

CIERPIENIE NA DRODZE

AJAHN CHAH



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



W czasach Buddy żył mnich, który pragnął odnaleźć drogę do oświecenia. Chciał też zyskać wiedzę, jaka technika medytacji jest właściwa w trenowaniu umysłu, a jaka — nie. Życie w klasztorze z innymi mnichami dezorientowało go i rozpraszało, odszedł więc, by medytować w cichym i odosobnionym miejscu. Żył samotnie i nieprzerwanie praktykował. Kiedy jego umysł wchodził w stan koncentracji — samadhi — doświadczał spokoju, jednak poza samadhi ani przez chwilę spokoju nie odczuwał. Choć wiele medytował, ciągle nie miał pewności, że podąża prawidłową ścieżką. Czasem był bardzo pracowity i wyęczał wszystkie siły, a kiedy indziej ogarniało go lenistwo. W końcu, z powodu niemożności odnalezienia właściwego sposobu praktyki, popadł w wątpliwość i sceptycyzm.

W tamtych czasach w Indiach było bardzo wielu nauczycieli medytacji. Któregoś dnia nasz mnich usłyszał o Ajahnie A — sławnym nauczycielu, o którym mówiono, że uczy medytacji w sposób fachowy i wykwalifikowany.

Mnich pomyślał, że może ten sławny nauczyciel zna właściwą drogę do oświecenia, musi więc go znaleźć i zacząć praktykować pod jego kierunkiem. I tak zrobił.

Po otrzymaniu od Ajahna A nauk mnich powrócił do swej samotni, by kontynuować praktykę. I stwierdził, że tylko część nauk Ajahna A zgadzała się z jego przekonaniem. Nadal więc czuł niepewność i popadał w zwątpienie.

Po jakimś czasie usłyszał, że inny sławny mnich — Ajahn B — także jest w pełni oświeconym i wykwalifikowanym mistrzem medytacji. Wiadomość ta wzbudziła w nim nowe wątpliwości i zapytania.

W końcu mnich zdecydował się wyruszyć po nauki i do Ajahna B. Otrzymał je i znów odszedł, aby praktykować w odosobnieniu. Teraz mnich zaczął porównywać nauki Ajahna B z naukami Ajahna A i zauważył, że znacznie się od siebie różnią. Porównał też charakterystyki swych nauczycieli i stwierdził, że one też są bardzo różne. Porównał wszystko, czego się nauczył, z własnymi poglądami i odkrył, że nic do siebie nie pasuje!

Im więcej porównywał, tym bardziej wątpił.

Niedługo potem mnich usłyszał, że naprawdę mądrym nauczycielem jest Ajahn C. Ludzie mówili o nowym nauczycielu tak często, iż mnich nie mógł już tego wytrzymać i poczuł, że po prostu musi go odnaleźć i spróbować jego praktyki. Chciał wysłuchać i wypróbować cokolwiek, co przekazałby mu nowy nauczyciel. Lecz i teraz okazało się, że tylko niektóre nauki Ajahna C były takie same, jak poprzednich mistrzów, reszta była całkiem odmienna.

Mnich ciągle myślał, porównywał i próbował zrozumieć, dlaczego jeden nauczyciel robił coś tak, a drugi działał zupełnie inaczej. Uzyskane informacje kotłowały się w jego umyśle, a kiedy przekonania poznanych nauczycieli zestawiał ze swoimi, całkowicie odmiennymi, przekonaniem — nie doznawał żadnego samadhi. Im bardziej starał się zrozumieć sposób myślenia każdego ze swych nauczycieli, tym bardziej stawał się niespokojny i wzburzony. Wypalało to całą jego energię, aż w końcu poczuł, że te niekończące się wątpliwości i spekulacje wyczerpały go fizycznie i umysłowo, i całkowicie go pokonały.

Będąc w takim właśnie nastroju mnich usłyszał, że pojawił się w pełni oświecony nauczyciel o imieniu Gotama. Natychmiast jego umysł zaczął działać dwa razy szybciej. Tak jak poprzednio, mnich nie mógł oprzeć się pragnieniu, by pójść i zobaczyć osobiście

nowego nauczyciela. Poszedł więc, bo chciał okazać Gotamie szacunek i wysłuchać, jak ON objaśnia Dhammę.

Gotama Budda wyjaśnił mu, że zdobycie prawdziwego zrozumienia i pozbycie się wątpliwości jest niemożliwe, jeśli jedynie wysłuchuje się nauk innych ludzi.

Im więcej słyszysz, tym bardziej wątpisz, bo wszystko ci się miesza. Porzucić swe wątpliwości można tylko osobiście — nikt za nikogo nie może tego uczynić. Wszystko, co może zrobić nauczyciel, to wyjaśnić, w jaki sposób w umyśle pojawiają się wątpliwości i jak je rozwiewać; słowa nauczyciela trzeba jednak w życie wprowadzić osobiście. Dopiero gdy zdobędziesz wgląd, będziesz wiedział wszystko sam z siebie.

Miejsce praktyki znajduje się wewnątrz ciała. Nauczycielami są: forma, uczucie, wspomnienia, myśli i poczucie świadomości — to one dają podstawę do wglądu. To, czego ci brakuje, to podstawa do rozwoju umysłu (*bhavana*) i mądre myślenie. Jedynym sposobem na prawdziwe pozbycie się wątpliwości — mówił Budda — jest kontemplacja własnego ciała. Tylko tyle.

Porzuc przeszłość, porzuc przyszłość — praktykuj poznanie i puszczanie. Podtrzymuj poznanie. Kiedy już osiągniesz poznanie, puść — ale nie próbuj puszczać bez poznania. To obecność poznania pozwala ci puszczać. Puść wszystko, co robiłeś w przeszłości, zarówno to, co dobre, jak i to, co złe.

Cokolwiek robiłeś wcześniej, puść to, ponieważ nie ma żadnej korzyści z trzymania się przeszłości. To, co zrobiłeś dobrego, było dobre w tamtym czasie, to, co zrobiłeś złego, było złe w tamtym czasie. Co było słuszne, było słuszne. Tak więc, teraz możesz to wszystko odrzucić, puścić.

Wydarzenia przyszłe czekają, aby się wydarzyć. Pojawianie się i przemijanie, które pojawi się w przyszłości, w obecnej rzeczywistości jeszcze nie zaistniało, tak więc nie przywiązuj się do myśli na temat tego, co może się zdarzyć w przyszłości. Bądź świadomy siebie teraz i puść.

Puść przeszłość. Cokolwiek zdarzyło się w przeszłości, zakończyło się. Po co spędzać czas na roztrząsaniu tego? Ta dhamma pojawiła się w przeszłości. Pojawiwszy się w przeszłości — zakończyła się także w przeszłości. Nie ma też powodu, aby mentalnie roztrząsać teraźniejszość. Kiedy stajesz się świadomy tego, o czym myślisz, puść to. Praktykuj poznanie i puszczanie.

Nie oznacza to jednak, że nie powinieneś doświadczać żadnych myśli czy poglądów. Doświadczasz myśli, poglądów, a potem je puszczasz — ponieważ są już zakończone.

Przyszłość jest nadal przed tobą, ale cokolwiek pojawi się w przyszłości, zakończy się także w przyszłości. Bądź świadomy swoich myśli na temat przyszłości, a potem puść je. Twoje myśli i poglądy na temat przeszłości są niepewne w taki sam sposób.

Przyszłość jest całkowicie niepewna. Bądź świadomy, a potem puść, ponieważ jest to niepewne. Bądź świadomy chwili obecnej, badaj to, co robisz tu i teraz. Nie ma potrzeby, aby patrzeć gdziekolwiek poza siebie samego.

Budda nie pochwalał tych, którzy czerpią swoją wiarę ze słów innych, nie pochwalał też i tych, których dobry lub zły nastrój jest skutkiem słów czy czynów innych.

Niech to, co mówią lub robią inni, będzie ich własnym zmartwieniem. Możesz być tego świadomy, ale potem — puść. Nawet jeśli robią dobrze, zobacz, że jest to dobre dla nich, lecz jeśli twój umysł nie jest w zgodzie z właściwym poglądem, nigdy tak naprawdę nie będziesz w stanie doświadczyć tego, co jest dobre i właściwe dla ciebie: zawsze pozostanie to czymś zewnętrznym. Wszyscy nauczyciele praktykują na swój własny sposób — może właściwie, może nie — ale oddzielnie od ciebie. Jakakolwiek ich dobra praktyka w rzeczywistości ciebie nie zmienia. Jeśli jest właściwa, jest właściwa dla nich, nie dla ciebie.

Ci, którzy nie rozwijają swojego umysłu i nie zdobywają wglądu w prawdę dla siebie samych, nie są godni pochwały.

Dhamma jest *opanayiko* — ma się pojawić wewnątrz człowieka — tak, że umysł wie, rozumie i doświadcza rezultatów praktyki wewnątrz siebie. Jeśli ludzie mówią, że medytujesz właściwie, nie wierz im — także jeśli mówią, że robisz to źle.

Nie akceptuj tego, co ktoś mówi, dopóki sam, przez praktykę, tego nie odkryjesz. Nawet jeśli instruują cię w odpowiedni sposób, taki który wiedzie do oświecenia, są to ciągle tylko słowa innych ludzi. Musisz zastosować ich nauki, ale musisz też doświadczyć rezultatów praktyki — właśnie tutaj, w terażniejszości. Oznacza to, że musisz stać się własnym świadkiem zdolnym do potwierdzania rezultatów praktyki doświadczanych wewnątrz własnego umysłu.

Dobrym przykładem jest owoc i jego smak. Wyobraź sobie, że powiedziałem, że owoc jest kwaśny. Aby sprawdzić, czy mówię prawdę, musisz go spróbować. Niektórzy uwierzą mi na słowo, ale jeśli owocu nigdy nie spróbują, wtedy ich wiara będzie bezużyteczna (*mogha*), nie będzie miała żadnej wartości czy znaczenia.

Jeśli rozgłaszaliby potem, że owoc jest kwaśny, byłoby to oparte jedynie na moim stwierdzeniu. Tylko tym.

Takiej wiary Budda nie cenił.

