

KRES WĄTPLIWOŚCI

AJAHN CHAH



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



Mowa wygłoszona przez Ajahna Chah w Wat Nanachat, w roku 1977.

Nieważne jest to, czy jesteśmy tutaj [w klasztorze — przyp. red.], czy stąd odchodzimy. Najważniejszy jest stan naszego umysłu. Proszę was, byście starali się pracować razem, współdziałać i żyć w harmonii ze sobą. To powinna być spuścizna, którą stworzycie tutaj, w Wat Pah Nanachat Bung Wai, Międzynarodowym Klasztorze Tradycji Leśnej, w dystrykcie Bung Wai. Nie pozwólcie, aby stał się on Wat Pah Woon Wai, Klasztorem Tradycji Leśnej Niepokoju i Zmartwienia (jedna z ulubionych gier słownych Ajahn Chah'a). To cenne dziedzictwo [tego klasztoru] powinno być kultywowane przez każdego kto tu przyjeżdża.

Ludzie świeccy udostępniają nam miejsc, w których żyjemy, dostarczają nam odpowiedniej ilości materiału na szaty, jałmużny w postaci pożywienia oraz lekarstw. To prawda, że zdają się być prostymi ludźmi, ale zaopatrują was z głębi swego serca, najlepiej jak potrafią. Nie dajcie się porwać swoim wyobrażeniom na temat tego, jacy powinni być ci ludzie. Pomyślelibyście: „Och, staram się nauczać tych świeckich ludzi, ale oni mnie denerwują. Dziś jest dzień święceń i oni przyjdą przyjąć wskazania. A jutro pójdą zarzucać sieci na ryby. Będą pić whisky. Robią te rzeczy tam, gdzie nikt ich nie widzi. A gdy przypadnie kolejny dzień święceń przyjdą tu znowu. Przyjmą wskazania i znów będą słuchać mowy Dhammy, a potem znów zarzucą swoje sieci, znów będą zabijać zwierzęta i znów będą pić”.

Możesz wpaść w irytację, myśląc w ten sposób. Będziesz uważał, że twoja praca z ludźmi świeckimi nie przynosi żadnych korzyści. Dzisiaj przyjmują wskazania, a jutro idą zarzucić sieci na ryby. Mnich, który nie posiada mądrości może się zniechęcić, może poczuć, że zawiódł, że jego praca nie przynosi owoców. Ale to nie jest tak, że jego praca nie daje rezultatów; to ci świeccy ludzie ich nie osiągną. Oczywiście, ich wysiłek w przestrzeganiu podstawowych cnót już jest pewnym rezultatem. A więc, kiedy pojawia się taka sytuacja i zaczynamy przez nią cierpieć, co powinniśmy zrobić?

Kontemplujmy wewnątrz nas samych, aby zauważyć, że nasze dobre intencje przyniosły jakieś korzyści i że mają znaczenie. To raczej duchowe zdolności tych ludzi nie są rozwinięte. Nie są jeszcze wystarczająco silni.

Tak wygląda sprawa na obecną chwilę, a więc cierpliwie kontynuujemy doradzanie im. Jeśli ustąpimy takim ludziom, najprawdopodobniej staną się gorsi, niż są teraz. Jeśli się nie poddamy, któregoś dnia może osiągną dojrzałość i rozpoznają swoje niewłaściwe uczynki. Wtedy poczują skruchę i zaczną czuć wstyd z robienia niewłaściwych rzeczy.

W tej chwili ufnie wspierają nas, ofiarowując nam dobra materialne, dając nam przedmioty niezbędne do życia. Rozważyłem to: robią wystarczająco dużo. Nie jest to bowiem mało. Podarowanie nam jedzenia, pomieszczeń, lekarstw do leczenia naszych chorób — to nie jest mało. Praktykujemy, aby osiągnąć Nibbanę. Jeśli nie będziemy mieli jedzenia, będzie to dość trudne. Jak siedzielibyśmy w medytacji? Jak moglibyśmy zbudować ten klasztor?

Powinniśmy rozpoznawać, kiedy duchowe zdolności ludzi nie są jeszcze dojrzałe. A więc, co powinniśmy zrobić? Jesteśmy jak ludzie sprzedający lekarstwo. Prawdopodobnie widzieliście lub słyszeliście sprzedawców, jak jeżdżą ze swoimi głośnikami reklamując różne lekarstwa, na różne choroby. Ludzie, których boli głowa lub mają problemy z trawieniem mogą przyjść i zakupić medykamenty.

Możemy przyjąć pieniądze od tych, którzy kupują nasze leki: nie bierzemy pieniędzy od kogoś, kto nie kupuje niczego. Możemy czuć się zadowoleni, gdy ktoś coś kupuje. Jeśli inni pozostają w swoich domach i nie zamierzają niczego kupować, nie powinniśmy się na nich za to gniewać. Nie powinniśmy ich krytykować.

