



Ajahn Brahm

Buddyzjska sztuka zrnikania

Jak wznieść się ponad problemy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Ajahn Brahm

Buddyjska sztuka zrivanja

Jak wznieść się ponad problemy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-8171-067-1

Tytuł oryginału: The Art of Disappearing: Buddha's Path to Lasting Joy

Copyright © 2011, Ajahn Brahm

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

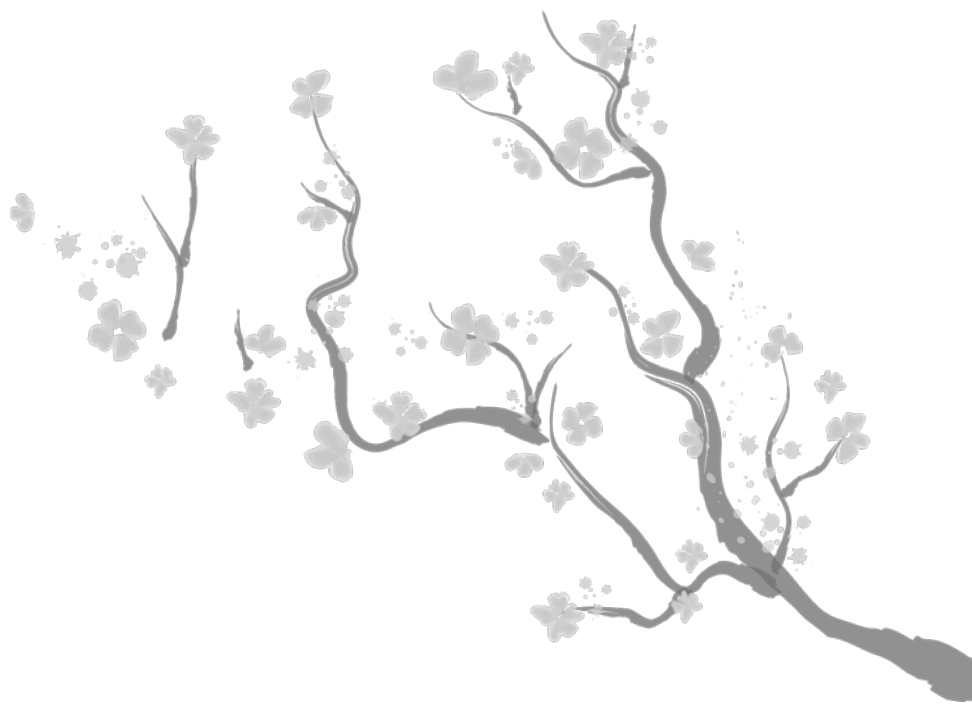
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

<i>Wstęp</i>	7
1. Z szerszej perspektywy	9
2. Jak zakotwiczyć umysł	27
3. Rozwijamy uważność	39
4. Lekarstwo dla umysłu	53
5. Moc mądrości	71
6. Poskromienie i zrozumienie	87
7. Doceń chwile radości	103
8. Jak rozpoznać prawdziwą mądrość	115
9. Źródłem radości jest zniknięcie	127
10. Niech to będzie ostatni raz	145
11. Wspinając się po piramidzie Samadhi	159
<i>Skróty</i>	171
<i>Słownik</i>	173
<i>O Autorze</i>	179





Wstęp

NIE CZYTAJ TEJ KSIĄŻKI, jeśli marzysz o staniu się kimś. Jej lektura uczyni cię nikim, pozbawionym „ja”.

Nie ja ją napisałem. To zredagowana transkrypcja rozmów, z których wycięto kiepskie żarty. To nie ja je opowiadałem, a pięć *khandha*, które utrzymują, że są mną. Mam świetne alibi – moje „ja” nie pojawiło się na miejscu zbrodni!

„Buddyjska sztuka znikania” nie tłumaczy, jak osiągnąć oświecenie. To nie instrukcja obsługi, jaką było „Mindfulness, Bliss and Beyond”, również spisane przez niesforne *khandha* udające Ajahna Brahma. Wypełnianie instrukcji sprawia, że stajesz się osobą. Ta książka opowiada, jak dokonuje się zniknięcie. Ale nie znika tylko „zewnątrze”. To samo spotyka „wnętrze”, które definiuje nasze „ja”. Fantastyczna zabawa, powiadam.