Nie powinienesz bezkrytycznie wierzyć moim słowom, ale też nie odrzucaj moich stwierdzeń z założenia — badaj. Musisz skosztować owocu, a gdy rzeczywiście poczujesz jego kwaśny smak, staniesz się swoim wewnętrznym świadkiem. Ktoś mówi, że owoc jest kwaśny — bierzesz go, zjadasz i dowiadujesz się, że rzeczywiście jest kwaśny. Podwójnie się upewniasz, polegając i na swoim doświadczeniu, i na tym, co mówią inni. W ten sposób zdobywasz pewność, co do prawdziwości słów o smaku owocu — masz w sobie świadka, który poświadcza prawdę.

Właśnie o tym wewnętrznym świadku mówił czcigodny Ajahn Mun. Istnieje on wewnątrz umysłu i nazywany jest *sitibhuto*. Prawdziwość wiedzy przyswojonej jedynie za pośrednictwem słów innych ludzi pozostaje niepotwierdzona, jest to jedynie prawda udowodniona komuś innemu. Można by powiedzieć, że jest to półprawda lub jej pięćdziesiąt procent. Ale jeśli spróbujesz owocu i stwierdzisz, że rzeczywiście jest kwaśny, wtedy masz dowód, zasłyszana opinia jest prawdą i wtedy jest to stuprocentowa prawda, bo to, co powiedzieli inni, potwierdziłeś osobistym bezpośrednim doświadczeniem. Jest to *sitibhuto* — powstał w tobie wewnętrzny świadek.

Zatem sposobem praktyki jest opanayiko. Dopóty kierujesz swoją uwagę do wnętrza, dopóki twój wgląd i zrozumienie nie staną się *paccattam* (samodzielnym poznaniem i doświadczeniem prawdy).

Rozumienie zdobyte w wyniku słuchania innych ludzi mówiących o swoich obserwacjach jest powierzchowne i w porównaniu z głębokim rozumieniem, jakim jest *paccattam*, pozostaje na zewnątrz *paccattam*, bo przecież wiedza zdobyta w wyniku słuchania innych ludzi nie powstaje z badania samego siebie: to nie jest twój osobisty wgląd, to jest wgląd innych ludzi. Nie oznacza to jednak, że możesz nie dbać o nauki, które otrzymujesz z innych źródeł, czy też, że wolno ci je lekceważyć. One także powinny stać się obiektem twoich dociekań.

Kiedy po raz pierwszy spotykasz się z naukami zawartymi w pismach i zaczynasz je rozumieć, z jednej strony dobrze jest w nie wierzyć, ale z drugiej — mieć świadomość, że jeszcze nie trenowałeś umysłu pod tym względem i nie rozwinąłeś tej wiedzy poprzez własne doświadczenie. Z tego powodu korzyści płynących z nauk nie doświadczyłeś w pełni i wartość twego zrozumienia jest połowiczna. Zatem musisz rozwinąć swój umysł i pozwolić dojrzeć wglądowi do czasu, aż całkowicie przenikniesz prawdę. Wtedy twoja wiedza stanie się pełna. To wtedy opuszczą cię wątpliwości. Jeśli będziesz miał głęboki wgląd w prawdę — z wnętrza twego umysłu — cała niepewność dotycząca drogi do oświecenia zniknie całkowicie i bezpowrotnie.

Kiedy mówimy o praktykowaniu z *dhammą paccuppana* oznacza to, że cokolwiek pojawia się w umyśle, musisz to natychmiast zbadać i sobie z tym poradzić. Twoja uwaga musi być właśnie tam. Ponieważ *dhamma paccuppana* odnosi się do doświadczenia chwili obecnej — obejmuje ona zarówno przyczynę, jak i skutek. Chwila obecna jest mocno zakorzeniona w procesie przyczyny i skutku. Twoja terażniejszość jest odbiciem przyczyn, które leżą w przeszłości — obecne doświadczenie jest skutkiem. Doświadczenia, które wydarzyły się do chwili obecnej, powstały z przyczyn, które działy się w przeszłości, np. możesz powiedzieć, że wyjście z twojej pustelni było przyczyną, a to, że siedzisz tutaj, jest skutkiem. Taka jest prawda o tym, jakie są rzeczy — istnieje ciągłe następstwo przyczyn i skutków. Tak więc to, co zrobiłeś w przeszłości, było przyczyną, a obecne doświadczenie jest skutkiem. Podobnie obecne czynności są przyczyną tego, czego doświadczysz w przyszłości. Siedząc tutaj, teraz, inicjujesz przyczyny! Przyczyny z przeszłości realizują się w terażniejszości, są ich skutkiem, który z kolei tworzy przyczyny, które przyniosą rezultaty w przyszłości.

To, co zobaczył Budda, to fakt, że musisz porzucić zarówno przeszłość, jak i przyszłość. Kiedy mówimy: porzucić, nie oznacza to, że musisz się ich dosłownie pozbyć.

Porzucanie oznacza skupienie uważności i wglądu w jednym punkcie — w chwili obecnej. Przeszłość i przyszłość łączą się ze sobą właśnie tutaj i teraz. Terażniejszość jest rezultatem przeszłości, jak i przyczyną tego, co leży jeszcze w przyszłości. Tak więc, musisz całkowicie porzucić zarówno przyczynę, jak i skutek, i po prostu pozostać w chwili obecnej.

Mówimy: porzucić, ale to są tylko słowa, użyte, aby opisać sposób ćwiczenia umysłu. Nawet jeśli puścisz swoje przywiązanie, porzucisz przeszłość i przyszłość, naturalny proces

przyczyny i skutku nie zniknie. Można powiedzieć, że to punkt w połowie drogi — zawsze jest częścią procesu przyczyny i skutku.

Budda nauczał, aby obserwować chwilę obecną, aby zobaczyć ciągły proces pojawiania się i przemijania.

Cokolwiek pojawia się w chwili obecnej - jest nietrwałe. Często to powtarzam, ale niewielu to widzi. Większość ludzi niechętnie korzysta z tej prostej wiedzy.

Wszystko, co jest podmiotem pojawiania się, jest nietrwałe. Jest niepewne.

To jest najłatwiejsza, najmniej skomplikowana droga do rozważania prawdy. Jeśli nie dopuszczasz do siebie tego faktu, to kiedy twoje sprawy naprawdę staną się niepewne i zmienne, nie będziesz wiedział, jak mądrze się do nich odnieść, i będziesz wpadał we wzburzenie lub stres. Badanie tej nietrwałości przyniesie ci wgląd i zrozumienie tego, co jest trwałe. Poprzez kontemplację tego, co jest niepewne, widzisz to, co jest pewne.

Tak tłumacz innym prawdę. Ale ludzie zazwyczaj nie wykazują zrozumienia i tracą swój czas w pośpiechu zdążając to tu, to tam.

Jeśli chcesz doświadczyć prawdziwego spokoju, musisz skupić swój umysł w punkcie, w którym (w chwili obecnej) jest on w pełni uważny. Jakiegokolwiek pojawi się tam szczęście czy cierpienie, naucz się, że przemijają. Część umysłu, która przypomni sobie, że szczęście i cierpienie są nietrwałe, to mądrość Buddy wewnątrz każdego z nas. To, co rozpoznaje niepewność zjawiska, to Dhamma wewnątrz ciebie.

To, co jest Dhammą, jest Buddą, ale większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Widzą Dhammę jako coś zewnętrznego — gdzieś tam, a Buddę jako coś innego — tutaj. Jeśli oczy umysłu zobaczą wszystkie uwarunkowane rzeczy jako niepewne, wtedy wszystkie twoje problemy, które pojawiły się z przywiązania i nadawania zbyt dużego znaczenia rzeczom, znikną. W jakikolwiek sposób na to patrzysz, wewnętrzna prawda jest jedyną rzeczą, która jest naprawdę pewna. Kiedy to zobaczysz, umysł, zamiast przylegać i przywiązywać się, puści. Wtedy przyczyna problemu — przywiązanie — znika, wynikiem czego umysł przenika prawdę i łączy się z Dhammą. Nie ma nic wyższego czy głębszego do odnalezienia niż urzeczywistnienie prawdy. W ten sposób Dhamma jest równa Buddzie, a Budda jest równy Dhammie.

Nauka, że wszystkie uwarunkowane rzeczy są niepewne i podlegają zmianie, to jest Dhamma. Dhamma jest podstawą Buddy — nie jest niczym innym. Przyczyną doskonalenia świadomości poprzez ciągłą recytację „Buddho”, „Buddho” (ten, który wie) jest zobaczenie tej prawdy. Kiedy poprzez recytację „Buddho” umysł staje się jednokierunkowy, wspiera to rozwój wglądu i zrozumienie trzech cech: nietrwałości (*aniccam*), cierpienia (*dukkham*) i nie-jaźni (*anatta*).

Jasność świadomości wiedzie do zobaczenia rzeczy jako czegoś niepewnego i zmiennego. Jeśli zobaczysz to jasno i bezpośrednio, umysł puści.

Tak więc, kiedy doświadczasz jakiegokolwiek szczęścia wiesz, że jest ono nietrwałe i niepewne, kiedy doświadczasz jakiegokolwiek cierpienia wiesz, że też jest nietrwałe. Jeśli przenosisz się, aby żyć gdzie indziej, mając nadzieję, że będzie lepiej niż tu, gdzie jesteś, wiedz, że nie jest pewne, czy naprawdę znajdziesz to, czego szukasz. I odwrotnie, jeśli

myślisz, że najlepiej będzie pozostać tam gdzie jesteś, to też nie masz pewności, że słusznie zdecydowałeś. I w tym tkwi cała rzecz!

Za pomocą wglądu widzisz, że wszystko jest niepewne, tak więc, gdziekolwiek pójdziesz praktykować, nie musisz cierpieć. Jeśli chcesz zostać tutaj, zostajesz. Jeśli chcesz pójść gdzieś indziej — idziesz i nie robisz z tego problemu. Wszystkie wątpliwości i ciągłe wahania na temat tego, czy działasz właściwie, kończą się. To jest sposób ćwiczenia się w utwierdzaniu uważności w chwili obecnej, sposób, który zamyka wszelkie wątpliwości.

Nie martw się o przeszłość czy przyszłość. Przeszłość już minęła. Cokolwiek pojawiło się w przeszłości już się wydarzyło i jest zakończone. Cokolwiek ma się pojawić w przyszłości zakończy się także w przyszłości — więc to także puść. Dlaczego masz się tym martwić? Obserwuj zjawiska (*dhamma*) pojawiające się w chwili obecnej i zauważ, jak są zmienne i niepewne. Kiedy „Buddho” — wiedzący — dojrzewa i przenika głębiej, zdobywasz głębszą świadomość podstawowej prawdy, że wszystkie uwarunkowane zjawiska mają nietrwałą naturę. To tutaj wgląd pogłębia się i pozwala stabilności i spokojowi samadhi wzmacniać się i udoskonalać.