Kiedy uczymy ludzi, a oni nie potrafią praktykować w odpowiedni sposób, nie powinniśmy się na nich gniewać. Nie rób tego! Nie krytykuj ich, ale raczej instruuj i prowadź dalej. Kiedy ich umiejętności dojrzeją w wystarczającym stopniu, wtedy będą chcieli to robić. To tak, jak z naszym sprzedawaniem leków, po prostu robimy to, co do nas należy. Kiedy ludzie mają dolegliwości, które ich dręczą, przyjdą i kupią lek. Ci, którzy nie widzą potrzeby jego kupienia, prawdopodobnie nie cierpią na żadną dolegliwość. A więc — nie przejmujemy się.

Jeśli zachowamy to podejście, problemy zostaną rozwiązane. Także w czasach Buddy były takie sytuacje. Chcemy zrobić to dobrze, ale z jakiegoś powodu nie możemy tego jeszcze osiągnąć; oznacza to, że nasze zdolności nie są jeszcze wystarczająco dojrzałe. Nasze duchowe doskonałości (parami) nie są pełne. To jak owoc, który jeszcze rośnie na drzewie. Nie możesz zmusić go, aby był słodki. Jest ciągle niedojrzały, mały i kwaśny, zwyczajnie dlatego, że nie skończył jeszcze rosnąć. Nie możesz zmusić go, żeby był większy, słodszy, dojrzałszy — musisz pozwolić mu dojrzewać, według jego własnej natury. W miarę, jak upływa czas i zmieniają się okoliczności, ludzie mogą osiągnąć duchową dojrzałość. Wraz z upływem czasu owoc urośnie i dojrzeje oraz stanie się słodki sam z siebie. Z takim podejściem, możesz się przestać martwić. Ale jeśli jesteś niecierpliwy i niezadowolony, jeśli będziesz ciągle pytał: „Dlaczego to mango nie jest jeszcze słodkie? Dlaczego jest kwaśne?”, kiedy nie jest jeszcze dojrzałe, to co można wtedy zrobić? Jest ciągle kwaśne, ponieważ jeszcze nie dojrzało. Taka jest natura owocu.

Właśnie tacy są ludzie na całym świecie. To mnie skłania do myślenia na temat nauczania Buddy o czterech rodzajach lotosu. Niektóre są ciągle w błocie, inne wyrosły już z błota i znajdują się w wodzie, kolejne są na powierzchni wody, a jeszcze inne wyłoniły się z wody i rozkwitły. A więc Budda mógł nauczać tyle różnych rodzajów istot, ponieważ rozumiał ich różne poziomy duchowego rozwoju. Powinniśmy pomyśleć o tym i nie czuć się uciskani przez to, co się tutaj dzieje. Po prostu pomyśl o sobie, jako o kimś, kto sprzedaje lekarstwa. Twoim obowiązkiem jest zareklamować je i udostępnić. Jeśli ktoś zachoruje, najprawdopodobniej przyjdzie i je kupi. Podobnie, jeśli duchowe zdolności ludzi wystarczająco dojrzeją, to pewnego dnia będą mogli rozwinąć wiarę. To nie jest coś, do czego możemy ich zmusić. Jeśli będziemy to widzieć w ten sposób — będzie OK.

Życie tutaj, z pewnością, nie jest bez znaczenia. Nie jest czymś bez korzyści. Wy wszyscy, praktykujcie, proszę, razem w harmonii i przyjaźni. Kiedy napotkacie przeszkody i cierpienie, pamiętajcie o cnotach Buddy. Co uświadomił sobie Budda? Czego nauczał?

Na co wskazuje Dhamma? Jak praktykuje Sangha? Ciągłe przypominanie sobie wartości Trzech Klejnotów przynosi wiele korzyści.

To, czy jesteście Tajami, czy ludźmi z innych krajów, jest nieistotne. Ważne jest harmonijne życie i wspólna praca. Ludzie przyjeżdżają zewsząd, aby odwiedzić tę świątynię. Kiedy przychodzą do Wat Pah Pong, zachęcam ich, aby przyszli zobaczyć świątynię, aby tu praktykowali. To jest spuścizna, którą tworzycie. Wygląda na to, że społeczeństwo wierzy w nią i cieszy się tym. A więc, nie zapominajcie o sobie w tym wszystkim. Powinniście raczej prowadzić ludzi, niż być prowadzonymi przez nich. Włóżcie jak największy wysiłek w dobrą praktykę i umocnijcie się w niej, a przyjdą dobre rezultaty.

Czy są jakieś wątpliwości związane z praktyką, z którymi musisz sobie teraz poradzić?

Q: Kiedy umysł nie myśli zbyt wiele, ale jest w pewnego rodzaju ciemnym i ociążałym stanie, czy jest coś, co powinniśmy zrobić, aby go rozjaśnić? Czy, po prostu, powinniśmy z tym siedzieć?

AC: Czy tak jest ciągle, czy tylko kiedy siedzisz w medytacji? Jaka dokładnie jest ta ciemność? Czy jest to brak mądrości?