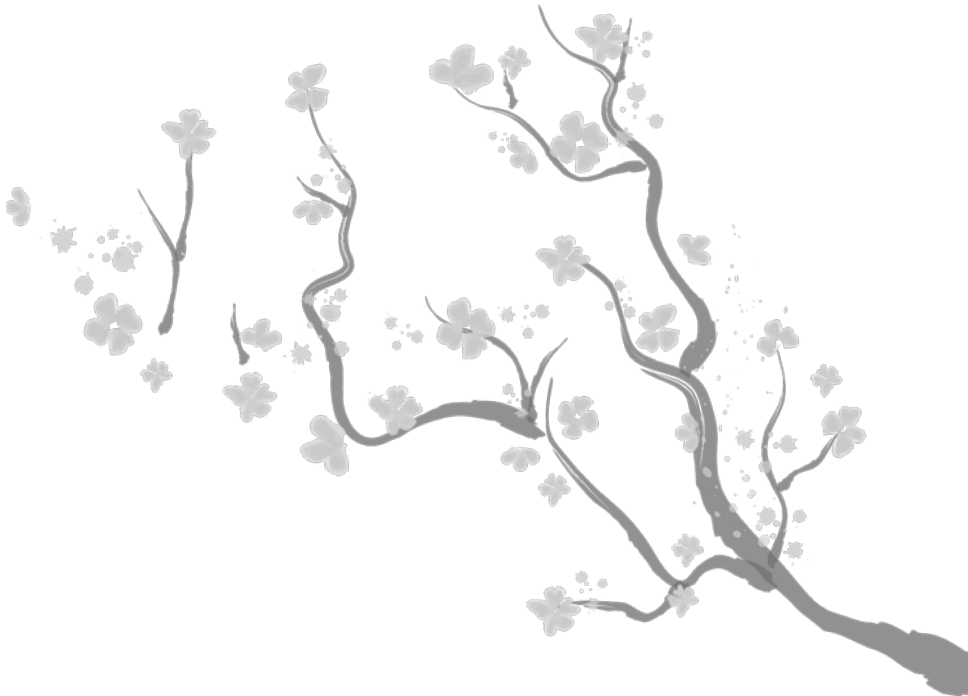
Ostatecznym celem buddyzmu jest uwolnienie się od wszystkiego, czym chcielibyśmy chwalić się przed przyjaciółmi. Kiedy coś uwalniamy – ale tak naprawdę – sprawiamy, że znika. Tracimy to. Wiedzą o tym ci, którzy zgłębili sztukę medytacji, ponieważ uwolnili się od swojego bagażu. Oświeceni utracili wszystko – to *Najwięksi Przegrani*. Jeśli wyciągniesz jakieś wnioski z lektury tej książki, być może zdołasz pojąć naturę wolności i, w konsekwencji, stracisz wszystkie włosy!

Dziękuję pozostałym nikom, a w szczególności Ronowi Storey’owi, który przygotował transkrypcję rozmów, Ajahnowi

Brahmali za redakcję oraz wszystkim pustym istotom z Wisdom Publications za możliwość wydania „Sztuki znikania”.

Obyście wszyscy się Zagubili.

Nie Ajahn Brahm, Perth, lipiec 2011.





Z szerszej perspektywy 1

NIEZALEŻNIE OD TEGO, GDZIE MIESZKASZ – w klasztorze, mieście czy przy wysadzonej drzewami ulicy – i tak od czasu do czasu będziesz borykać się z jakimś problemem. Takie jest życie. Dlatego kiedy zdrowie daje ci się we znaki nie powinieneś mówić „Panie doktorze, coś nie bardzo się czuję – chyba jestem chory”, tylko „Coś nie bardzo się czuję – jestem dzisiaj chory”. Tak to już jest z naszym ciałem, że od czasu do czasu zapada na jakąś chorobę. To samo tyczy się szamba – czasami, niekiedy całkiem znienacka, trzeba je wypompować – i podgrzewacza do wody – bywa, że się zepsuje. Takie jest życie. I choć robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby wszystko działało jak trzeba, po prostu nie da się tego zagwarantować.

