innych, nie jest właściwe. Myślenie, że jesteśmy równi innym, nie jest właściwe. Myślenie, że jesteśmy gorsi od innych, nie jest właściwe. Jeżeli myślimy, że jesteśmy lepsi od innych, to powstaje duma. Jeżeli myślimy, że jesteśmy równi innym, to zaniedbujemy okazywanie szacunku i pokory w odpowiednich sytuacjach. Jeżeli myślimy, że jesteśmy gorsi od innych, to popadamy w depresję i próbujemy obwiniać za tę niższość urodzenie się pod złym znakiem i temu podobne. Po prostu porzućmy to wszystko!

* * *

Powinniśmy nauczyć się puszczać zjawiska, a nie opierać się czy przeciwstawiać się im. A jednak chcemy, żeby one spełniały nasze oczekiwania. Szukamy wszelkich środków, aby je uporządkować i mieć nad nimi kontrolę. Gdy ciało choruje i doznaje bólu, nie chcemy, żeby tak było, więc recytujemy różne *sutty*. Chcemy to kontrolować. Te *sutty* stają się formą mistycznej ceremonii, czyniąc nas jeszcze bardziej pogrążonymi w przywiązaniu. Jest tak dlatego, że recytujemy je, aby przepędzić chorobę, przedłużyć życie i w innych tym podobnych celach. W rzeczywistości Budda dał nam te nauki, żeby pomóc nam po-

znać prawdę o ciele, abyśmy mogli rozluźnić się i porzucić nasze tęsknoty, lecz my recytujemy *sutty*, żeby powiększać swoją ignorancję.

* * *

Poznaj swoje ciało, serce i umysł. Niech ci wystarczają małe ilości. Nie przywiązuj się do nauk. Nie trzymaj się wzniosłych emocji.

* * *

Niektórzy ludzie obawiają się hojności. Uważają, że będą wyzyskiwani lub dręczeni. W kultywowaniu hojności dręczymy tylko naszą żądzę i przywiązanie. Hojność pozwala ukazać się naszej prawdziwej naturze oraz stać się lżejszym i swobodniejszym.

* * *

Jeżeli będziesz chciał pochwycić ogień w kominku swojego sąsiada, to się poparzysz. Jeżeli będziesz chciał pochwycić ogień we własnym kominku, to też się poparzysz. Nie chwytaj niczego, co może cię spalić, bez względu na to, co to jest i gdzie to jest.

* * *

Ludzie z zewnątrz mogą uważać nas za obłąkanych, ponieważ żyjemy w lesie i siedzimy jak posągi. A jak oni żyją? Śmieją się, płaczą i tak bardzo są pogrążeni w żądzy i nienawiści, że czasami zabijają się nawzajem lub mordują innych. Kto zatem jest obłąkany?

* * *

Ajahn Chah nauczał ludzi, nie tylko wygłaszając mowy, lecz także tworząc odpowiednią atmosferę i odnosząc się do konkretnych sytuacji. Kiedyś powiedział o kimś: „On

jest mnichem od pięciu lat, więc zrozumiał pięć procent." Słysząc to, młody mnich stwierdził: „Zatem ja muszę mieć jeden procent zrozumienia, ponieważ jestem tutaj jeden rok." „Nie" – powiedział Ajahn Chah – „Przez pierwsze cztery lata nie ma zrozumienia, dopiero w piątym roku masz go pięć procent."

* * *

Jeden z uczniów Ajahna Chaha został kiedyś zapytany, czy zamierza kiedykolwiek opuścić klasztor, czy może zamierza umrzeć w pomarańczowych szatach. Uczeń odpowiedział, że trudno jest mu o tym myśleć, bo chociaż nie planuje zrzucenia szat, to nie może powiedzieć, że nigdy tego nie zrobi. Gdy się zastanowił, stwierdził, że jego myśli na ten temat nie mają teraz znaczenia. Ajahn Chah skomentował to: „To, że myśli nie mają znaczenia, jest prawdziwą *Dhammą*."

* * *

Gdy ktoś spytał Ajahna Chaha, dlaczego jest tak wiele przestępstw w Tajlandii, która jest buddyjskim krajem, i dlaczego Indochiny są takie brudne, ten odpowiedział: „Ci, którzy robią takie niezdrowe rzeczy, nie są buddystami. To nie jest buddyzm. Budda nigdy nie nauczał czegoś takiego. Po prostu ludzie robią takie rzeczy!"