Q: Kiedy siadam do medytacji, nie staję się senny, ale mój umysł staje się ciemny, jakby otepiały.

AC: Tak więc chciałbyś, aby twój umysł zyskał mądrość, tak? Zmień pozycję i praktykuj dużo medytacji chodzenia. To jedna rzecz do zrobienia. Możesz spacerować przez trzy godziny bez przerwy, dopóki się naprawdę nie zmęczysz.

Q: Praktykuję medytację chodzenia kilka godzin dziennie i zazwyczaj dużo myślę, kiedy to robię. Ale tak naprawdę niepokoi mnie ten ciemny stan, kiedy siedzę. Czy powinienem, po prostu, być tego świadomym i puszczać to, czy może są jakieś sposoby, których mógłbym użyć, aby temu zaradzić?

AC: Myślę, że może twoje pozycje nie są zbalansowane. Kiedy spacerujesz, dużo myślisz. Tak więc powinieneś zagłębiać się w dyskursywną kontemplację, wtedy umysł może uciec od myślenia. Nie będzie w nim tkwił. Ale nieważne. Na razie zwiększ ilość czasu, którą poświęcasz na medytację chodzenia. Skup się na niej. A wtedy, jeśli umysł gdzieś wędruje, wyciągnij go i zastosuj kontemplację, taką jak np. badanie ciała. Czy kiedykolwiek robiłeś to ciągle, a nie w formie sporadycznej refleksji?

Kiedy doświadczasz tego ciemnego stanu, czy cierpisz z tego powodu?

Q: Czuję się sfrustrowany, z powodu mego stanu umysłu — nie rozwijam samadhi, czy mądrości.

AC: Kiedy jesteś w takim stanie umysłu, cierpienie przychodzi z powodu niewiedzy. Pojawia się zwątpienie, dlaczego umysł jest właśnie taki. Ważną zasadą medytacji jest to, że cokolwiek się pojawi, nie miej co do tego wątpliwości. Wątpliwości zwyczajnie dodają cierpienia. Jeśli umysł jest jasny i obudzony, nie wążp w to. To jest stan umysłu. Jeśli jest ciemny i otepiały, nie wążp w to. Po prostu, pilnie kontynuuj praktykę, bez reagowania na ten stan. Gdy zwracasz uwagę i jesteś świadomy stanu w jakim jesteś, nie miej żadnych

zastrzeżeń co do tego. To jest tylko tym, czym jest. Kiedy dajesz pożywkę wątpliwościom i zaczynasz się ich chwytac oraz nadawać im znaczenie, wtedy zaczyna się robić ciemno.

Kiedy będziesz praktykował, napotkasz nie raz te stany, w miarę postępu swojej praktyki. Nie powinieneś mieć co do tego wątpliwości. Obserwuj je świadomie i puszczaj je.

A co z sennością? Czy twoje siedzenie jest bardziej ospałe? Czy bardziej przebudzone? (żadnej odpowiedzi)

Być może ciężko jest to sobie przypomnieć, jeśli byłeś śpiący! Jeśli tak się zdarza, medytuj z otwartymi oczami. Nie zamykaj ich. Zamiast tego możesz skupić swoje spojrzenie na jednym punkcie, takim jak światło świeczki. Nie zamykaj oczu! To jeden ze sposobów, aby usunąć przeszkodę ospałości.

Kiedy siedzisz, od czasu do czasu możesz zamknąć oczy i jeśli umysł jest czysty, bez ospałości, wtedy możesz kontynuować siedzenie z zamkniętymi oczami. Jeśli jest przytępiiony i śpiący, otwórz oczy i skup się na jednym punkcie. To jest podobne do medytacji *kasina*. Robiąc to, możesz sprawić, że twój umysł będzie obudzony i spokojny. Śpiący umysł nie jest spokojny; jest przyćmiony przez przeszkody i tkwi w ciemności.

Powinniśmy też pomówić o spaniu. Zwyczajnie nie możesz żyć bez spania. Taka jest natura ciała. Jeśli medytujesz i zaczynasz być nieznośnie, kompletnie śpiący, wtedy pozwól sobie spać. To też jest pewien sposób na zdławienie przeszkody, gdy ta cię przytłacza.

W innym przypadku, praktykuj mając oczy otwarte, jeśli masz tendencję do popadania w senność. Po jakimś czasie zamknij oczy i sprawdź stan swego umysłu. Jeśli jest czysty, możesz praktykować z zamkniętymi oczami. A po jakimś czasie odpocznij. Niektórzy ludzie zawsze walczą z sennością. Zmuszają się do tego, żeby nie spać, a w rezultacie jest tak, że kiedy siedzą, zawsze odpływają do krainy snu i upadają, siedząc w stanie nieświadomości.

Q: Czy możemy się skupić na czubku nosa?

AC: Oczywiście. Cokolwiek ci pasuje, z czymkolwiek czujesz się dobrze i pomaga ci ustabilizować umysł — na tym się skup.