Samadhi oznacza umysł, który jest mocny i stabilny, lub umysł, który jest spokojny. Istnieją dwa rodzaje spokoju. Jeden bierze się z praktyki w cichym miejscu, ukrytym przed zmysłowymi atakami rzeczywistości, jak piękne widoki czy donośne dźwięki, które mogłyby przeszkadzać. Umysł ze spokojem tego rodzaju nie jest jednak wolny od nieczystości (*kilesa*). Nieczystości ciągle pokrywają umysł, pozostają uciszone jedynie w chwilach, kiedy jest on spokojny w samadhi: jest wtedy niczym woda w stawie, która wydaje się czysta, bo brud i drobiny kurzu osiadły na dnie. Dopóki osad nie zostanie poruszony, dopóty woda pozostanie czysta, ale jeśli coś go poruszy, brud podniesie się i woda zmętnieje.

Jesteś dokładnie taki sam. Kiedy słyszysz coś, widzisz lub jesteś pod wpływem jakichś stanów mentalnych, twój umysł przykrywa reakcja na te bodźce. Dość często jest to niechęć. Jeśli nie ma niechęci, czujesz się komfortowo, ale uczucie komfortu pochodzi raczej z obecności przywiązania i nieczystości, niż z mądrości.

Żałujmy, dla przykładu, że chciałbyś mieć magnetofon. Tak długo, jak długo twoje pragnienie nie zostanie zaspokojone, będziesz czuć niezadowolenie. Dopiero wtedy, gdy go kupisz, poczujesz i zadowolenie, i satysfakcję, czyż nie?

Jeśli jednak przywiążesz się do uczucia zadowolenia, które pojawiło się wraz z upragnionym magnetofonem, stworzysz, nawet o tym nie wiedząc, warunki przyszłemu cierpieniu. A to dlatego, że twoje poczucie zadowolenia uzależnione było od zdobycia magnetofonu, więc tak długo, jak długo nie posiadałbyś żadnego, doświadczałbyś cierpienia. Ale jeśli, założmy, magnetofon zostałby skradziony, to poczucie satysfakcji zniknęłoby razem z nim i znów wpadłbyś w stan cierpienia.

Tak właśnie jest. Bez magnetofonu cierpisz, posiadając go — jesteś szczęśliwy, ale kiedy z jakiegoś powodu go tracisz, znów stajesz się nieszczęśliwy.

Proces ten trwa nieprzerwanie.

To właśnie oznacza samadhi, które jest zależne od spokojnych warunków. Jest niepewne, tak jak szczęście, którego doświadczasz, kiedy dostajesz to, czego chcesz.

Kiedy w końcu dostajesz to, czego szukałeś, czujesz się wspaniale. Ale co jest prawdziwą przyczyną tego przyjemnego uczucia? Pojawia się ono, ponieważ twoje pragnienie zostało zaspokojone. To wszystko. Szczęście uwarunkowane przez zaciemnienia, które kontrolują twój umysł, pojawia się tylko w ten sposób. Nie jesteś nawet tego świadomy. W każdej chwili ktoś może ukraść twój magnetofon, a to spowoduje, że znów wpadniesz w cierpienie.

Ten rodzaj samadhi daje więc jedynie tymczasowe doświadczenie spokoju.

Aby zobaczyć całą prawdę, musisz kontemplować naturę spokoju wyrastającego z medytacji wyciszenia (*samatha*).

Magnetofon, który kupiłeś (czy cokolwiek, co posiadasz) po jakimś czasie zepsuje się, zniszczy i — ostatecznie — zniknie. Masz konkretną rzecz do stracenia, ponieważ posiadasz magnetofon. Ale jeśli nie masz magnetofonu, nie masz też czego tracić.

Tak samo jest z narodzinami i śmiercią. Skoro ktoś się narodził, niechybnie musi umrzeć. Jeśli nic się nie rodzi, nie ma niczego, co umiera. Wszyscy ludzie, którzy umierają, musieli się w pewnym czasie urodzić; ci, którzy się nie rodzą, nie muszą umierać.

Taka jest natura rzeczy.

Zdolność do widzenia spraw w ten sposób oznacza, że gdy tylko zdobędziesz magnetofon, będziesz uważny na jego nietrwałość, wiedząc, że pewnego dnia magnetofon zepsuje się lub że ktoś go ukradnie, oraz że ostatecznie w sposób nieunikniony musi się on rozpaść i kompletnie rozłożyć. Widzisz prawdę przy pomocy mądrości i rozumiesz, że natura magnetofonu jest nietrwała. W istocie to, czy się popsuje, czy też że zostanie skradziony, jest jedynie manifestacją tej nietrwałości. Jeśli potrafisz spojrzeć we właściwy sposób, będziesz w stanie używać magnetofonu bez cierpienia.

Dobrym przykładem jest chęć założenia własnej firmy. Jeśli na początku, aby móc rozpocząć działalność, musiałbyś w banku zaciągnąć pożyczkę, natychmiast poczułbyś stres. Cierpiałybyś, ponieważ do rozruchu konieczna jest duża kwota, której nie masz. Szukanie pieniędzy jest i trudne, i męczące, i tak długo, jak długo nie udałoby ci się zebrać potrzebnej sumy — cierpiałybyś. Oczywiście, że w dniu, w którym w końcu otrzymałbyś pożyczkę, czułbyś się wniebowzięty, ale to uniesienie nie trwałoby dłużej niż kilka godzin, ponieważ wraz z pożyczką otrzymałbyś nałożone na nią odsetki, które trzeba regularnie spłacać i które będą uszczuplać twoje dochody. Nie musisz ruszać nawet małym palcem, by twoje pieniądze odpływały do banku w postaci rat i odsetek.

Znów więc będziesz cierpiał, bojąc się, że twoja firma może nie zarobić tyle, ile chciałbyś, ile potrzeba, by odsetki nie pochłonęły wszystkich dochodów.

Czy widzisz to? Dlaczego tak jest? Kiedy nie miałeś pieniędzy, cierpiałeś, kiedy w końcu trochę zdobyłeś, myślałeś, że problemy się skończyły, ale wkrótce raty i odsetki zaczęły pochłaniać twoje oszczędności, co doprowadza cię do większego cierpienia. Tak to już jest.

Budda nauczał, że sposobem na praktykę z tego typu sytuacjami jest obserwacja chwili obecnej i rozwijanie wglądu w przemijającą naturę ciała i umysłu, zobaczenie prawdy na temat Dhammy: że wszystkie uwarunkowane rzeczy pojawiają się i przemijają. I nic więcej.

Natura ciała i umysłu jest właśnie taka, tak więc nie przywiązuj się i nie przylegaj do nich z całych sił. Kiedy osiągniesz w to wgląd, rezultatem będzie spokój, który pochodzi z puszczenia nieczystości i który pojawia się wraz z pojawieniem się mądrości.

Co powoduje, że pojawia się mądrość? Pochodzi ona z kontemplacji trzech cech: nietrwałości, cierpienia i nie-jaźni. Kontemplacja ta wiedzie do wglądu w prawdę o istocie rzeczy. Musisz jasno i wyraźnie w swoim umyśle zobaczyć tę prawdę. To jest jedyny sposób, aby naprawdę zdobyć mądrość. Musi być ciągły, jasny wgląd. Zaczynasz widzieć, że wszystkie mentalne obiekty i nastroje (*arammana*), które pojawiają się w świadomości, przemijają, a po ich przeminieciu pojawiają się kolejne. Po pojawieniu się znów następuje przemijanie. Jeśli ciągle masz w sobie przywiązanie i przywieranie, od czasu do czasu będzie się musiało pojawić cierpienie, ale jeśli puszczasz, nie stworzysz żadnego cierpienia. Kiedy umysł jasno zobaczy nietrwałość zjawisk, to znaczy, że powstał w nim *sitibhuto* — wewnętrzny świadek. Umysł jest tak mocno zaabsorbowany kontemplacją, że wgląd jest samowystarczalny.

Tak więc, częściowe prawdy wszystkich nauk i mądrości, które otrzymujesz od innych, możesz ostatecznie jedynie zaakceptować.

Pewnego razu Budda wygłosił przemówienie w grupie mnichów, a potem zapytał Czcigodnego Sariputę, który także go słuchał:

— Sariputto, czy wierzysz w to, czego was nauczałem?

— Ciągłe nie wierzę, Bhante — odpowiedział Sariputta.

Budda, zadowolony z tej odpowiedzi, kontynuował:

— To dobrze Sariputto. Nie powinieneś zbyt łatwo wierzyć w nauki, które przekazują ci inni. Mędrzec powinien głęboko rozważyć wszystko, co słyszy, zanim cokolwiek w pełni zaakceptuje. Nauki powinien zabrać ze sobą i najpierw je rozważyć.

Mimo że czcigodny Sariputta otrzymał nauki od samego Buddy, nie uwierzył bezkrytycznie w jego słowa. Dbał o właściwą drogę ćwiczenia swego umysłu i zabrał nauki ze sobą, aby je dalej rozważać. Zaakceptował nauki dopiero wtedy, gdy rozmyślając nad wyjaśnieniami Buddy na temat prawdy odkrył, że spowodowało to pojawienie się w jego umyśle mądrości, a to z kolei sprawiło, że umysł stał się spokojny i zjednoczony z Dhammą (Prawdą). Zrozumienie nauk, które się pojawiło, doprowadziło do zakorzenienia się Dhammy w jego umyśle. Musiało się tak stać, zgodnie z prawdą na temat tego, jakimi rzeczy są.

Budda uczył swoich uczniów, aby akceptowali punkty Dhammy jedynie wtedy, gdy ponad wszelką wątpliwość były one w zgodzie z tym, jakie rzeczy są w rzeczywistości: gdy patrzyli się na nie mając za podstawę własne zrozumienie i doświadczenie i gdy brali pod uwagę wiedzę i doświadczenie innych ludzi.

Ostatecznie, najważniejsze jest po prostu badać prawdę. Nie trzeba patrzeć zbyt daleko, wystarczy obserwować to, co dzieje się w chwili obecnej. Obserwuj, co dzieje się w twoim umyśle. Puść przeszłość. Puść przyszłość. Po prostu bądź uważny w chwili obecnej, a mądrość pojawi się z badania i jasnego zobaczenia cech nietrwałości, cierpienia i nie-jaźni.

