

# SZCZĘŚCIE NA ZAWSZE

## AJAHN SUMEDHO



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



Wciąż medytujemy, obserwujemy oddech, wdychanie i wydychanie. Pozostajemy uważni i świadomi ciała podczas chodzenia, stania, siedzenia i leżenia. Zamiast ulegać fascynacjom, otwieramy umysł na wszystko, co obecne w teraźniejszości.

Zauważcie, że nawet w tak pięknym miejscu jak to, możemy stać się naprawdę nieszczęśliwi. Gdy tu jesteśmy, możemy chcieć znaleźć się gdzie indziej. Gdy chodzimy, możemy chcieć siedzieć. Gdy siedzimy, możemy chcieć chodzić. Gdy medytujemy, zastanawiamy się, co będziemy robić po odosobnieniu. Później, po odosobnieniu, chcielibyśmy wrócić tu z powrotem. . . beznadziejne, prawda?

Zanim przyjechaliście na to odosobnienie, mieliście problemy w domu i myśleliście: „Nie mogę się doczekać odosobnienia”. A potem, tutaj: „Nie mogę się doczekać, aż to się skończy”. Może jednak znajdujecie spokój i myślicie: „Chcę, żeby zawsze było jak teraz” albo próbujecie osiągnąć ten miły błogostan, którego doświadczaliście wczoraj, ale zamiast tego coraz bardziej się denerwujecie. Gdy doświadczacie tych przyjemnych stanów, chwytacie je — ale wtedy musicie coś zjeść lub wypić. Jesteście więc źli, że to tracicie. Albo może wcale nie doświadczylście żadnych takich stanów, a zamiast tego — wiele przykrych wspomnień, gniewu i frustracji. Wszyscy wokół są radośni, denerwujecie się więc, bo wygląda na to, że oni mają coś z tego odosobnienia.

Oto, jak zaczynamy zauważać, że wszystko się zmienia. Mamy wtedy możliwość spojrzeć, w jaki sposób stwarzamy problemy, przywiązujemy się do dobrego lub komplikujemy chwilę obecną — chcąc czegoś, czego nie mamy, chcąc zatrzymać coś, co mamy albo chcąc pozbyć się czegoś, co mamy. To ludzki problem pragnienia, prawda? Zawsze szukamy czegoś innego.

Pamiętam, że jako dziecko chciałem dostać pewną zabawkę. Powiedziałem mamie, że jeśli mi ją kupi, to już nigdy nie zechcę niczego innego, będę całkiem zadowolony. I wierzyłem w to — nie kłamałem. Jedyną rzeczą, która uniemożliwiła mi bycie naprawdę radosnym, było to, że nie miałem tej zabawki. Więc mama kupiła i dała mi ją. Cieszyłem się z niej może przez pięć minut. . . a potem zacząłem pragnąć czegoś innego. Więc dostając to, czego chciałem, poczułem pewne zadowolenie i szczęście, a później — kolejne pragnienie. Pamiętam to tak żywo, ponieważ będąc tak małym naprawdę wierzyłem, że jeśli tylko dostanę zabawkę, której chcę, to będę szczęśliwy na zawsze. . . po to tylko, by zdać sobie sprawę, że „szczęście na zawsze” było niemożliwością. . .

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

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://www.forestsangha.org/sumedho26.htm>

Źródło: © 2008 Aruna Publications



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

Tłumaczenie: Portal Metta.pl