To jest tak: w nauczaniu medytacji, jeśli przywiążemy się do ideałów i weźmiemy wskazówki zbyt dosłownie, może nam być trudno je zrozumieć. Praktykując standardową medytację, taką jak *anapanasati*, na początku powinniśmy powziąć postanowienie, że właśnie teraz zamierzamy praktykować w ten sposób i bierzemy sobie *anapanasati* za nasz fundament. Kierujemy naszą uwagę tylko na skupieniu się na oddechu, na trzech punktach: kiedy przechodzi przez nozdrza, klatkę piersiową i brzuch. Kiedy powietrze wchodzi, przechodzi przez nos, potem przez klatkę piersiową, a potem do końcowego punktu w brzuchu. Kiedy opuszcza ciało, początek jest w brzuchu, środek w klatce piersiowej, a koniec w nosie.

Po prostu, to zauważamy. To jest droga do rozpoczęcia kontrolowania umysłu, przywiązywanie świadomości do tych punktów na początku, w środku i na końcu wdechów i wydechów.

Zanim zaczniemy, powinniśmy usiąść i pozwolić umysłowi się zrelaksować. To jest podobne do robienia czegoś takiego, jak szycie na maszynie. Kiedy uczymy się, jak używać

maszyny do szycia, na początku, po prostu, siedzimy naprzeciwko niej, aby się z nią zapoznać i poczuć się pewnie. Tutaj po prostu siedzimy i oddychamy. Nie zaczepiając świadomości na niczym, po prostu, zdajemy sobie sprawę z tego, że oddychamy. Zauważamy, czy oddech jest zrelaksowany, czy nie i jaka jest jego długość. Po tym, jak zdamy sobie z tego sprawę, zaczynamy się skupiać na wdechu i wydechu w trzech punktach.

Praktykujemy w ten sposób, dopóki się w tym nie wprawimy i nie będzie nam to szło gładko. Następnym krokiem jest skupienie świadomości tylko na odczuciu oddechu na czubku nosa lub na górnej wardze. Tu nie skupiamy się na tym, czy oddech jest długi, czy krótki, a jedynie na odczuciu jego wchodzenia i wychodzenia.

Mogą też istnieć inne zjawiska, łączące się ze zmysłami lub pojawianiem się myśli. Nazywa się to świadomością postrzegającą (*vitakka*). Tworzy ona pewną ideę, czy to na temat natury złożonych zjawisk (*sankhara*), świata, czy czegokolwiek innego. Kiedy już raz pojawi się ona w umyśle — ten będzie chciał się w nią zaangażować i połączyć z nią. Jeśli jest to zdrowy obiekt, wtedy pozwól, żeby umysł się nim zajął. Jeśli jest to coś niezdrowego, zatrzymaj to natychmiast. Jeśli jest to coś zdrowego, pozwól umysłowi kontemplować to, a pojawią się: zadowolenie, satysfakcja i szczęście. Umysł będzie jasny i czysty, kiedy oddech będzie wchodził i wychodził — pojawią się myśli, a umysł się nimi zajmie. Wtedy pojawia się świadomość podtrzymująca (*vicara*). Umysł rozwija więc z obiektem, wyteżę się i łączy się z nim. Na tym etapie nie ma żadnej ospałości.

Po odpowiednim czasie skupiania na nim uwagi, przenieś ją z powrotem na oddech. Wtedy, w miarę kontynuowania, pojawi się świadomością postrzegającą i świadomością podtrzymującą, świadomością postrzegającą i świadomością podtrzymującą. Jeśli będziesz umiejętnie kontemplował z takim obiektem jak natura *sankhary*, wtedy umysł osiągnie głębszy spokój i pojawi się zachwyty. Istnieje *vitakka*, *vicara* i one prowadzą do szczęścia umysłu. Wtedy nie będzie żadnej nudy i ospałości. Jeśli będziemy praktykować w ten sposób, umysł nie będzie ciemny. Będzie on uszczęśliwiony i zachwycony.

Po chwili ów zachwyty zacznie się zmniejszać i znikać, tak więc możesz znów przywołać świadomością postrzegającą. Umysł stanie się mocny i pewny, nierozproszony. Wtedy przechodzisz znów do świadomości podtrzymującej — umysł staje się z nią jednym. Kiedy będziesz praktykował medytację, która pasuje do twego temperamentu i będziesz to robił dobrze, wtedy kiedykolwiek skupisz uwagę na obiekcie, pojawi się zachwyty, włosy na ciele zjeżą się, a umysł będzie zachwycony i spokojny.

Kiedy tak się dzieje, nie może być mowy o otepieniu czy ospałości. Nie będziesz miał żadnych wątpliwości. W tę i z powrotem pomiędzy, świadomością postrzegającą a świadomością podtrzymującą, postrzegającą a podtrzymującą, ciągle na nowo — i pojawia się zachwyty. Wtedy jest błogość (*sukha*).