Jeśli chodzisz, zobacz, że jest to nietrwałe, jeśli siedzisz, zobacz, że jest to nietrwałe, jeśli leżysz, zobacz, że jest to nietrwałe: cokolwiek robisz, cechy te będą objawiać się przez cały czas, ponieważ takie właśnie są wszystkie rzeczy. To, co jest trwałe, to prawda o tym, jak mają się rzeczy. To nigdy się nie zmienia. Jeśli udoskonaliasz wgląd do momentu, w którym sposób, w jaki ty patrzysz na rzeczy, jest całkowicie i niewzruszenie zgodny z tą prawdą, nie będziesz się przejmował światem.

Czy rzeczywiście da ci spokój samotne życie gdzieś w górach? To tylko tymczasowy rodzaj spokoju. Kiedy poczujesz głód, a ciało nie dostanie pożywienia, do którego przywykło, doświadczenie takie jedynie cię zmęczy. Ciało będzie krzychało o swoje witaminy, lecz ludzie z gór, którzy będą cię zaopatrywać w twoje „jałmużne” jedzenie, nie wiedzą zbyt wiele o zbalansowanej diecie. Prawdopodobnie więc zejdziesz w dolinę i wrócisz tu, do klasztoru. Jeśli zaś zostaniesz w Bangkoku, prawdopodobnie będziesz narzekał, że ludzie dają zbyt wiele jedzenia i że jest to tylko brzemię i mnóstwo kłopotu, i zapewne zdecydujesz, że lepiej jednak jest żyć w odosobnieniu, gdzieś w lesie. Jesteś niemądry, jeśli dojdiesz do wniosku, że życie w samotności przysparza ci cierpienia. Jeśli zaś myślisz, że życie w miejscu, gdzie mieszka wielu ludzi, stwarza ci mnóstwo cierpienia, jesteś równie niemądry. Wszystkie takie rozterki można przyrównać do kurzej kupy. Jeśli przykleiła się do twojego buta kurza kupa, to smród jest taki sam, jak wtedy, gdy ma ją na butach wiele osób. Noszenie ze sobą tego, co spróchniałe i zgniłe, może stać się nawykiem. Dzieje się z tobą tak, bo ciągle masz niewłaściwy pogląd. Ktoś, kto ma właściwy pogląd (choć może mieć rację uważając, że życie w dużym skupisku ludzi nie jest zbyt spokojne), z każdego doświadczenia zawsze wydobędzie dużo mądrości.

Dla mnie nauczanie dużej liczby mnichów, mniszek, a także i ludzi świeckich, było wspaniałym źródłem mądrości. W przeszłości mieszkało ze mną mniej mnichów, ale odkąd przychodziło, aby mnie odwiedzić, coraz więcej ludzi świeckich, a społeczeństwo mnichów i mniszek mieszkających na miejscu rozrosło się, byłem wystawiony na wiele spraw, ponieważ każdy miał inne myśli, poglądy i doświadczenia. Moja cierpliwość, wytrzymałość, tolerancja dojrzały i wzmocniły się, jako że były napięte do granic możliwości.

Kiedy nie przestajesz rozważać, każde doświadczenie może przynieść ci korzyści, ale jeśli nie rozumiesz prawdy na temat tego, jakie są rzeczy, to początkowo możesz myśleć, że życie w samotności jest lepsze, a po jakimś czasie może ci się to znudzić, więc wtedy możesz pomyśleć, że jednak lepsze jest życie w dużej społeczności. Lub możesz uznać, że idealny jest pobyt w miejscu, gdzie dostaje się tylko trochę jedzenia, albo że w rzeczywistości najlepiej jest, gdy dostajesz jedzenie w obfitości, i że mała ilość jedzenia wcale nie jest dobra, albo znów zmienisz zdanie i dojdiesz do wniosku, że zbyt dużo jedzenia jest rzeczą złą.

Większość ludzi całe życie pozostaje w pułapce poglądów i opinii, ponieważ brakuje im mądrości na tyle, by mogli decydować sami o sobie.

Tak więc postaraj się zobaczyć niepewność rzeczy. Jeśli żyjesz w licznej społeczności, to jest niepewne. Jeśli żyjesz tylko z małą grupą ludzi, to też nie jest pewną rzeczą. Nie przywiązuj się i nie przywieraj do poglądów na temat tego, jakie są rzeczy. Włóż wysiłek w bycie uważnym w chwili obecnej; badaj ciało, wnikać coraz głębiej.

Budda pouczał mnichów i mniszki, aby do życia i praktyki znaleźli miejsce takie, gdzie nie musieliby się niczym przejmować: gdzie jedzenie i towarzystwo współpraktykujących (*kalyanamitta*) byłoby odpowiednie, a mieszkanie wygodne. Ale w rzeczywistości znalezienie takiego idealnego miejsca jest trudne, tak więc jednocześnie nauczał, że w każdym miejscu swego pobytu trzeba się liczyć z tym, że napotkamy niewygody, poczujemy dyskomfort i trzeba będzie pogodzić się z rzeczami, które nam się nie podobają. Np., na ile wygodny jest ten klasztor? Jeśli ludzie świeccy mogliby sprawić, żeby się stał dla ciebie naprawdę wygodny, to czego byś chciał? Może żeby każdego dnia ktoś przynosił ci gorące i zimne napoje, słodkości i łakocie, na jakie miałbyś ochotę? Wszyscy byliby dla ciebie grzeczni i chwaliłoby cię, mówiąc same miłe rzeczy? Na tym polega dobre wsparcie ze strony świeckich, czyż nie? Niektórzy mnisi i mniszki tak właśnie chcieliby. „Ludzie świeccy, którzy nas zaopatrują tutaj, są naprawdę wspaniali. Jest nam naprawdę wygodnie”. W mgnieniu oka całe ćwiczenie uważności i wglądu po prostu umiera. Tak się zdarza.

Dla każdego człowieka to, co jest naprawdę wygodne i odpowiednie do medytacji, oznacza coś innego, ale kiedy już wiesz, jak sprawić, aby twój umysł był zadowolony z tego, co masz, to gdziekolwiek się znajdziesz, nie poczujesz zmartwienia.

Jeśli będziesz musiał zostać w miejscu, którego prawdopodobnie nie wybrałbyś w pierwszej kolejności, zawsze będziesz wiedział, jak czuć zadowolenie wtedy, gdy będziesz tam praktykować. Jeśli przyjdzie czas, aby pójść gdzie indziej, też będziesz z tego zadowolony. Nie będziesz czuł zmartwienia z powodu takich zewnętrznych rzeczy.

Jeśli nie wiesz zbyt wiele, może być ci trudno, jeśli wiesz za dużo, to także może przynieść ci dużo cierpienia: wszystko może być źródłem dyskomfortu i cierpienia.

Dopóki nie będziesz posiadał żadnego wglądu, dopóty ciągle będziesz łapany w nastroje satysfakcji i jej braku, będziesz pobudzany przez warunki wokół ciebie i potencjalnie nawet najmniejsza rzecz będzie mogła spowodować twoje cierpienie. Gdziekolwiek pójdziesz - znaczenie nauk Buddy pozostanie właściwe, ale Dhamma, która jest w twoim umyśle, ciągle nie będzie właściwa. Gdzie więc się udasz, aby znaleźć odpowiednie warunki do praktyki?

Myślisz: taki a taki mnich pojął to i naprawdę solidnie praktykuje medytację: gdy tylko kończy się posiłek biegnie, aby medytować. Wszystko, co robi, to praktyka rozwijająca jego samadhi. Naprawdę się temu poświęca i podchodzi do tego poważnie.

A może on wcale nie poświęca się? Przecież tak naprawdę nie możesz tego wiedzieć. Jeśli praktykujesz z całego serca dla siebie, to jest pewne, że osiągniesz spokój umysłu. A dlaczego inni poświęcają się i prawdziwie ćwiczą, i ciągle nie są spokojni? Cóż, jeśli nie są spokojni, to może jednak nie podchodzą do praktyki aż tak poważnie.

Kiedy rozważamy ćwiczenie się w samadhi, ważne jest, aby zrozumieć, że cnota (*sila*), koncentracja (*samadhi*) i mądrość (*panna*) tworzą fundament, który wspiera całość. Wzajemnie się wspierają, a każda ma do spełnienia ważną rolę. Każda dostarcza niezbędnego narzędzia, które zostanie użyte w rozwoju medytacji, ale to od nas zależy, czy będziemy umieli tych narzędzi odpowiednio użyć. Ktoś z dużą mądrością może zdobyć wgląd z łatwością, ktoś z małą mądrością zdobywa wgląd z trudnością, ktoś bez żadnej mądrości nie zdobędzie żadnego wglądu. Dwoje ludzi może podążać tą samą drogą rozwijania umysłu,

ale to, czy naprawdę zdobędą wgląd w Dhammę, będzie zależało od tego, ile każdy z nich ma w sobie mądrości.

Jeśli odbywasz praktyki z różnymi nauczycielami, musisz użyć mądrości, aby popatrzeć na to z odpowiedniej perspektywy. Jak to robi ten Ajahn? Jaki styl ma tamten Ajahn? Obserwujesz ich bardzo uważnie. Ale tylko tyle. To jest tylko powierzchowna obserwacja, osąd ich zachowania, sposobu robienia pewnych rzeczy na zewnętrznym poziomie.

Jeśli obserwujesz jedynie na tym poziomie, nigdy nie przestaniesz wątpić. Dlaczego ten nauczyciel robi to w ten sposób? Dlaczego inny nauczyciel robi to w inny sposób? W tym klasztorze nauczyciel wygłasza dużo mów, dlaczego nauczyciel z tamtego klasztoru wygłasza ich tak mało? A w jeszcze innym klasztorze nauczyciel w ogóle mów nie wygłasza!

To jest wręcz szaleństwo, kiedy umysł rozdrabnia się bez końca, porównując i spekulując na temat różnych nauczycieli. Tylko zapętlasz się w tym bałaganie.

Musisz skierować swoją uwagę do wnętrza i tam udoskonalać siebie. Właściwą rzeczą jest skupienie się na własnej praktyce, wewnątrz siebie, ponieważ tylko tak rozwija się właściwa praktyka (*samma-patipada*). Obserwuj różnych nauczycieli i ucz się na ich przykładach, ale praktykować musisz osobiście. Jeśli będziesz medytować na tym bardziej subtelnym poziomie, wszystkie wątpliwości znikną.