Kiedy poczujesz ból albo natrafisz na jakieś trudności, pamiętaj, że jedna z definicji słowa „cierpienie” brzmi: prosić świat o coś, czego nie może ci ofiarować. Oczekujemy i domagamy się niemożliwego. Marzy nam się idealny dom, fantastyczna praca i że wszystko, co zdobyliśmy wyteżoną pracą, będzie zawsze i wszędzie działało jak trzeba. A to oczywiście pobożne życzenie. Prosimy o głęboki stan medytacji i oświecenie, i to ze skutkiem natychmiastowym. Ale wszechświat funkcjonuje inaczej. Jeśli domagasz się czegoś, czego nie możesz dostać, konsekwencją będzie cierpienie.

Dlatego przyjmij do wiadomości, że zarówno w pracy, jak i w medytacji nie wszystko zawsze idzie po naszej myśli. Daruj sobie życzenia, których świat nie może spełnić. Obserwuj. Nie naciskaj, nie próbuj zmieniać rzeczywistości. Zrozum, zaakceptuj i uwolnij. Im dłużej toczysz batalię z własnym ciałem, umysłem, rodziną i światem, tym więcej narobisz szkód i tym silniejszy będzie ból, którego doświadczysz.

Czasami, żeby zrozumieć, wystarczy spojrzeć na swoje codzienne życie z perspektywy. Nic złego nie dzieje się z klasztorem, z nami, z naszym życiem. Życie tak ma, że czasami coś w nim idzie nie tak – właśnie to miał na myśli Budda, kiedy tłumaczył pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu. Wkładamy wiele pracy i wysiłku w to, żeby nasze życie – dom, ciało, umysł – było idealne, a koniec końców i tak coś się popsuje.

Cierpienie jako motywacja do ćwiczeń

Kontemplacja cierpienia, *dukkha*, stanowi istotny element praktyki buddyjskiej. Nie próbujemy go kontrolować, a tylko lepiej zrozumieć, zgłębiając jego przyczyny. To bardzo ważne – większość ludzi, którzy doświadczyli cierpienia, uciekają od niego albo próbują w jakiś sposób na nie wpłynąć. Obwiniają maszynierię, ale taka już jest jej natura, że się psuje. Coś pójdzie nie tak, jak trzeba i w konsekwencji doświadczamy cierpienia. Dlatego powinniśmy zmienić nasz stosunek do niego i zrezygnować z walki. A kiedy wreszcie przestaniemy siłować się ze światem i zrozumiemy cierpienie, otrzymamy kolejny sygnał: *nibbidā*.

Nibbidā to efekt zrozumienia natury ciała, umysłu i świata; natury buddyzmu, powodów założenia klasztoru lub domostwa, przyczyn wspólnego życia w grupie. Wiesz, że odpowiedzi

cię nie usatysfakcjonują, i że pojawią się problemy. Ale jesteś na tyle bystry, żeby przestać przed nimi uciekać albo próbować na nie wpływać. Rozumiesz, że stanowią nieodłączny element *samsāra*. To odkrycie skłoniło Buddę do wygłoszenia pierwszej nauki: sutry *Dhammacakkappavattana* (SN 56:11).

Kiedy już pojmiesz, że cierpienie splata się z *samsāra*, twoje zachowanie ulegnie zmianie. To trochę jak próbować wyciąć zepsute kawałki jabłka, żeby zjeść resztę. Dzięki zdobytej wiedzy dostrzegasz, że całe jabłko gnije, i że jedyne, co ci pozostało, to *nibbidā*, odrzucić jabłko, spojrzeć na nie z odrazą, odwrócić się od niego i je wyrzucić. Dociera do ciebie, że już go nie potrzebujesz i możesz się od niego uwolnić. Zrozumienie cierpienia, wszechobecności zarówno jego, jak i poczucia bezcelowości, ma kluczowe znaczenie. Nigdy nie zdołasz nad nim zapanować ani go naprawić.

Ta świadomość pomaga znaleźć motywację do kontynuowania podróży. Jak mówią *sutty*, widok starzejących się chorujących i umierających ludzi skłonił Buddę do poszukiwań lekarstwa na cierpienie (MN 26.13). Zrozumiał, że taki sam los czeka również jego, i że się mu nie wymknie. To dało mu motywację, by zacząć szukać rozwiązania problemów trapiących ludzkość.