To ma miejsce w czasie praktyki siedzenia. Po pewnym okresie praktykowania medytacji siedzenia możesz wstać i rozpocząć medytację chodzenia. Umysł może być taki sam w trakcie chodzenia. Nie ospały: jest *vitakka* i *vicara*, *vitakka* i *vicara*, a potem — zachwyty. Nie pojawią się żadne przeszkody (*nivarana*: pragnienie, gniew, niecierpliwość i niepokój, lenistwo i apatia, wątpliwości), a umysł będzie czysty. Cokolwiek się będzie

działo, jest nieistotne; nie będziesz musiał wątpić w jakiegokolwiek doświadczenia, które napotkasz, czy to dotyczące światła, spokoju, czy czegokolwiek innego.

Nie podsycaj wątpliwości na temat tych stanów umysłu. Jeśli umysł spowity jest ciemnością, czy też jeśli jest on oświecony, nie chwytaj się tych stanów, nie przywiązuj się do nich. Puść, pozbadź się ich. Kontynuuj chodzenie, zauważaj, co się dzieje dookoła, bez popadania w ograniczenie, czy zaślepienie. Nie odczuwaj cierpienia z powodu tych stanów umysłu. Nie miej co do nich wątpliwości. One są po prostu tym, czym są — podążając drogą zjawisk umysłowych. Czasem umysł będzie pełen radości. Czasem będzie pełen smutku. Może być szczęście lub cierpienie, mogą pojawić się przeszkody. Ale zamiast wątpić, zrozum, że stany umysłu są właśnie takie i cokolwiek się pojawia, dzieje się to z powodu dojrzewających przyczyn. W tym momencie pojawia się ten stan — to jest to, z czego powinieneś zdać sobie sprawę. Nawet, jeśli umysł jest ciemny, nie powinieneś być z tego powodu zaniepokojony. Jeśli staje się jasny, nie bądź przez to przesadnie zadowolony. Nie miej wątpliwości, co do tych stanów umysłu, albo co do twoich reakcji na nie.

Praktykuj medytację chodzenia, dopóki nie będziesz naprawdę zmęczony — wtedy usiądź. Kiedy będziesz siedział, skup na tym swój umysł — nie traktuj tego beztrosko. Jeśli zechce ci się spać, otwórz oczy i skup się na jakimś obiekcie. Chodź, dopóki umysł nie oddzieli się od myśli i nie uspokoi się, wtedy usiądź. Jeśli jesteś przytomny, a twój umysł jasny, możesz zamknąć oczy. Jeśli znów zechce ci się spać, otwórz oczy i patrz na obiekt.

Nie próbuj robić tego cały dzień i całą noc. Kiedy potrzebujesz snu, pozwól sobie spać. To tak jak z naszym jedzeniem: raz dziennie jemy. Nadchodzi czas i dajemy ciału pożywienie. Potrzeba snu jest taka sama. Kiedy przychodzi czas, daj ciału trochę odpoczynku. Kiedy już odpowiednio wypoczniesz, wstań. Nie pozwól umysłowi marnieć w otępieniu, ale wstań i weź się do roboty — zacznij praktykować. Praktykuj dużo medytacji chodzenia. Jeśli chodzisz wolno i umysł staje się ospały, zacznij iść szybciej. Naucz się znajdować odpowiednie dla siebie tempo.

Q: Czy vitakka i vicara są takie same?

AC: Siedzisz i nagle myśl o kimś wpada do twojej głowy — to jest vitakka, świadomość postrzegająca. Potem zaczynasz sobie wyobrażać tę osobę i myśleć o niej (w szczegółach). Vitakka oznacza podchwycenie tego, vicara — rozpatrywanie.

Np. bierzemy (ideę) śmierci i zaczynamy ją rozpatrywać: „Umrę, inni umrą, każde żyjące istnienie umrze, a kiedy umrą, gdzie pójdą?...”. Stop! Zatrzymaj się i przywołaj to znów. Kiedy ponownie zaczynają się takie myśli, zatrzymaj się znowu, a potem wróć do uważności oddechu. Czasem świadomość podtrzymująca odejdzie i nie wróci, tak więc musisz ją zatrzymać. Trzymaj się jej, dopóki umysł nie stanie się jasny i czysty.

Kiedy praktykujesz vicara z obiektem, do którego jesteś dopasowany, możesz doświadczyć jeżenia się włosów, łez płynących z oczu, stanu ekstremalnego zachwytu — wielu różnych rzeczy — zanim przyjdzie uspokojenie.

Q: Czy to się może stać przy jakimkolwiek rodzaju myślenia, czy też dzieje się to w stanie spokoju?