* * *

Kiedyś ktoś zapytał Ajahna Chaha, czy jest on *arahantem*. Ajahn odpowiedział: „Jestem jak drzewo w lesie. Ptaki przylatują, siadają na jego gałęziach i jedzą jego owoce. Dla ptaków drzewo może być słodkie, kwaśne lub jakiekolwiek. Ale drzewo nic o tym nie wie. Ptaki mówią, że

drzewo jest słodkie lub kwaśne, ale z punktu widzenia drzewa jest to tylko szczebiot ptaków."

* * *

Ktoś zauważył: „Mogę dostrzec pożądanie i awersję w swoim umyśle, ale trudno jest mi dostrzec ignorancję." „Jedziesz na koniu i zastanawiasz się, gdzie jest koń?" – odparł Ajahn Chah.

* * *

Niektórzy ludzie zostają mnichami bez przekonania, a potem poznają nauki Buddy. Nie poznają natomiast samych siebie. Niewielu jest w dzisiejszych czasach naprawdę praktykujących, bo wymaga to pokonania zbyt wielu przeszkód. To jest jednak proste – jeżeli coś nie jest właściwe, to pozwól temu umrzeć; jeżeli nie umiera, to uczyć to właściwym.

* * *

Mówisz, że kochasz swoją dziewczynę w stu procentach. Więc wyciągnij z niej wnętrzności i zobacz, w ilu procentach ją nadal kochasz. A jeżeli tak bardzo ci brakuje twojej ukochanej, gdy nie ma jej przy tobie, to dlaczego jej nie poprosisz, żeby ci przysłała pudełeczko ze swoim kałem? W ten sposób, ilekroć pomyślisz o niej z tęsknotą, będziesz mógł otworzyć pudełeczko i powąchać. Brzydzisz się? Co zatem kochasz? Co sprawia, że twoje serce wali jak tłuczek do ryżu za każdym razem, gdy atrakcyjna dziewczyna przechodzi obok lub gdy czujesz zapach jej perfum? Co to jest? Czym są te moce? Wciągają cię i wysysają, a ty nie podejmujesz nawet walki, nieprawdaż? Wiesz, jaką cenę za to płacisz w końcu!

* * *

Pewnego dnia Ajahn Chah natknął się na dużą, ciężką gałąź, która leżała na ścieżce i zaczął ją usuwać z drogi. Dał znak uczniowi, żeby ten ją chwycił za jeden koniec, podczas gdy sam podniósł drugi. Gdy ją trzymali gotowi do przerzucenia, podniósł wzrok i zapytał: „Jest ciężka?" Po wyrzuceniu jej do lasu zapytał ponownie: „A teraz jest ciężka?" W taki sposób Ajahn Chah uczył swoich uczniów widzieć *Dhammę* we wszystkim, co mówią i robią. W tym przypadku zademonstrował korzyść wynikającą z porzucenia.

* * *

Jeden z uczniów Ajahna Chaha wyłączając magnetofon, przypadkowo dotknął metalowych nóżek wtyczki, gdy była ona wciąż włączona. Doznał wstrząsu i natychmiast upuścił magnetofon. Ajahn Chah zauważył to i skomentował: „O! Jak doszedłeś do tego, że mogłeś porzucić go tak łatwo? Co cię tego nauczyło?"

* * *

Zachodni uczniowie postanowili świętować Boże Narodzenie. Zaprosili niektórych Tajów oraz Ajahna Chaha, aby przyłączyli się do nich. Tajowie generalnie byli zaniepokojeni i sceptyczni. Pytali, dlaczego buddyści mieliby świętować Boże Narodzenie. Wówczas Ajahn Chah wygłosił mowę na temat religii, w której powiedział: „O ile wiem, chrześcijaństwo uczy ludzi czynić dobro i unikać zła, więc w czym jest problem? Jeżeli jednak ludzie są zaniepokojeni pomysłem świętowania Bożego Narodzenia, to można temu łatwo zaradzić. Nie nazywajmy tego Bożym Naro-

dzeniem. Nazwijmy to Buddyjskim Narodzeniem. Cokolwiek inspiruje nas do zobaczenia prawdy i do czynienia tego, co jest właściwe, to jest dobrą praktyką. A nazywać możecie to tak, jak wam się podoba."