Żył kiedyś pewien starszy mnich, który nie spędzał wiele czasu na rozmyślaniu i rozważaniu rzeczy. Nie przywiązywał uwagi do myśli na temat przeszłości czy przyszłości, ponieważ nie pozwalał swojej uwadze oddalić się od samego umysłu. Uważnie obserwował, co pojawiała się w jego świadomości w chwili obecnej. Obserwował zmieniające się zachowanie umysłu i różne jego reakcje, kiedy doświadczał jakichś rzeczy i nie przywiązywał do nich żadnej wagi, powtarzając sobie nauki: „to jest niepewne”, „to nie jest pewna rzecz”. Jeśli potrafisz nauczyć się widzieć nietrwałość w ten sposób, wgląd w Dhammę osiągniesz w bardzo szybkim czasie.

Nie musisz podążać za rozdrabniającym się umysłem. Umysł porusza się po swoim własnym, zamkniętym torze, obraca się po kole. To *samsara vatta* — niekończący się cykl narodzin i śmierci. Otacza umysł całkowicie. Jeśli próbujesz swój umysł gonić, gdy tak się obraca, czy możesz go złapać? Czy możesz dotrzymać mu choćby kroku, skoro porusza się tak szybko? Spróbuj biec za nim i zobacz, co się stanie? To, co musisz zrobić, to znieruchomieć i pozwolić umysłowi krążyć „na własną rękę”. Wyobraź sobie, że umysł to mechaniczna zabawka, która może poruszać się po okręgu. Jeśli mogłaby poruszać się coraz szybciej, to ty nie byłbyś w stanie dotrzymać jej kroku. Ale tak naprawdę nie musiałbyś jej gonić. Mógłbyś po prostu zatrzymać się. Jeśli stanąłbyś nieruchomo w środku okręgu, widziałbyś ją za każdym razem, kiedy będzie cię mijała. Jeśli starałbyś się za nią biec, to im bardziej chciałbyś ją złapać, tym bardziej by ci umykała.

Co do *thudong*, to zachęcam do tego, ale jednocześnie nie zachęcam. Jeśli praktykujący posiada już jakąś mądrość w sposobie odbywania praktyki, nie powinno być żadnego problemu. Jednakże, jeden z mnichów, którego osobiście znałem, nie uważał odbywania *thudong* w lesie za coś potrzebnego; w ogóle „nie widział” *thudong*, jeśli wędrujemy. Przemysławszy to, zdecydował się praktykować w klasztorze, ślubując przyjęcie trzech praktyk

dhutanga i bez odchodzenia gdziekolwiek ściśle się ich trzymać. Czuł, że nie jest konieczne męczenie się w długich pieszych wędrówkach, z ciężarem żebraczej miski, szat i innych rekwizytów zawieszonych na ramieniu. Jego droga także była całkiem wartościowa.

Ale jeśli masz w sobie silne pragnienie, aby wędrować przez lasy i wzgórza, aby odbyć thudong, poglądy tego mnicha z pewnością nie będą ci odpowiadać. W końcu, jeśli posiadasz jasny wgląd w prawdę na temat rzeczy, wystarczy, że usłyszysz jedno słowo nauki i to da ci głęboki i przenikliwy wgląd.

Innym przykładem, który mogę przytoczyć, jest młody nowicjusz, którego osobiście spotkałem, i który chciał praktykować, żyjąc samotnie na cmentarzu. Jako że w sumie był jeszcze dzieckiem, ledwie nastolatkiem, obawiałem się o niego i chciałem mieć go na oku, aby sprawdzać, jak sobie dobrze radzi. Byłem więc w pobliżu. Rano szedł do wioski po jałmużnę, przynosił jedzenie na miejsce kremacji i tam samotnie zjadał posiłek, otoczony dołami, w których leżeli ci, którzy nie zostali spaleni. Każdej nocy sypiał obok szczątków zmarłych. Po tygodniu poszedłem do niego, aby sprawdzić, jak się miewa. Wyglądał, jakby niczym się nie przejmował, więc zapytałem:

- Nie boisz się tutaj przebywać?
- Nie, nie boję się — odpowiedział.
- Jak sprawiłeś, że nie odczuwasz strachu?
- Uważam, że nie ma tu niczego, co może powodować lęk.

Umysł potrzebował tylko tego jednego spostrzeżenia, aby przestać się rozdrabniać. Ten nowicjusz nie potrzebował myśleć o rzeczach, które mogłyby jedynie skomplikować sprawę. Był „wyleczony” od razu. Jego strach nie miał się skąd brać.

Powinieneś spróbować medytować w ten właśnie sposób.

Chodzi mi o to, że cokolwiek robisz — stoisz, chodzisz, przychodzisz lub idziesz — jeśli podtrzymasz uważność bez poddawania się, twoje samadhi nie podupadnie. Nie zniknie. Mówisz, że jeśli jest zbyt dużo jedzenia, to pojawia się cierpienie i wręcz kłopot.

O co cały ten hałas? Jeśli jedzenia jest dużo, weź małą porcję, a resztę zostaw dla innych. Po co sprawiać sobie z tego powodu tyle kłopotu? Nie daje spokoju? Co nie daje spokoju? Po prostu weź małą porcję, a resztę rozdaj. Ale jeśli jesteś przywiązany do jedzenia i źle się czujesz oddając je innym, wtedy oczywiście będzie to dla ciebie trudne. Jeśli jesteś rozgrymaszony i chcesz trochę tego i trochę tego, ale nie za dużo, i jeszcze czegoś innego, to w końcu okaże się, że zapełniłeś swoją miskę po brzegi i że wszystkie smaki się wymieszały. Tak więc, kończysz na przywiązaniu się do poglądu, że otrzymywanie zbyt dużej ilości jedzenia przeszkadza ci i powoduje mnóstwo kłopotu. Po co tak się poddawać rozproszeniu i zdenerwowaniu? To ty pozwalasz, aby jedzenie cię wzburzyło. Czy jedzenie samo w sobie kiedykolwiek się denerwuje? To niedorzeczne. Dajesz się bez powodu ponieść gniewowi.

Kiedy do klasztoru przybywa dużo ludzi, mówisz, że to cię rozprasza. Gdzie jest zakłócenie? Trzymanie się planu dnia oraz sposobów praktyki jest całkiem proste. Nie musisz z tego robić wielkiej sprawy: idziesz po jałmużnę, wracasz, jesz posiłek, załatwiasz wszystkie niezbędne sprawy i posługi ćwicząc się w uważności i po prostu radząc sobie ze wszystkim. Upewniasz się, czy nie przegapiłeś jakiegoś klasztorowego obowiązku. Kiedy

odprawiasz wieczorne śpiewy, czy doskonalenie twojej uważności naprawdę się „sypie”? Jeśli zwykłe odprawianie porannych i wieczornych śpiewów powoduje, że twoja medytacja się rozpada, to z pewnością pokazuje to, że tak naprawdę nie nauczyłeś się jeszcze medytować. W czasie codziennych spotkań wykonujesz pokłony, śpiewy chwਾਲące Buddę, Dhammę i Sanghę czy cokolwiek innego — to wszystko są bardzo zdrowe czynności, jak więc mogą powodować upadek twego samadhi?

Jeśli uważasz, że chodzenie na spotkania jest rozprasające, popatrz na to z innej strony. To nie spotkania są rozprasające i nieprzyjemne — to ty taki jesteś. Jeśli pozwalasz, by niezręczne myślenie cię wzburzyło, wtedy wszystko staje się rozprasające i nieprzyjemne — jeśli nawet nie pójdziesz na spotkanie, będziesz tak samo rozproszony i wzburzony.

Musisz nauczyć się, jak mądrze rozważać i utrzymywać swój umysł w zdrowym stanie. Każdy daje się złapać w stany niepewności i niepokoju, zwłaszcza ci, którzy dopiero zaczynają praktykę. Wynika to z pozwolenia umysłowi na wyjście i mieszanie się ze wszystkimi rzeczami i w związku z tym — na wzburzenie. Kiedy przychodzisz do klasztoru, by praktykować razem z mnichami zdecyduj, aby zostać i praktykować. To, czy inni ludzie praktykują we właściwy sposób, czy też nie, to ich sprawa. Wkładaj wysiłek w praktykę, podążając za klasztorowymi wskazówkami i pomagając innym każdą przydatną radą, której możesz udzielić. Każdy, kto praktykując tutaj, nie jest szczęśliwy, może pójść gdziekolwiek indziej. Jeśli chcesz zostać - zostań i zabierz się za praktykę.

Bardzo korzystny wpływ na wszystkich może wywrzeć nawet jeden człowiek — ale niezależny i solidnie przykładający się do ćwiczenia swojej osoby. Inni zaczną to zauważać i brać z niego przykład. Będą go obserwować i pytać siebie: jak mu się udaje podtrzymać poczucie komfortu i spokoju podczas ćwiczenia się w uważności?

Dobry przykład jest najbardziej korzystną rzeczą dla tych, wśród których się żyje. Jeśli jesteś nowym członkiem społeczności klasztornej, praktykującym według planu dnia i trzymającym się reguł klasztornego życia, musisz podążać za przewodnictwem starszych i stale wkładać wysiłek w rutynowe działania. Jakakolwiek czynność jest do zrobienia — robisz ją, a kiedy przychodzi czas, aby przestać — przestajesz. Mówisz rzeczy, które są odpowiednie i przydatne, i ćwiczysz się w unikaniu mowy, która jest nieodpowiednia i krzywdząca. (Nie pozwól się wysliznąć tego typu mowie!). Nie ma też potrzeby, byś w czasie posiłku brał dużo jedzenia: weź tylko trochę, a resztę zostaw. Kiedy widzisz, że jest dużo jedzenia, często masz tendencję do folgowania sobie i zaczynasz brać trochę tego i próbować trochę tamtego, i w końcu zjadasz wszystko, co było ofiarowane. Słyszysz zaproszenie: „Proszę, weź trochę tego Ajahnie”; „Proszę, weź trochę tamtego Cz cigodny”. Jeśli nie będziesz ostrożny, możesz jedynie wzburzyć swój umysł. Jeśli będziesz umiał to zobaczyć z zewnątrz, twoje życie stanie się łatwiejsze. Problem w tym, że nie masz jeszcze wystarczająco dużo mądrości. Nie masz wystarczająco dużo wglądu, aby zobaczyć, jak działa proces przyczyny i skutku.