AC: Dzieje się to, gdy umysł jest spokojny. To nie jest zwykły tok myślenia. Siedzisz ze spokojnym umysłem i wtedy przychodzi świadomość postrzegającą. Np., myślę o swoim bracie, który właśnie zmarł. Albo mogę myśleć o jakichś innych krewnych. To jest kiedy umysł jest spokojny — spokój nie jest czymś pewnym, ale w tym momencie umysł jest spokojny. Po tym, jak przyjdzie ta świadomość postrzegająca, wchodzę w świadomość podtrzymującą. Jest to tor myślenia, który jest zdrowy i pełen umiejętności, prowadzi do uwolnienia umysłu i szczęścia, a wtedy jest uspokojenie, wraz z towarzyszącymi mu uczuciami. To uspokojenie pochodzi od świadomości postrzegającej i podtrzymującej, które pojawiają się w stanie spokoju. Nie musimy nadawać temu nazw, takich jak pierwsza jhana, druga jhana, itd. Nazywamy to po prostu spokojem.

Następnym czynnikiem jest błogość, spokój (sukha). Ostatecznie, w miarę jak spokój się pogłębia, porzucamy świadomość postrzegającą i podtrzymującą. Dlaczego? Stan umysłu staje się coraz bardziej delikatny i subtelny. Vitakka i vicara są stosunkowo proste, dzięki czemu mogą zniknąć. Pozostaną tylko zachwytem, któremu towarzyszyć będą błogość i koncentracja w jednym punkcie. A kiedy osiągnie pełną miarę, nie będzie nic — (jest spokój i) umysł jest pusty. To jest medytacja wchłonięcia.

Nie musimy skupiać się, czy rozwódzić nad którymkolwiek z tych doświadczeń. Naturalnie będą przechodziły z jednego w drugie. Na początku jest świadomość postrzegająca i podtrzymująca, zachwyty, błogość i koncentracja w jednym punkcie. Zachwyty jest odrzucany (zauważ: sutty zazwyczaj mówią: „z wygaśnięciem zachwyty?”), potem błogość i ostatecznie pozostaje tylko koncentracja jednopunktowa i spokój umysłu. Oznacza to, że umysł staje się coraz bardziej spokojny, a obiekty jednostajnie zanikają, do chwili, aż nie ma nic poza koncentracją na jednym punkcie i spokojem umysłu.

Kiedy umysł jest spokojny i skupiony, może to nastąpić. To jest siła umysłu — stan umysłu, który osiągnął spokój. Kiedy tak się stanie, nie będzie żadnej ospałości. Nie będzie ona mogła ogarnąć umysłu; zniknie. A inne przeszkody jak zmysłowe pożądanie, awersja, wątpliwość oraz zdenerwowanie i niepokój nie będą obecne. Chociaż mogą ciągle istnieć (utażone) w umyśle medytującego, w tym czasie się nie pojawią.

Q: Czy powinniśmy zamykać oczy, tak aby odciąć się od środowiska zewnętrznego, czy też powinniśmy radzić sobie z rzeczami, kiedy je widzimy? Czy ważne jest to, czy otworzymy, czy zamkniemy oczy?

AC: Kiedy praktykujemy od niedawna, ważne jest unikanie zbyt dużej ilości czynników zmysłowych, tak więc lepiej jest zamknąć oczy. Nie widząc obiektów, które mogą rozprasać naszą uwagę i wpływać na nas, budujemy siłę umysłu. Kiedy umysł jest już silny, możemy otworzyć oczy i nie zachwieje nami nic, co zobaczymy. Otwarte, czy zamknięte — nie będzie to miało znaczenia.

Kiedy odpoczywasz, zazwyczaj masz zamknięte oczy. Siedzenie w medytacji z zamkniętymi oczami jest przybytkiem praktykującego. Odnajdujemy w nim szczęście i odpoczynek. Jest to dla nas ważna podstawa. Ale jeśli nie możemy zamknąć oczu, czy będziemy w stanie poradzić sobie ze zjawiskami? Siedzimy z zamkniętymi oczami i czerpiemy z tego korzyści. Kiedy otworzymy oczy, możemy poradzić sobie z tym, co napotkamy; zjawiska

nie wymkną się spod kontroli — nie będziemy mieli kłopotu. Ale zasadniczo po prostu radzimy sobie ze zjawiskami. Kiedy wracamy do naszego siedzenia, to właśnie wtedy rozwijamy większą mądrość.

W ten sposób rozwijamy praktykę. Kiedy się ona wypełnia, nie ma znaczenia, czy otworzymy, czy zamkniemy oczy — będzie wszystko jedno. Umysł nie zmieni się, ani nie skrzywi. O każdej porze dnia, rano, w południe, czy w nocy, stan umysłu będzie taki sam. Pozostańmy zatem w przybytku. Nie ma nic, co mogłoby potrząsnąć umysłem. Kiedy pojawia się szczęście, widzimy: „To nie jest trwałe” i to przemija. Pojawia się nieszczęście i widzimy: „To nie jest trwałe” i tyle. Zaczynasz myśleć, że chcesz porzucić mnisie szaty — to nie jest pewne. Ale myślisz, że to jest pewne. Wcześniej chciałeś przyjąć święcenia i byłeś tego taki pewien. Teraz jesteś pewien, że chcesz porzucić mnisie szaty. To wszystko jest niepewne, ale nie widzisz tego z powodu ciemności twego umysłu. Twój umysł mówi ci kłamstwa: „będąc tu, tracę tylko czas”. Jeśli porzucisz szaty i wrócisz do świata, czy nie będziesz tam marnował czasu? Nie myślisz o tym. Porzucenie szat dla pracy w polu i ogrodach, przy hodowli fasoli czy świń i kóz, czy to nie będzie strata czasu?