Każde z wymienionych tu trzech zagrożeń dotyczy również czytelnika. Taka będzie twoja przyszłość. Nie ma najmniejszej wątpliwości, że się zestarzejesz, zachorujesz i umrzesz. I nic na to nie poradzisz. Taka już jest natura naszego życia, ludzkiego ciała i wielu innych rzeczy. Wszystko się starzeje, rozpada i umiera – idzie nie tak, jak trzeba i się psuje. Przyszły Budda w swojej mądrości zrozumiał, że nawet jego duchowa siła i poczynione zasługi na nic się zdadzą w walce z cierpieniem. Konieczne było znalezienie innej drogi: drogi zrozumienia.

Oderwanie

Sutra Dhammacakkappavattana mówi, że człowiek musi w pełni zrozumieć pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu (SN 56:11). Innymi słowy nie powinniśmy próbować na nie wpływać, zmieniać, czynić bardziej znośnym ani przed nim uciekać, a wyłącznie zrozumieć. Trudny okres w naszym życiu to idealna okazja, by zatrzymać się i stawić czoła cierpieniu, w pełni je pojąć oraz podjąć świadomą decyzję, by nie uciekać.

W naturze człowieka leży, by w obliczu cierpienia bądź jakichkolwiek trudności brać nogi za pas: zanurzyć się w świecie fantazji, oglądać filmy, surfować po internecie, czytać, czatować, wypić kawę albo herbatę czy pójść na spacer. Ale do czego tak naprawdę próbujemy się zdystansować? W jakim celu wkraczamy w świat wyobraźni? To nasza odruchowa reakcja, kiedy coś nie układa się po naszej myśli. Budda rzecze, że jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć – nieważne, w klasztorze czy gdziekolwiek indziej, jeśli poszukujesz wiedzy i wolności, to musisz zrozumieć cierpienie.

Bliżej przyglądając się problemowi, okazuje się, że wszyscy doświadczamy cierpienia. W *Therīgāthā* znajdujemy sławetną opowieści o *Kisāgotamī* (Thi.213–23). Budda uznał, że najlepszym sposobem, by pomóc *Kisāgotamī* uwolnić się od bólu i cierpienia wywołanych śmiercią syna, będzie wytłumaczenie jej, inni ludzie również umierają: śmierć chłopca nie była odosobnionym zjawiskiem we wszechświecie – wprost przeciwnie, łączyła się z każdą inną śmiercią. Budda chciał wytłumaczyć *Kisāgotamī* na czym polega ten rodzaj cierpienia. Śmierć jest zjawiskiem naturalnym, jednym ze ściągów tkaniny istnienia. Jest też wszechobecna i nie można przed nią uciec. Dlatego zamiast próbować przywrócić chłopca do życia, Budda

pomógł Kisāgotamī uświadomić sobie uniwersalny charakter tego problemu.

Kiedy to zrozumiesz, zwykła akceptacja stanu rzeczy już nie wystarczy. „Niech się dzieje co chce, tak już jest, i co z tego!” przestanie być odpowiednią reakcją. Kiedy pojdziesz problem cierpienia, zrozumiesz, co cię czeka oraz jakie naprawdę jest życie, uświadomisz sobie, jak powinieneś się zachować. Nie ma tu miejsca ani na ucieczkę, ani na akceptację; pozostaje wyłącznie *nibbidā*.

Nibbidā oznacza oderwanie. Odwrócenie się od procesu, który określamy mianem życia. Kiedy próbujesz coś, tylko mocniej się w nie angażuje; to samo dzieje się, kiedy akceptujesz stan rzeczy. Jedyną właściwą reakcją jest oderwanie, czyli stan, w którym przestajesz się wszystkim przejmować. Po prostu sobie siedzisz, nie angażując się w bieżące doświadczenie. A nie angażując się, automatycznie się wycofujesz. To praktycznie tak, jakbyś odrzucił życie i sprawił, że zniknie.

W sutrach czytamy, że Budda potrafił kogoś oddalić, kierując się miłosierdziem (MN 122.6). Zdarza się, że ktoś rozpoczyna dyskusję z nudów. Ja osobiście nie lubię w kółko, przez kilka godzin z rzędu, odpowiadać na pytania, zwłaszcza kiedy próbuję medytować. Tak czy inaczej, nie usłyszysz odpowiedzi na pytania o prawdziwą *Dharmę*, jeśli ograniczysz się do zadawania pytań. Zamiast intensywnie myśleć, musisz usiąść bez ruchu i zatrzymać procesy myślowe. Dlatego kiedy ktoś zadaje mi pytanie, staram się, by odpowiedź była możliwie najkrótsza. W ten sposób pomagam mojemu rozmówcy uniknąć pogaduszek.