Kiedy dawno temu wędrowałem, to jeśli nie było innej możliwości, zatrzymywałem się w jakimś wiejskim czy miejskim klasztorze. W czasie podróży, kiedy jesteś sam i trafiasz do różnych klasztorów, w których obowiązują różne praktyki i dyscypliny, recytuj sobie

wers: „suddhi asuddhi paccattam (czystość lub nieczystość czyjejś cnoty jest czymś, co każdy sam osądzić może najlepiej) zarówno jako ochronę, jak i wskazówkę do rozważań. Może się bowiem okazać, że będziesz mógł polegać jedynie na swojej uczciwości.

Jeśli przebywasz w okolicy, w której nigdy wcześniej nie byłeś, być może będziesz musiał „w ciemno” podjąć decyzję, gdzie przenocować. Budda nauczał, że mnisi i mniszki powinni przebywać w spokojnych miejscach. Powinieneś więc starać się znaleźć takie właśnie miejsce. Jeśli jednak nie uda ci się tego dokonać, to w ostateczności zatrzymaj się tam, gdzie pomimo wszystko będziesz mógł zachować wewnętrzny spokój. Jeśli z jakiegoś powodu będziesz musiał pozostać się tam dłużej, musisz nauczyć się, jak żyć w tym miejscu bez dozwalania umysłowi, by opanowało go pragnienie (*tanha*). Jeśli zdecydujesz się opuścić klasztor czy las, nie rób tego jedynie z powodu pragnienia. Pojmij, co kieruje twoim myśleniem i co naprawdę jest przyczyną twego działania. To prawda, że Budda zalecał mnichom życie w warunkach sprzyjających spokojowi i odpowiednich do medytacji. Jak jednak poradzisz sobie wtedy, gdy nie będziesz mógł znaleźć spokojnego miejsca? Gdzie pójdziesz? Zostań tu, gdzie jesteś; zostań i naucz się wszędzie żyć w pokoju. Ćwicz siebie, aż będziesz w stanie żyć i medytować w każdym miejscu, w którym się znajdziesz.

Budda uczył, że powinieneś to wiedzieć i rozumieć, nie zachęcał mnichów i mniszek do wędrówek tylko z tej przyczyny. Z pewnością zalecał, abyśmy znaleźli odpowiednie, ciche miejsce, ale jeśli tak się nie zdarzy? Jeśli konieczność zmusi cię do spędzenia kilku tygodni czy nawet miesięcy w miejscu, które nie jest ani ciche, ani odpowiednie, co wtedy — umrzesz z tej przyczyny?

Tak więc, poznaj swój umysł i swoje intencje. W końcu to tylko zmiana jednego miejsca na inne. Kiedy przenosisz się gdzie indziej, masz tendencję do znajdowania miejsca podobnego do tego, które zostawiłeś za sobą. Zawsze też masz wątpliwości, co zastaniesz tam, gdzie się udajesz. A tam, na przykład, zanim się zorientujesz, możesz zachorować na malarię lub jakąś inną nieprzyjemną chorobę i będziesz musiał szukać lekarza, który by się tobą zajął, przepisał ci leki, zastrzyki? i błyskawicznie twój umysł będzie bardziej wzburzony i rozproszony niż kiedykolwiek wcześniej!

Sekretem udanej medytacji jest pogodzenie własnego sposobu patrzenia z Dhammą — ustanowienie w umyśle właściwego poglądu (*sammaditthi*). To nic skomplikowanego. Ale musisz wkładać dużo wysiłku w badanie i szukanie drogi, która będzie dla ciebie najwłaściwsza. Naturalnie, że przysparza to trudności, ponieważ ciągle brakuje ci dojrzałości mądrości i zrozumienia.

Jak więc myślisz, co zrobić? Spróbuj odbyć thudong i zobacz, co się stanie?

Możesz mieć dość wędrowania — to nigdy nie jest pewne. Lub też może myślisz, że jeśli naprawdę zaangażujesz się w medytację, nie będziesz chciał odbyć thudong, ponieważ nie będzie ci się wydawało to interesujące — ale i to spostrzeżenie jest niepewne. Możesz czuć się całkowicie znudzony pomysłem odbycia thudong, ale to zawsze może się zmienić i może w krótkim czasie znów zechcesz wyruszyć w drogę. Lub też możesz po prostu nie przerywać thudong i wędrować z miejsca do miejsca bez żadnych ograniczeń czasowych czy określonego w umyśle celu — i znowu jest to niepewne. To właśnie musisz rozważać, kiedy medytujesz. Spójrz na ogarniające cię pragnienia. Możesz przywiązać się do poglądu, że

z pewnością odbyłbyś thudong lub też możesz się przywiązać do poglądu, że z pewnością pozostaniesz w klasztorze. Tak czy inaczej dajesz się złapać iluzji. Przywiązujesz się do określonych poglądów w zły sposób. Idź i zbadaj to osobiście.

Rozwazałem to na podstawie osobistych doświadczeń i mogę wyjaśnić tak prosto i bezpośrednio, jak tylko potrafię. Wysłuchaj mnie, a potem obserwuj i rozważaj sam. W końcu ujrzysz prawdę. A kiedy będziesz już miał wgląd w prawdę, wtedy jakkolwiek podejmiesz decyzję, będzie jej towarzyszyć właściwy pogląd i będzie ona zgodna z Dhammą.

Cokolwiek zdecydujesz się zrobić — czy odbyć thudong, czy też zostać w klasztorze — musisz to najpierw mądrze rozważyć. To nie oznacza, że nie możesz wybrać wędrowania przez las albo też że nie powinieneś szukać cichego miejsca do medytacji. Jeśli wybierzesz wędrowanie, zrób to ze szczerego serca i idź dopóty, dopóki nie poczujesz się tak zmęczony, że będziesz chciał się poddać — wypróbuj granicę swojej fizycznej i mentalnej wytrzymałości.

Ja dawniej, gdy tylko zobaczyłem góry, czułem takie podniecenie i przypływ energii, że natychmiast chciałem się tam znaleźć. Dzisiaj ciało zaczyna jęczeć na sam ich widok i jedyne, co chcę zrobić, to zawrócić do klasztoru. Nie mam już sił i tego entuzjazmu. Wcześniej byłbym naprawdę szczęśliwy, żyjąc w górach, myślałem nawet, że mógłbym tam spędzić całe swoje życie!

Budda uczył, aby być uważnym na to, co pojawia się w chwili bieżącej. Poznać prawdę na temat tego, co jest w chwili obecnej. Nauki, które pozostawił, są w zgodzie z prawdą, ale twoje myśli i poglądy ciągle nie są w całkowitej zgodzie z Dhammą i właśnie dlatego ciągle cierpisz. Tak więc, wypróbuj thudong, jeśli wydaje się odpowiednią rzeczą. Zobacz, jak to jest przenosić się z miejsca na miejsce i jak to wpływa na twój umysł.

Nie chcę nikomu zabraniać odbywania thudong, ale też nie chcę dawać na to swojego pozwolenia. Rozumiecie, o co mi chodzi? Ani nie chcę przed tym powstrzymywać, ani pozwalać na pójście. Podzielę się moimi doświadczeniami. Jeśli udacie się na thudong, spożytkujcie ten czas na polepszenie własnej medytacji. Nie chodźcie jak turyści, którzy czerpią przyjemność z wycieczek. Mam bowiem wrażenie, że obecnie coraz więcej mnichów i mniszek odbywa thudong, by zaznać odrobinę zmysłowej przyjemności i przygody, zamiast odnieść korzyści z duchowego praktykowania. Jeśli więc wyruszysz, włóż wysiłek w wykorzystanie praktyk dhutanga — pozbadź się skaz. A jeśli pozostaniesz w klasztorze, też możesz się podjąć wykonywania owych praktyk.

Obecnie to, co określa się nazwą thudong, odnosi się raczej do czasu, w którym szuka się uciech i stymulacji, a nie praktykowania z trzynastoma praktykami dhutanga. Jeśli robisz to w ten sposób, tylko się oszukujesz, nazywając to thudong. To wymyślony thudong. Thudong może być czymś, co wesprze i ulepszy twoją medytację. Jeśli wyruszasz, powinieneś robić to naprawdę. Zastanów się, co jest prawdziwym celem i znaczeniem odbycia thudong. Jeśli wyruszysz, wykorzystaj doświadczenie — to szansa na naukę i pomoc w medytacji. Nie marnuj czasu.

Nie pozwolę mnichom wyruszyć, jeśli nie są jeszcze na to gotowi, ale jeśli ktoś jest szczerzy i naprawdę zainteresowany praktyką, nie zatrzymam go.

Kiedy planujesz wyruszyć, warto jest rozważyć to wszystko i solidnie się nad tym zastanowić. Pozostanie w górach może być pożytecznym doświadczeniem; sam to robiłem. W tamtych dniach musiałem wstawać bardzo wcześnie rano, ponieważ domy, do których chodziłem po jałmużnę, znajdowały się naprawdę bardzo daleko. Musiałem pokonać całą górę i czasami wędrówka była tak długa i ciężka, że nie byłem w stanie dojść tam i z powrotem na czas, by przed południem zjeść w swoim obozowisku posiłek. Jeśli porównasz to z dzisiejszymi warunkami może uznasz, że być może nie jest potrzebne pokonywanie takich dystansów i przysparzanie sobie tylu trudności. Być może rzeczywiście bardziej korzystne jest udanie się po jałmużnę do jednej z pobliskich wiosek niedaleko klasztoru i powrócenie na czas na posiłek, tak, że pozostanie jeszcze mnóstwo energii na regularną praktykę. Ale tak może być tylko wtedy, jeśli praktykuje się uczciwie. Bo jeśli nie masz zamiaru się przejmować i powracasz do swej chatki, by uciąć sobie po posiłku drzemkę, to nie jest to dobry sposób. Wtedy, kiedy ja odbywałem thudong, musiałem opuszczać swoje obozowisko o świcie i zużyć wiele energii na przejście przez góry; odczuwałem brak czasu do tego stopnia, że zjadałem swój posiłek gdzieś w środku lasu, na długo przed powrotem do chatki.