* * *

W czasach, gdy uchodźcy z Laosu i Kambodży masowo przybywali do Tajlandii, zjawiło się tam wiele charytatywnych organizacji, żeby nieść im pomoc. To sprawiło, że zachodni uczniowie mieli wątpliwości, czy jest to słuszne, żeby buddyjscy mnisi i mniszki po prostu siedzieli w lesie, podczas gdy różne organizacje religijne tak aktywnie uczestniczą w niesieniu pomocy uchodźcom. Przyszli do Ajahna Chaha, żeby wyrazić swoje zaniepokojenie, na co on im odpowiedział: „Pomaganie w obozach dla uchodźców jest dobre. To jest faktycznie nasz naturalny, ludzki obowiązek wobec innych. Ale pokonanie naszego własnego obłąkania, żeby móc przeprowadzić przez nie innych, jest jedyną prawdziwą pomocą. Każdy może iść rozdawać ubrania i ustawiać namioty, a jak wielu może iść do lasu i medytować, żeby poznać własny umysł? Dopóki nie wiemy, jak 'ubrać' i 'nakarmić' ludzki umysł, zawsze gdzieś na świecie będzie istniał problem uchodźców."

* * *

Ajahn Chah słuchał, jak jeden z jego uczniów recytował Sutrę Serca. Gdy skończył, Ajahn Chah powiedział: „Nie ma żadnej pustki; nie ma żadnego *bodhisatty*." Potem zapytał: „Skąd pochodzi ten tekst?" „Uważa się, że został przekazany przez Buddę" – odpowiedział uczeń. „Nie ma żadnego Buddy" – odparł Ajahn Chah. Następnie powie-

dział: „To jest opis głębokiej mądrości poza wszelkimi konwencjami. Jak jednak można uczyć, nie używając ich? Musimy jakoś nazywać rzeczy, nieprawdaż?"

* * *

Stając się przebudzonymi, nadal podlegamy zmianom, dopóki tylko mamy ciało. Umysł zmienia się zupełnie, ale ciało wciąż istnieje. Tak jak zwykle, istnieje ciepło, zimno, ból i choroba. Jednak umysł się zmienił i teraz widzi narodziny, starość, chorobę i śmierć w świetle prawdy.

* * *

Ktoś poprosił Ajahna Chaha, żeby ten opowiedział o przebudzeniu, żeby opisał swoje własne przebudzenie. Gdy wszyscy z entuzjazmem czekali na jego odpowiedź, on powiedział: „Przebudznie nie jest trudne do zrozumienia. Po prostu weź banana i włóż go do ust, a dowiesz się, jak on smakuje. Musisz jednak praktykować, żeby doświadczyć spełnienia i musisz być w tym wytrwały. Gdyby to było takie łatwe, każdy by to robił od razu. Ja zacząłem medytować, gdy miałem osiem lat i jestem już mnichem od ponad czterdziestu lat. A ty chcesz medytować przez noc lub dwie i od razu dotrzeć wprost do *nibbany*. Nie jest tak, że po prostu siadasz i – cyk! – już jesteś przebudzony. Nie ma też nikogo, kto dmuchnie ci w głowę i sprawi, że się przebudzisz."

* * *

Pospolita droga polega na podejmowaniu działań dla otrzymania czegoś wzamian, natomiast my w buddyzmie działamy bez jakiejkolwiek chęci zysku. Lecz jeśli niczego nie chcemy, to co zyskujemy? Nic nie zyskujemy! Co-

kolwiek zyskujemy, to jest to przyczyną cierpienia, więc praktykujemy, żeby nic nie zyskać. Uczyń tylko umysł spokojnym i żyj z nim w harmonii.

* * *

Budda uczył nas porzucać zjawiska, które nie posiadają trwałej istoty. Jeżeli porzucisz wszystko, to zobaczysz prawdę. Jeżeli nie, to nie zobaczysz. Tak to jest. Gdy mądrość obudzi się w tobie, będziesz widzieć prawdę, gdziekolwiek spojrzysz. Prawda jest wszystkim, co widzisz.

* * *

„Puste serce" nie oznacza, że jest puste, ponieważ nic w nim nie ma. Jest puste od ignorancji, lecz jest pełne mądrości.

* * *

Ludzie nie kontemplują starości, choroby i śmierci. Lubią mówić tylko o niestarzeniu się, niechorowaniu i nieumieraniu, więc nigdy nie rozwiną uczucia właściwego dla praktykowania *Dhammy*.