I właśnie do takiego oderwania od otaczającej nas rzeczywistości powinniśmy dążyć. Po co się związywać? Spójrz na nie i zrozum, że przyniosą ci jedynie cierpienie, zmęczenie i smutek. *Nibbidā* sprawi, że wszystko, co namacalne, straci swoje znaczenie.

„To nie mój problem”

Jeśli zastanowić się nad życiem jako takim, człowiek uświadamia sobie, że nie zdoła nad nim zapanować. A skoro tak, to nie ma się nim co przejmować. Taka filozofia towarzyszy mi w trakcie medytacji i polecam je wszystkim zainteresowanym. Czegokolwiek doświadczasz – nieważne, czy dzieje się to w klasztorze czy gdzieś indziej – powiedz „to nie moja sprawa”. Cokolwiek stanie się z zapasami wody, z ludźmi, którzy się pojawiają i odchodzą, z rozdawanym pożywieniem, z pogodą, zawsze reaguj tak samo: „To nie moja sprawa”. Nie przejmuj się, co ludzie robią albo mówią; to ich *kamma*, która nie ma nic wspólnego z tobą.

Jeśli przejmujesz się tym, co mówią o tobie inni, a ich słowa cię ranią albo wpędzają w rolę ofiary, pamiętaj radę, której Budda udzielił swojemu synowi Rahuli: „bądź jak ziemia” (MN 62:13). Ludzie oddają mocz i wydalają na ziemię; wymiotują na nią i ją palą. Na ziemię wysypuje się śmieci, ale ona nigdy się nie uskarża na swój los; przyjmuje wszystko bez wyjątku. Z drugiej strony, ludzie wykorzystują ziemię do pięknych celów. Zakładają ogrody, a nawet budują klasztory. Tak czy inaczej, ziemia pozostaje obojętna.

Bądź zatem jak ziemia. Czegokolwiek byś nie usłyszał z cudzych ust, pozostań niewzruszony. Jeśli cię chwala albo gania, to już ich sprawa. Nie ma sensu reagować na słowa drugiej osoby, niezależnie od tego, czy są to słowa miłe czy przykre. Stosując filozofię „to nie mój interes” nigdy nie poczujesz zdenerwowania czy smutku.

To samo tyczy się bólu ciała oraz chorób. Medytując, pamiętaj, że nic cię nie obchodzą; są problemem ciała – i to ono musi się nimi zająć. Swoją drogą, to ten sposób myślenia pomaga zachować zdrowie. Ciekawa sprawa, że czasami im bardziej

martwimy się swoim zdrowiem, tym bardziej się ono pogarsza. Żeby oddzielić się od ciała, usiądź w bezruchu i pozwól mu zniknąć – wykorzystaj tę okazję, by odzyskać siły. Często bywa tak, że jeśli spróbujemy przejąć kontrolę i zorganizować wszystko według własnego widzimisie, problem ulegnie zaognieniu, i tak samo jest z ciałem. Wystarczy wycofać się i rozluźnić, a samo zadba o swoje zdrowie. Dlatego właśnie to powinienes zrobić: wycofać się i zapomnieć.

Znam wielu mnichów, którzy dzięki medytacji uwolnili się od problemów zdrowotnych. Pierwszym znanym mi człowiekiem, który tego dokonał, był Ajahn Tate. Spotkałem go w tajlandzkim szpitalu w 1974 roku; chorował na raka i lekarze nie dawali mu żadnych szans. Żadna z zastosowanych terapii nie przyniosła oczekiwanych efektów i koniec końców wysłano go z powrotem do klasztoru, gdzie miał dożyć swoich dni. Umarł 25 lat później. To tylko jeden z wielu przykładów sytuacji, kiedy „mnich wraca do klasztoru, żeby dożyć tam swoich dni”. Wracają i dożywają sędziwego wieku. Kiedy człowiek odrywa się od świata – narasta w nim *nibbidā* – umysł się odwraca. Widział już zbyt wiele i ma dość, a kiedy się to stanie, rzeczywistość zaczyna blaknąć.