Rozważając to teraz zastanawiam się, czy warto było zawracać sobie tym wszystkim głowę. Być może lepiej byłoby znaleźć miejsce do praktyki gdzieś, gdzie droga po jałmużnę nie byłaby tak długa, czy tak trudna, może lepiej byłoby oszczędzać energię na regularną medytację. W czasie, kiedy ty już dawno posprzątałeś i byłeś z powrotem w swojej chatce, gotowy do kontynuowania medytacji, mnich w górach ciągle był w lesie i nawet nie zaczął swego posiłku.

Poglądy na temat najlepszego sposobu praktyki mogą się różnić. Czasami naprawdę potrzeba doświadczyć odrobiny cierpienia, zanim osiągnie się wgląd w to cierpienie i będzie wiadomo, co za nim stoi. Thudong może mieć swoje dobre strony, ale nie krytykuję ani tych, którzy pozostają w klasztorze, ani tych, którzy wyruszają na thudong — jeśli oczywiście ich celem jest postęp w ćwiczeniu siebie. Nie chwalebę mnichów tylko dlatego, że pozostają w klasztorze, ani też nie chwalebę ich po prostu za to, że odbywają thudong.

Tak naprawdę na pochwałę zasługują ci, którzy posiadają właściwy pogląd. Jeśli zostaniesz w klasztorze, celem powinno być udoskonalanie umysłu. Jeśli wyruszasz, celem powinno być udoskonalanie umysłu. Medytacja i praktyka nie powiedzie się, jeśli wyruszysz z grupą przyjaciół, do których jesteś przywiązany, w celu miłego spędzenia czasu i wikłania się w głupie pogonie.

Co powinieneś powiedzieć na temat sposobu praktykowania? Co myślisz na temat tego, co mówiłem? I jak myślisz, co postanowisz zrobić w przyszłości?

Czcigodny S:

— Chciałbym poprosić o nauki na temat przydatności różnych obiektów medytacyjnych dla różnych temperamentów. Od dłuższego czasu próbowałem uspokajania umysłu przez skupianie uwagi na oddechu w połączeniu z recytacją medytacyjnego słowa „Bud-dho”, ale nigdy nie stałem się naprawdę spokojny. Starałem się kontemplować śmierć, ale

to nie pomogło uspokoić umysłu. Rozważanie pięciu skupisk (*khandha*) także nie podzia-
łało. Tak więc ostatecznie wyczerpałem całą moją mądrość.

Ajahn Chah:

— Po prostu puść! Jeśli wyczerpałeś całą swoją mądrość, musisz puścić.

Czcigodny S:

— Jak tylko zacznę doświadczać odrobiny spokoju w czasie medytacji siedzenia, nie-
zmierzone ilości wspomnień i myśli natychmiast pojawiają się i zaprzatają umysł.

Ajahn Chah:

— W tym rzecz. To jest niepewne. Naucz się, że to niepewne. Podtrzymuj w czasie me-
dytacji to spostrzeżenie nietrwałości. Każdy obiekt i stan umysłu, którego doświadczasz,
jest bez wyjątku nietrwały. Utrzymuj to spostrzeżenie w umyśle bezustannie. W czasie
medytacji zobacz, że rozproszony umysł jest niepewny lecz tak samo jest niepewny, kiedy
pograży się w samadhi. Spostrzeżenie nietrwałości jest czymś, czego naprawdę powinie-
ś się trzymać. Nie powinieś przykładać za dużo wagi do czegokolwiek innego. Nie wikłaj
się w rzeczy, które pojawiają się w umyśle. Puszczaj. Nawet jeśli jesteś spokojny, nie mu-
sisz o tym zbyt dużo myśleć. Nie bierz tego zbyt poważnie. Także nie bierz zbyt poważnie
tego, że nie jesteś spokojny. *Vinnanam aniccam* — czy kiedykolwiek o tym słyszałeś?
Oznacza to, że zmysłowa świadomość jest nietrwała. Czy słyszałeś o tym kiedyś? Jak
powinieś ćwiczyć, w związku z tą prawdą? Jak powinieś kontemplować, kiedy odkry-
jesz, że zarówno spokojny, jak i wzburzony stan umysłu jest przelotny? Ważną rzeczą jest
podtrzymywanie uważności. Innymi słowy, wiedz, że zarówno spokojny, jak i niespokoj-
ny umysł są czymś niepewnym. Kiedy to zrozumienie zakorzeni się w twoim umyśle, to
kiedy doświadczysz spokojnych stanów, będziesz wiedział, że są one przejściowe, a kiedy
doświadczysz wzburzonych stanów, będziesz wiedział, że one także są przejściowe. Czy
wiesz, jak medytować z tego rodzaju świadomością i wglądem?

Czcigodny S:

— Nie wiem.

Ajahn Chah:

— Badaj nietrwałość. Ile dni mogą trwać spokojne stany umysłu? Medytacja siede-
nia z niespokojnym umysłem jest niepewna. Kiedy medytacja przynosi dobre rezultaty,
a umysł wkracza w stan spokoju, to także jest niepewne. To tutaj przychodzi wgląd. Do
czego możesz się tam przywiązać? Badaj to, co dzieje się w umyśle. W czasie badania
nie przestawaj pytać i ponaglać, zgłębiając coraz bardziej naturę nietrwałości. Podtrzy-
muj swoją uważność w tym punkcie — nie musisz iść nigdzie indziej. Umysł momentalnie
uspokoi się, tak jak tego chcesz.

Przyczyną tego, że medytacja ze słowem „Buddho” nie uspokaja umysłu, albo tego, że
praktykowanie uważnego oddychania nie przynosi spokoju, jest to, że przywiązujesz się do
rozproszonego umysłu. Kiedy recytujesz: „Buddho”, albo koncentrujesz się na oddechu,
a umysł ciągle się nie uspokaja, wtedy zastanów się nad nietrwałością i nie angażuj się

za mocno w rozważania nad stanem umysłu — czy jest on spokojny, czy też nie. Nawet jeśli wejdiesz w stan spokoju, nie angażuj się w to za mocno, ponieważ umysł może cię oszukać i może spowodować, że przypiszesz zbyt duże znaczenie i wagę temu stanowi. Kiedy masz do czynienia ze zwiedzionym umysłem, musisz użyć swoistej mądrości. Gdy jest spokojny, po prostu przyznaj, że tak jest, i uznaj to za znak, że medytacja zmierza w dobrym kierunku. Jeśli umysł spokojny nie jest, po prostu przyznaj, że jest zaniepokojony i rozproszony. Niczego nie osiągniesz nie przyjmując tej prawdy czy próbując z nią walczyć. Kiedy umysł jest spokojny, możesz być świadomy tego spokoju, ale przypomnij sobie, że każdy spokojny stan jest niepewny (nie trwa). Kiedy umysł jest rozproszony, obserwuj brak spokoju i wiedz, że tak po prostu jest — rozproszony stan umysłu jest tak samo podatny na zmiany, jak jego stan spokojny.

Jeśli ustanowisz tego rodzaju wgląd, przywiązanie do znaczenia „ja” zniknie tak szybko, jak tylko zaczniesz je badać i się z nim konfrontować. Kiedy umysł jest niespokojny, to w momencie, gdy zaczniesz zastanawiać się nad niepewnością tego stanu, znaczenie „ja”, wynikające z przywiązania, zacznie się zmniejszać. Przechyla się w jedną stronę, tak jak przedziurawiony ponton, który gdy ucieka z niego powietrze, zaczyna się wywracać. Na podobnej zasadzie upada znaczenie „ja”.

Spróbuj to dostrzec. Problem w tym, że zazwyczaj nie potrafisz wystarczająco szybko złapać się na swoim zwodniczym myśleniu. Kiedy się ono pojawia, znaczenie „ja” natychmiast formuje się dokoła mentalnego niepokoju, ale jak tylko zaczniesz się zastanawiać nad jego zmienną naturą, przywiązanie zniknie.

Badaj coraz głębiej naturę przywiązania. Zazwyczaj nie udaje ci się zatrzymać i zbadać niepokoju umysłu. Ale bądź cierpliwy i ostrożny. Pozwól wzburzonej proliferacji (proliferaacja — silne rozrastanie się czegoś, gwałtowny rozwój — przyp. red.) iść swoim torem, a potem powoli kontynuuj ostrożność. Jesteś bardziej przyzwyczajony do „niebadania”, dlatego też musisz być zdeterminowany, aby skupić swoją uwagę, być stanowczym i nie oddać temu najmniejszego kawałka umysłu.

Kiedy wygłaszam swoje mowy, zazwyczaj pełen frustracji wybuchasz narzekając: „Ten stary Ajahn zawsze mówi o nietrwałości i zmiennej naturze rzeczy”. Od razu chcesz uciec gdzieś indziej, bo nie możesz mnie słuchać: „Luang Por naucza tylko o jednym: że wszystko jest niepewne”.

Jeśli naprawdę masz dość mojego nauczania, powinieneś odejść i kontynuować medytację, aż rozwinięsz w sobie wystarczający wgląd, który przyniosłby twemu umysłowi nieco zaufania i pewności. Odejdź, by dać sobie szansę. Prawdopodobnie w mgnieniu oka przybędziesz do mnie z powrotem! Spróbuj więc zapamiętać moje nauki — zachowaj je w swoim sercu. I dopiero wtedy idź i spróbuj wędrowania w thudong. Jeśli tego nie zrozumiesz i nie zobaczysz prawdy tak, jak wyjaśniłem, nie znajdziesz zbyt wiele wewnętrznego spokoju. Gdziekolwiek się znajdziesz, będzie ci go brakować i nie będziesz w stanie znaleźć żadnego miejsca, w którym mógłbyś medytować.

Zgadzam się z poglądem, że aby rozwinąć samadhi potrzeba dużo regularnej medytacji. Czy znacie pojęcia *ceto vimutti* i *panna vimutti*? Czy rozumiecie ich znaczenie? *Vimutti* oznacza wyzwolenie z mentalnych skaz (*asava*).

Umysł może osiągnąć wyzwolenie na dwa sposoby. Ceto vimutti odnosi się do wyzwolenia, które przychodzi po tym, jak samadhi rozwinie się i udoskonali do najpotężniejszego i najdoskonalszego poziomu. Praktykujący najpierw rozwija zdolność do całkowitego likwidowania skaz poprzez siłę samadhi, a potem przechodzi do rozwijania wglądu, aby ostatecznie osiągnąć wyzwolenie. Panna vimutti oznacza uwolnienie od wycieków, gdy praktykujący rozwija samadhi do poziomu, na którym umysł jest kompletnie jednokierunkowy i wystarczająco mocny, aby wesprzeć i podtrzymać wgląd, który następnie przejmuje dowodzenie w usuwaniu skaz.