* * *

Większość ludzi uzależnia swoje szczęście od tego, czy zjawiska są takie, jak oni chcą. Wszyscy muszą im mówić tylko przyjemne rzeczy. Czy w ten sposób znajdujesz swoje szczęście? Czy to możliwe, żeby wszyscy mówili ci tylko przyjemne rzeczy? Jeżeli tak to wygląda, to czy kiedykolwiek znajdziesz szczęście?

* * *

Drzewa, góry, rośliny – wszystkie żyją w zgodzie ze swoją własną prawdą. Rodzą się i umierają, będąc w zgodzie ze swoją naturą. Pozostają niewzruszone. Ale nie ludzie.

My niepokoimy się wszystkim. A ciało po prostu istnieje w zgodzie ze swoją własną naturą: rodzi się, starzeje się i w końcu umiera. To naturalne. Ktokolwiek pragnie, żeby było inaczej, ten cierpi.

* * *

Nie myśl, że ucząc się dużo i wiedząc dużo, poznasz *Dhammę*. To jak twierdzenie, że wszystko widzisz, bo masz oczy, albo że wszystko słyszysz, bo masz uszy. Może widzisz, ale nie widzisz w pełni. Widzisz tylko „zewnętrznymi oczami", a nie „wewnętrznymi oczami". Słyszysz „zewnętrznymi uszami", a nie „wewnętrznymi uszami".

* * *

Budda uczył nas, by porzucić wszelkie formy zła i kultywować cnotę. To jest właściwa ścieżka. Ucząc w ten sposób, Budda stawia nas na początku ścieżki. Osiągnięcie ścieżki, uczynienie postępu, albo nie, zależy już tylko od nas. Rola Buddy kończy się właśnie na tym. Pokazuje nam ścieżkę, która jest właściwa i tę, która jest niewłaściwa. To wystarczy, reszta zależy od nas.

* * *

Musisz poznać *Dhammę* sam dla siebie. Poznać dla samego siebie, to znaczy praktykować dla samego siebie. Możesz polegać na nauczycielu tylko w pięćdziesięciu procentach. Te nauki, które ci przekazałem, same w sobie są zupełnie bezużyteczne, nawet jeśli są warte słuchania. Jeżeli wierzyłbyś w nie tylko dlatego, że ja to powiedziałem, to nie używałbyś ich właściwie. Jeśli wierzyłbyś mi całkowicie, to byłbyś głupcem. Słuchać nauk, widzieć korzyści

z nich płynące, sprawdzać je w praktyce praktykę, widzieć je w sobie – to jest dużo bardziej użyteczne.

* * *

Czasami, gdy praktykowałem medytację, chodząc, zaczynał padać niewielki deszcz, więc chciałem przestać i wejść do środka, ale wtedy przypominałem sobie czasy, gdy pracowałem na polach ryżowych. Moje spodnie były mokre od poprzedniego dnia, ale musiałem wstać przed świtem i założyć je znowu. Potem musiałem zejść poniżej domu, aby wyprowadzić woła z zagrody. Było tam mnóstwo błota. Chwytałem sznur, który był oblepiony bawolim łajnem. Wtedy ogon wołu uderzał dookoła i obryzgiwał mnie łajnem. Moje stopy były owrzodzone, a ja szedłem przed siebie, zastanawiając się: „Dlaczego życie jest takie marne?" A teraz tutaj chcę przerwać swoją medytację z powodu odrobiny deszczu padającej na mnie? Myśląc w ten sposób, motywowałem się do praktyki.

* * *

Nie wiem, jak o tym mówić. Mówimy o tym, co należy rozwinąć i o tym, co należy porzucić, ale tak naprawdę nie ma nic do rozwinięcia i nie ma nic do porzucenia.