O tym czytamy w *sutrach* – to właśnie *nibbidā*, które prowadzi do *virāga*, zniknięcia. Kiedy przyjmujesz do wiadomości, że coś cię nie interesuje, ta rzecz ulatnia się z twojego świata. Świadomość już nie poświęca jej swojego czasu; nie widzi, nie słyszy, nie czuje ani nie zna. A oto, jak działa ten proces: wszystko, do czego przywiązujesz wagę, zajmuje twój umysł – twoja świadomość znajduje wtedy punkt zaczepienia i zaczyna się rozrastać. Wznosisz myślowe gmachy. Jako osoba praktykująca medytację świetnie zdajesz sobie sprawę z faktu, że tworzymy własne światy. Ale w momencie, kiedy się od czegoś odrywamy, znika potrzeba przebywania w tymże świecie, a w konsekwencji również on sam ulega dezintegracji. *Nibbidā* pozwala cofnąć proces kreacji.

Rozwiązać problem

Jak często zdarza ci się próbować rozwiązać „problem”? Próbujesz aż do śmierci i w trakcie kolejnych reinkarnacji. Najwyższy czas zrozumieć, że świat, który nas otacza, jest wyłącznie przedstawieniem dla zmysłów. To pięć *khandha* postępujących w zgodzie ze swoją naturą; nic z tego cię nie dotyczy. Ludzie pozostają ludźmi, świat pozostaje światem.

W naszym klasztorze można niekiedy zauważyć wielkie stada bardzo hałaśliwych kakadu. Niektórzy mówią, że nie lubią odgłosów, które wydają te ptaki, ale one hałasują niezależnie od naszych odczuć, a skoro tak, to czemu się nie oderwać?

Jako osoba uprawiająca medytację często zadawałem sobie pytanie „Dlaczego hałas mnie denerwuje?”. Dlaczego dobiega mnie śpiew ptaków, kaszel czy trzaśnięcie drzwiami w głównej sali? Dlaczego nie mogę zrobić tego samego, co z oczami, użyć „powiek”, którymi przesłoniłbym uszy? Po głębszym zastanowieniu i zrozumieniu praw rządzących dźwiękiem doszedłem do wniosku, że słyszę, ponieważ chcę usłyszeć. Aktywnie angażowałem się w świat dźwięków. I dlatego tak bardzo mnie drażniły. Ajahn Chah zwykł mawiać, że to nie dźwięk przeszkadza nam, tylko my dźwiękowi. To jedno zdanie skrywające wielką mądrość miało na mnie wielki wpływ. To dzięki niemu pojąłem naturę dźwięku i odkryłem źródło uczuć, które we mnie wywoływał.

Kiedy ktoś nazywa cię świnią, idiotą albo jeszcze inaczej, nie masz obowiązku go słuchać. Słuchasz tylko i wyłącznie dlatego, że jesteś zainteresowany, co powie; uczestniczymy w świecie dźwięków i przywiązujemy się do nich. Ale kiedy uświadomisz sobie, że dźwięk pozostaje wierny swojej naturze, czeka cię *nibbidā*. Dźwięk może być miły uchu, szalony, bądź wydobywać

się z ptasiego dzioba. Niektóre ptaki mają piękny śpiew a inne, jak wrony, okropny. Ale to nie wina wron; taką już mają naturę. To samo tyczy się klasztoru: niektórzy *anagārika* przypominają wrony, a inni słowiki; niektórzy mnisi mówią pięknie, a inni okropnie. Taka ich natura i już. Nie ma to nic wspólnego z nami i dlatego powinniśmy się od nich oderwać.

A kiedy to zrobimy – uciekając się do *nibbidā* – po prostu znikną. Kiedy znika źródło cierpienia, znika też samo cierpienie. Świat zmysłów rozmyje się, kiedy przestanie nam zależeć na wprowadzeniu do niego zmian. Dzięki *nibbidā* stanie się dla nas odpychający i łatwiej będzie nam go odrzucić. *Nibbidā* pozwala ujrzeć świat takim, jaki jest w rzeczywistości i podążać ścieżką w przeciwnym kierunku.