Te dwa sposoby wyzwolenia można opisać przez różne gatunki drzew. Niektóre drzewa rosną i kwitną dzięki częstemu podlewaniu, ale inne giną, jeśli wody dostaną za dużo. One, by mogły się rozwijać, potrzebują ostrożnego i umiarkowanego podlewania. Takie właśnie są niektóre gatunki sosny — jeśli dostaną za dużo wody — umrą. Trzeba je podlewać raz na jakiś czas. Dziwne, prawda? Spójrz na tę sosnę. Wygląda na wysuszoną i spragnioną, tak że zastanawiasz się, jak w ogóle może rosnąć. Skąd bierze siłę, aby przetrwać i wytworzyć tak duże, bujne gałęzie? Inne rodzaje drzew potrzebują o wiele więcej wody — energii, aby urosnąć do podobnych rozmiarów.

Są też rośliny, których korzenie wiszą w powietrzu — ludzie wkładają je do doniczek, które wieszają w różnych miejscach. Uważamy, że w takich warunkach powinny niechybnie zginąć, ale one rozrastają się nadzwyczaj szybko. Jeśliby je potraktować jak inne rośliny rosnące w ziemi — prawdopodobnie by uschły. Tak samo jest z tymi dwoma rodzajami wyzwolenia. Rozumiesz? Chodzi o to, że różnią się one w ten właśnie sposób.

Vimutti oznacza wyzwolenie. Ceto vimutti to wyzwolenie, które przychodzi z siły umysłu, który został wyćwiczony w samadhi do najwyższego stopnia. Jest jak drzewo, które aby się rozwinąć, potrzebuje dużo wody. Inne rodzaje drzew potrzebują mało wody. Mając jej zbyt wiele zginęłyby. Ich naturą jest rosnąć i rozwijać się w suchej glebie. Tak więc Budda nauczał, że istnieją dwa rodzaje wyzwolenia od skaz: ceto vimutti i panna vimutti. Aby osiągnąć wyzwolenie, potrzebna jest zarówno mądrość, jak i siła samadhi. Czy jest jakaś różnica pomiędzy samadhi a mądrością?

Czcigodny S:

— Nie.

Ajahn Chah:

— Dlaczego ludzie nadają im inne nazwy? Dlaczego istnieje różnica pomiędzy ceto vimutti a panna vimutti?

Czcigodny S:

— To tylko różnica słowna.

Ajahn Chah:

— To prawda. Rozumiesz to? Jeśli nie będziesz tego rozumiał, za chwilę zaczniesz przyczepiać wszędzie etykiety, zaczniesz tworzyć rozmaite rozróżnienia, a nawet tak cię może ponieść, że zaczniesz tracić panowanie nad rzeczywistością.

Choć tak naprawdę każde z tych dwóch rodzajów wyzwolenia kładzie nacisk na nieco inne rzeczy. Nie jest poprawne stwierdzenie, że są one takie same, ale też nie są one dwiema zupełnie różnymi rzeczami. Czy odpowiadając tak, mam rację? Powiem, że nie są one ani całkowicie takie same, ani zupełnie odmienne. Tak odpowiadam na to pytanie. Przyjmijcie ją i zastanówcie się nad tym.

Kwestia prędkości i płynności uważności skłania mnie do wspomnienia czasów, kiedy samotnie wędrowałem. Zdarzyło się, że napotkałem na swojej drodze stary, opuszczony klasztor. Ustawiłem tam swój parasol i moskitierę, bo zamierzałem w owym miejscu przez kilka dni obozować i praktykować medytację. Na terenie klasztoru był spory sad. Gałęzie drzew ugięły się pod ciężarem dojrzałych owoców i miałem wielką ochotę, by zjeść kilka z nich, ale nie odważyłem się tego zrobić, ponieważ uznałem, że drzewa są własnością klasztoru, a ja nie otrzymałem pozwolenia na zrywanie owoców. Przyszedł tam wtedy mieszkaniec pobliskiej wioski, który poprosił mnie o pozwolenie na zerwanie owoców. Zapewne zapytał mnie o to, bo myślał, że mam do tego prawo. Zastanowiwszy się, stwierdziłem, że nie mam żadnych podstaw, by dać mu zezwolenie na zrywanie owoców, ale gdybym tego zabronił, mógłby mnie posądzić o zaborczość i skąpstwo — żadne rozwiązanie nie było dobre. Powiedziałem więc: „Chociaż przebywam w tym klasztorze, nie jestem właścicielem drzew. Rozumiem, że chcesz trochę owoców. Nie zabronię ci ich wziąć, ale też nie dam ci na to pozwolenia. Tak więc — wszystko zależy od ciebie”. To wystarczyło: niczego nie zerwał! Postawienie sprawy w ten sposób było zatem dość użyteczne — nie zabroniłem, ale też nie dałem pozwolenia, nie było więc sensu przejmować się tą kwestią. To był mądry sposób na poradzenie sobie z powstałą sytuacją. Odezwanie się w ten sposób przyniosło wtedy dobre rezultaty i nadal pozostaje dobrym sposobem reakcji na pewne sytuacje. Czasem, gdy odezwiemy się w ten niecodzienny sposób, sprawimy, że ludzie będą rozważniejsi w swych decyzjach i nie zrobią czegoś złego.

— Co oznacza pojęcie charakteru (*carita*)?

Bhikkhu A:

— Charakteru? Nie jestem pewien jak odpowiedzieć na to pytanie.

Ajahn Chah:

— Umysł to jedna rzecz, charakter — druga, a mądrość to coś jeszcze innego. Więc jak z nimi praktykować? Kontempluj je. Co o nich mówią? Jest osoba o pożądanym charakterze, nienawistnym, kłamliwym, inteligentnym charakterze itd. Charakter jest określony przez te stany mentalne, wewnątrz których umysł przywiązuje się i ukrywa najczęściej. Dla niektórych ludzi to pożądanie, dla innych - awersja. W rzeczywistości są to wszystko tylko słowne opisy cech charakterystycznych umysłu, ale mogą one być ukazane jako odrębne od siebie.

A więc jesteś mnichem od sześciu lat. Prawdopodobnie wystarczająco długo podążałeś za swoimi myślami i nastrojami — gonileś za nimi przez wiele lat. Jest całkiem sporo mnichów, którzy chcą żyć samotnie i ja nie mam nic przeciwko temu. Jeśli chcesz żyć w samotności, idź i spróbuj. Jeśli żyjesz w grupie — trzymaj się tego. Żaden z tych sposobów nie jest zły — jeśli nie myślisz w zły sposób. Jeśli żyjesz samotnie i dajesz się złapać

w niewłaściwe myślenie, powstrzyma cię to od czerpania korzyści z doświadczenia. Najodpowiedniejszym miejscem do praktykowania medytacji jest miejsce ciche i spokojne. Ale jeśli takie miejsce nie jest dostępne, a ty nie jesteś ostrożny, twoja praktyka medytacyjna po prostu umrze. Znajdziesz się w kłopotach. A więc uważaj, abyś nie trwonił energii i świadomości na szukanie na zewnątrz zbyt wielu różnych nauczycieli, różnych technik czy miejsc do medytacji. Pozbieraj myśli i skup swoją energię. Skieruj swoją uwagę do wnętrza i utrzymuj świadomość na samym umyśle. Używaj tych nauk do obserwacji i badania umysłu przez długi czas. Nie wyzbywaj się ich; trzymaj je w sobie jako przedmiot do refleksji. Pomyśl o tym, co mówiłem o wszystkich uwarunkowanych rzeczach, będących podmiotem zmiany. Nietrwałość jest czymś, co należy badać w czasie. Nie upłyńie go wiele, by zdobyć w nią jasny wgląd. Kiedy zaczynałem medytować, utkwiała we mnie wskazówka, którą przekazał mi starszy mnich — żeby iść naprzód i ćwiczyć umysł. Ważną rzeczą jest nie dać się złapać zwątpieniu. Tyle na razie wystarczy.

Pięć khandh: pięć grup czy skupisk, w których Budda podsumował wszystkie fizyczne i mentalne zjawiska istnienia i które — żyjącej w iluzji osobie — ukazują się jako jaźń czy osobowość. Są to fizyczna forma (*rupa-khandha*), uczucie (*vedana*), pamięć i postrzeganie (*sanna*), mentalne twory (*sankhara*) i zmysłowa świadomość (*vinnana*).

Thudong (z jęz. tajskiego) generalnie odnosi się do praktykowania wędrowania. Wywodzi się od palijskiego słowa dhutanga, które odnosi się do trzynastu ascetycznych praktyk. Są to polecane mnichom przez Buddę ściśle zasady, stanowiące pomoc w rozwijaniu zadowolenia, wyrzeczenia, energii i innych zdrowych przymiotów. Jeden lub kilka z nich mogą być praktykowane przez krótszy lub dłuższy czas. Zawierają one śluby: noszenia łątanych szat, noszenia tylko trzech szat, udawania się po jałmużnę, nieomijania żadnego domu podczas udawania się po jałmużnę, jedzenia w jednym miejscu, jedzenia tylko z żebraczej miski, odmawiania dalszego jedzenia, życia w lesie, mieszkania pod drzewem, życia pod gołym niebem, życia na cmentarzu, bycia zadowolonym z jakiegokolwiek mieszkania i spania w pozycji siedzącej.

Ogólnie rzecz biorąc, mnisi żyjący w wiejskich i miejskich klasztorach w Tajlandii spędzają więcej czasu na studiowaniu języka pali i pism buddyjskich, niż na ćwiczeniu się w zasadach dyscypliny czy medytacji, na co kładzie się większy nacisk w tradycji leśnej.

Cztery asava czy skazy to: skaza zmysłowego pożądania (*kamasava*), pożądania wiecznego istnienia (*bhavasava*), błędnych poglądów (*ditthasava*) i niewiedzy (*avijjasava*).

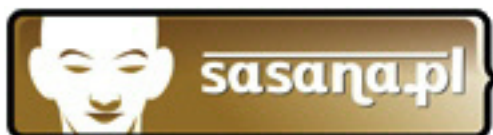
Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku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

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

http://what-buddha-taught.net/Books4/Ajahn_Chah_Suffering_on_the_Road.htm

Źródło: © 2008 Abhayagiri Foundation:

<http://www.abhayagiri.org/>



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana

Redakcja polska: correctura