Zaproszenie

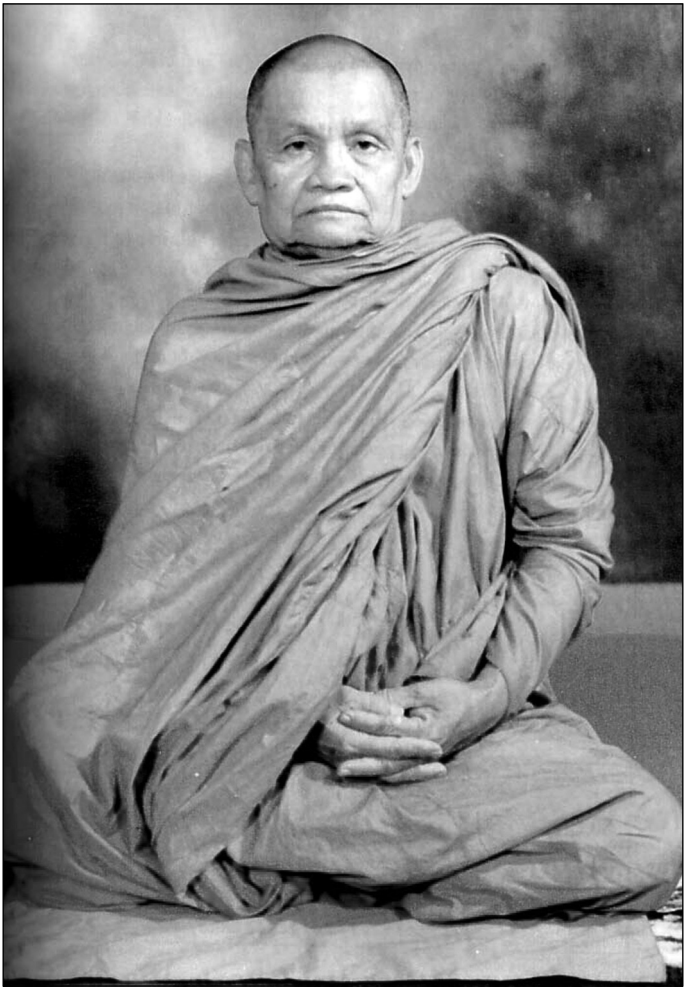
Wszystko, co powiedziałem dotychczas, to tylko słowa. Gdy ludzie przychodzą zobaczyć się ze mną, muszę coś powiedzieć. Ale najlepiej jest nie mówić o tych sprawach za dużo. Lepiej jest zacząć praktykę bezzwłocznie. Jestem dobrym przyjacielem, który cię gdzieś zaprasza. Nie wahaj się, po prostu idź. Nie pożałujesz tego.

Słowniczek

ajahn [taj.] nauczyciel
anagami [pali] „niepowracający"; ten, kto osiągnął trzeci stopień *nibbany*
arahant [pali] „szlachetny"; ten, kto osiągnął czwarty, ostatni stopień *nibbany* i jest całkowicie przebudzony
bodhisatta [pali] ten, kto dąży do przebudzenia, ale jeszcze go nie osiągnął
Dhamma [pali] absolutna prawda, nauka Buddy
kamma [pali] karma, prawo przyczyny i skutku
nibbana [pali] „zgaszenie ognia" egzystencjalnego cierpienia, przeciwieństwo *samsary*
sakadagami [pali] „raz powracający"; ten, kto osiągnął drugi stopień *nibbany*
samsara [pali] uwarunkowany stan ciągłego „rodzenia się" i „umierania"
sotapanna [pali] „ten, kto wszedł w strumień"; ten, kto osiągnął pierwszy stopień *nibbany*
sutta [pali] zapisana nauka Buddy
wat [taj.] ośrodek świątynno-klasztorny

Spis treści

Narodziny i śmierć 4
Ciało 7
Oddech 8
Dhamma 9
Serce i umysł 12
Nietrwałość 16
Kamma 18
Praktyka medytacji 20
Nie-ja 29
Spokój 31
Cierpienie 34
Nauczyciel 39
Zrozumienie i mądrość 43
Cnota 45
Różności 48
Zaproszenie 60
Słowniczek 61



vipassana.prv.pl
Niekomercyjny serwis informacyjny poświęcony buddyjskiej medytacji wglądu (*samatha vipassana*). Istnieje od 2000 r. Jest pierwszym polskim serwisem internetowym związanym z medytacyjną tradycją *Theravady*.

forum.vipassana.prv.pl
Forum dyskusyjne serwisu vipassana.prv.pl.

anatta.pl

OKŁADKI * KSIĄŻKI * CZASOPISMA * BROSZURY * KATALOGI
projektowanie – skład i łamanie tekstu – przygotowanie do druku

Preferencyjne warunki przy realizacji projektów buddyjskich.
Możliwy częściowy lub całkowity sponsoring.