Postaniec prawdy

Na oderwanie można spojrzeć inaczej: jako na przeniesienie się do wnętrza umysłu, cichego wnętrza. Niekiedy czujemy, jak świat, w którym istnieje nasz dom, świat naszych przyjaciół, a nawet świat buddyzmu wyciąga nas z tego ośrodka. Ich wpływ jest namacalny. Odczuwamy go, od kiedy sięgamy pamięcią, ale czy przyniósł nam coś dobrego? Człowiek, który opuszcza klasztor, czyni to zwykle dla płci przeciwnej. Czy ta decyzja go uszczęśliwi? Wiele lat temu w jednym z numerów magazynu satyrycznego „Punch” pojawił się nagłówek zatytułowany „Porady dla przyszłych małżonków”. Dwie środkowe strony pisma były całkowicie puste, o ile nie liczyć zdania „NIE RÓB TEGO”. Autorzy rozumieli, że małżeństwo niesie ze sobą cierpienie. I niech się nie wydaje, że jesteś inny, że unikniesz cierpienia ze względu na swoją wyjątkowość czy inteligencję. Uważając siebie za lepszego i z góry zakładając, że zdołasz uciec

przed problemami, z którymi mierzą się wszyscy inni, dajesz wyraz swojej arogancji.

W młodości również żyłem fantazjami. Ale przestałem przywiązywać do nich wagę, kiedy uważnie je analizowałem. Pytałem siebie „I co będzie wtedy? A potem?” dopóty, dopóki nie uzyskałem wszystkich odpowiedzi. Spuszczałem powietrze z balonu marzeń o miłości, małżeństwie i magicznych chwilach, aż okazało się, że w środku nic nie ma. Ani koloru, ani światła, ani radości czy szczęścia, ponieważ „i co wtedy” będzie wyglądało tak samo, jak u innych. Kiedy najbardziej elektryzująca część fantazji zaczyna blaknąć, człowiek wraca do punktu wyjścia. I, co ważniejsze, okazuje się, że nie pojął ważnej życiowej lekcji. Próbuje tylko jakoś przetrwać z dnia na dzień, wyrwać życiu kilka szczęśliwych, przyjemnych chwil. W ostatecznym rozrachunku i tak czeka go starość i utrata kontaktu z ukochanymi. Jaki w tym sens? Mądrością wykaże się człowiek podążający ścieżką *nibbidā*. Będzie to znak, że doświadczył już w życiu cierpienia i wie, „z czym to się je”. W trudnych chwilach sięgnie do zdobytej wiedzy i wzmocni swoje *nibbidā*.

W czasie warsztatów człowiek czasami się nudzi. Jeśli bołą cię nogi albo nie wiesz, co ze sobą począć – nie masz ochoty na medytację, spacer ani czytanie i nudzisz się jak mops – to skup się na uczuciu znudzenia. Kiedy zgłębiasz cierpienie, każda chwila jest dobra, żeby popracować nad rozwojem osobistym. Trening umysłu nie polega na kontrolowaniu rzeczywistości, ale na zrozumieniu jej aspektów. Spróbuj postrzegać trudności, które napotykasz oraz rozczarowania, jakie serwuje ci życie, jako *devadūta*, posłańców prawdy i nauczycieli Dharmy. Ajahn Chah zwykł nazywać ich „Kruba Ajahn” – starszymi nauczycielami. Kruba Ajahn nie żyją w wielkim, tajlandzkim klasztorze. Tacy Kruba Ajahn istnieją tylko w świecie fantazji. Ci prawdziwi koczują w pobliżu czekając, aż się przebudzisz, kiedy jesteś

tak zmęczony, że naprawdę nie chcesz wychodzić z łóżka. Są tuż obok, kiedy długie ćwiczenia nie przynoszą żadnych postępów. Prawdziwi Kruba Ajahn towarzyszą ci na warsztatach, gdy zastanawiasz się, kiedy wreszcie wrócisz do domu. Kiedy dostajesz do jedzenia nie to, o co prosiłeś, kiedy głęboka medytacja jest tuż, tuż i nagle rozlega się skrzekot wrony, kiedy czujesz się rozczarowany i sfrustrowany – to właśnie Ajahn. Kruba Ajahn nie należy zgłębiać, słuchać, poznawać ani próbować zrozumieć.