Był kiedyś duży staw pełen ryb. Czas mijał, opady deszczu zmalały i staw stał się płytki. Pewnego dnia na brzegu stawu pojawił się ptak. Powiedział do ryb: „Naprawdę przykro mi z waszego powodu, ryby. Jest tu tylko tyle wody, żeby wasze grzbiety mogły pozostać mokre. Czy wiecie, że niedaleko stąd jest duże jezioro, głębokie na kilka metrów, gdzie ryby mogą szczęśliwie pływać?”

Kiedy ryby w tym płytkim stawie to usłyszały, podekscytowały się. Powiedziały ptakowi: „To brzmi świetnie. Ale jak możemy się tam dostać?”

Ptak odpowiedział: „Żaden problem. Mogę was przenieść pojedynczo w swoim dziobie”.

Ryby przedyskutowały to między sobą. „Nie jest tu już tak wspaniale. Woda nawet nie zakrywa naszych głów. Powinnyśmy pójść”. Tak więc ustawiły się w szereg, aby ptak mógł je zabrać.

Ptak wziął jedną rybę. I jak tylko dotarł poza zasięg stawu, wylądował i zjadł ją. Wtedy wrócił do stawu i powiedział reszcie: „Wasz przyjaciel w tym momencie radośnie pływa w jeziorze i pyta, kiedy się do niego przyłączycie!”

To brzmiało wspaniale. Ryby nie mogły się doczekać, kiedy tam polecą i zaczęły się pchać, żeby dotrzeć do początku kolejki.

Ptak zjadł w ten sposób wszystkie ryby. Potem wrócił do stawu, żeby zobaczyć, czy znajdzie jeszcze jakąś. Był tam tylko jeden krab. Ptak zaczął swoją reklamę jeziora.

Krab był nieco sceptyczny. Zapytał ptaka jak się tam dostanie. Ptak powiedział mu, że może go zanieść w swoim dziobie. Ale krab posiadał trochę mądrości. Powiedział mu: „Zróbmy tak: usiądę na twoim grzbiecie, z rękami dookoła twojej szyi. Jeśli spróbujesz jakichś sztuczek, uduszę cię moimi kleszczami”.

Ptak był tym sfrustrowany, ale chciał spróbować, myśląc, że jednak znajdzie jakiś sposób na zjedzenie kraba. Tak więc krab usiadł na jego grzbiecie i wyruszyli.

Ptak latał wokoło, upatrując dobrego miejsca do lądowania. Ale jak tylko próbował obniżyć lot, krab zaczął ścisnąć jego gardło kleszczami. Ptak nie mógł nawet krzyknąć —

mógł z siebie wydobyć jedynie głuchy, skrzeczący dźwięk. Tak więc ostatecznie musiał się poddać i wrócić z krabem do stawu.

Mam nadzieję, że masz mądrość kraba! Jeśli będziesz jak te ryby, będziesz słuchał głosów, które powiedzą ci, jak cudowne będzie wszystko, kiedy wrócisz do świata. To przeszkoda, którą napotykać mnisi. Proszę, bądź z tym ostrożny.

Q: Dlaczego tak się dzieje, że nieprzyjemne stany umysłu są trudne do zauważenia, podczas gdy te przyjemne widzimy z łatwością? Kiedy doświadczam szczęścia lub przyjemności, widzę, że jest to coś nietrwałego, ale kiedy jestem nieszczęśliwy, trudniej jest mi to zauważyć.

AC: Myślisz w kategoriach tego, co ci się podoba i tego, co wzbudza twoją awersję i próbujesz to pojąć, ale tak naprawdę głównym rdzeniem jest złudzenie. Czujesz, że nieszczęście trudno jest zauważyć, podczas gdy szczęście zauważasz łatwo. To jest właśnie sposób, w jaki działa twoje cierpienie: trudno jest puścić awersję, prawda? To silne uczucie. Szczęście łatwo jest puścić. Chociaż, tak naprawdę, to nie jest proste: chodzi raczej o to, że nie jest ono tak przytłaczające. Przyjemność i szczęście są rzeczami, które ludzie lubią i czują się z nimi dobrze — niełatwo jest je puścić. Awersja jest bolesna, ale ludzie nie wiedzą, jak ją puścić. A prawda jest taka, że są one równe. Kiedy będziesz głęboko kontemplować i dotrzesz do sedna, szybko zobaczysz, że są one równe. Jeśli miałbyś skalę, żeby je zważyć, ich waga byłaby taka sama. Ale my skłaniamy się ku przyjemnemu.

Tak więc, mówisz, że jest ci łatwo puścić szczęście, podczas gdy nieszczęście trudno jest puścić? I myślisz, że łatwo jest porzucić rzeczy, które lubimy, ale zastanawiasz się, dlaczego trudno jest porzucić te, których nie lubimy — ale skoro nie są one dobre, dlaczego trudno jest je porzucić? To nie tak. Pomyśl w nowy sposób — one są całkowicie równe. Chodzi zwyczajnie o to, że nie skłaniamy się ku nim w równym stopniu. Kiedy pojawia się nieszczęście, jesteśmy zaniepokojeni i chcemy, żeby sobie szybko poszło, tak więc czujemy, że trudno jest się tego pozbyć. Szczęście zazwyczaj nas nie niepokoi, tak więc przyjaźnimy się z nim i czujemy, że łatwo jest je puścić. To nie tak; ono nie dręczy i nie ścisną naszego serca, to wszystko. Nieszczęście nas dręczy. Myślimy, że jedno z nich ma większą wartość i wagę niż inne, ale tak naprawdę są one równe. To tak jak z ciepłem i zimnem. Możemy umrzeć w płomieniach. Możemy też umrzeć z zimna, ale tak czy inaczej — umrzemy. Żaden z tych stanów nie jest lepszy od drugiego. Szczęście i cierpienie są tak samo różne, ale w naszym umyśle nadajemy im inną wartość.

Albo weźmy pochwałę i krytykę. Czy czujesz, że łatwo jest puścić pochwałę, a krytykę trudno? One naprawdę są równe. Ale kiedy jesteśmy chwaleni, nie czujemy się niespokojni; jesteśmy zadowoleni, ale nie jest to ostre uczucie. Krytyka jest bolesna, a więc czujemy, że trudno jest ją puścić. Bycie zadowolonym też trudno jest puścić, ale jesteśmy w stosunku do tego niesprawiedliwi, tak więc nie pragniemy w tym samym stopniu, aby szybko się tego pozbyć. Zachwyt jaki czerpiemy z bycia chwalonym i ukłucie, które czujemy w czasie krytyki, są równe. Są takie same. Ale kiedy nasz umysł napotyka te rzeczy, reagujemy na nie w sposób nierównomierny. Nie mamy nic przeciwko byciu blisko niektórych z nich.

Zrozum to, proszę. W swojej medytacji będziemy napotykać wszelkiego rodzaju mentalne doświadczenia. Właściwym poglądem na to będzie gotowość puszczenia tego wszystkiego, czy jest to przyjemne, czy bolesne. Pomimo tego, że szczęście jest czymś, czego pragniemy, a cierpienie czymś, czego nie pragniemy, widzimy, że mają one równą wartość. Są to rzeczy, których ciągle doświadczamy.

Szczęście jest czymś, czego pragną ludzie na świecie. Nie pragną cierpienia. Nibbana jest czymś ponad pragnieniem i nie pragnieniem. Rozumiesz? W nibbanie nie ma żadnego pragnienia. Chęć osiągnięcia szczęścia, chęć bycia wolnym od cierpienia, chęć bycia ponad szczęściem i cierpieniem — nie ma tam nic z tych rzeczy. To jest spokój.

Według mnie, do zrozumienia prawdy nie dochodzi się poprzez poleganie na innych. Musisz zrozumieć, że wszystkie wątpliwości zostaną rozwiązane przez twój własny wysiłek, poprzez ciągłą, energiczną praktykę. Nie pozbędziemy się wątpliwości poprzez pytanie innych. Pozbędziemy się ich poprzez nasz własny, nieustanny wysiłek.

Zapamiętaj to! Jest to ważna zasada w praktyce. Rzeczywiste działanie jest tym, co cię poprowadzi. Poznasz wszystko co właściwe i niewłaściwe. „Brahmin osiągnie koniec wątpliwości poprzez niekończącą się praktykę”. Gdziekolwiek pójdziemy, nie ma to znaczenia — wszystko może być zawsze rozwiązane poprzez nasz własny, niekończący się wysiłek. Ale nie możemy do tego przyłgnąć. Nie możemy dźwigać trudności, które napotykamy i okazuje się, że trudno jest zmierzyć się z naszym cierpieniem i nie próbować od niego uciekać. Jeśli zmierzmy się z nim i damy mu chwilę, wtedy posiadziemy wiedzę, a praktyka zacznie nas automatycznie prowadzić, ucząc nas tego, co właściwe, a co nie i tego, jakimi rzeczami są naprawdę. Jeśli nasze myślenie jest niewłaściwe, nasza praktyka pokaże nam te wady, jako kiepskie rezultaty. Naprawdę tak się zdarza. Ale ciężko jest znaleźć ludzi, którzy potrafią to zobaczyć. Każdy chce ciągłego przebudzenia. Pędzenie tu i tam, podążanie za impulsami, rezultaty są jednak coraz gorsze. Dlatego postaraj się być rozważnym.

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.what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Chah_The_Exhaustion_of_Doubt.htm

Źródło: © 2008 Abhayagiri Foundation

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



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana

Redakcja polska: moi