W stronę pustki

Człowiek, który dostrzega cierpienie, zaczyna postrzegać świat jako śmietnik. A ze śmieciami nie chce mieć nic wspólnego. Kiedy się odrywasz, śmieci znikają; dochodzi do *virāga*. Taka jest natura. Nie musisz się specjalnie starać. To nie ty decydujesz – na oderwanie nie ma wpływu ani twoja wola ani myślenie „Och, chcę już zapomnieć o tych wszystkich ludziach, wronach, mrówkach na ścieżce, zimnie, które odczuwam”. Nie chcesz się od niczego uwolnić. Bo niczym się nie przejmujesz. A kiedy tak się stanie, wszystko wokół rozmywa się i znika. Oto właśnie, na czym polega prawdziwe uproszczenie i zrzeczenie się posiadania. Zrzekasz się nie tylko przedmiotów materialnych, ale też „nabytków umysłowych” – starych nawyków i urazów, dawnego postrzegania rzeczywistości i swoich sympatii. Porzucasz wszelki bagaż, który cię pęta i ogranicza.

Większość ludzi jest więźniami przeszłości. Identyfikują się z nią, utożsamiają z „ja”, *attā*. A skoro tak, to również się do niej przywiązują i cierpią. Ale nie musi tak być; mogą się uwolnić. Drzwi ich celi są otwarte i w każdej chwili mogą wyjść na zewnątrz. I niech ci się nie wydaje, że koniecznie musisz przepracować „problemy”, których doświadczyłeś w przeszłości – to tylko poczucie

winy. Możesz się od nich oderwać, porzucić je i pozwolić, by zniknęły – oczywiście o ile masz dość odwagi, żeby to zrobić.

Sięgając do *dukkha-saññā*, zrozumienia cierpienia, zapytaj siebie, co dobrego przyjdzie z kurczowego trzymania się przeszłości. Ujrzyj jej prawdziwą postać: cierpienie. Oderwij się i pozwól, żeby zniknęła. Przestań myśleć o wydarzeniach z przeszłości. Kiedy zrozumiesz, że te myśli są źródłem twojego bólu, w naturalny sposób się ich wyrzekniesz, a im głębsze będzie zrozumienie, tym bardziej się rozmyją. Koniec końców po prostu wyparują. Spoglądasz na otaczający cię świat, a on znika; siedzisz w swojej chacie, a rzeczywistość przestaje istnieć. Oto prawdziwa medytacja: sztuka, dzięki której znika otoczenie. Ruch w kierunku pustki.

By doświadczyć prawdziwej medytacji, wpiery musisz przestać myśleć. A żeby tego dokonać, musisz zrozumieć, czym jest myślenie. Uprzedmiotować je i ujrzyć jego prawdziwą naturę. Do czego prowadzi myślenie? Z czasem zrozumiesz, że nie masz z nim nic wspólnego. Przestaniesz próbować nad nim zapanować i zastosujesz *nibbidā*. Używając porównania zaczerpniętego z sutry (np. MN 20.4), potraktuj myślenie jak ciało martwego psa uwiązane do szyi twojego pięknego umysłu. Taki obraz sprawia, że zadajesz sobie pytanie: „dlaczego się na to zgadzam?”. Odruchowo chcesz odepchnąć padlinę – gnijącą, brudną, śmierdzącą i obrzydliwą – od siebie. To reakcja, jaką wywołuje zrozumienie. Wiesz, że nie masz z tym psem nic wspólnego. Odrucasz go, czy też: dochodzi do odrzucenia. I ruszasz w innym kierunku – w stronę umysłu, a nie do świata.

Odruch

Nibbidā prowadzi do zatrzymania *āsava*, postania umysłu. Każdy z nas tego doświadczył: człowiek sobie spokojnie medytuje, a tu ni

z tego, ni z owego jego umysł zalewa potok myśli – co będzie robił po powrocie do domu, co ma jeszcze do załatwienia, jak rozwiązać problemy, z którymi się boryka. Źródło myśli bucha z wnętrza umysłu – to właśnie stan, który nazywamy *āsava*. Dlaczego go doświadczamy? Ponieważ umysł jest ciekaw świata. Nie przeżył cierpienia i go nie rozumie. A skoro nie rozumiesz otaczającego cię świata, to wydaje ci się interesujący – myślisz sobie: jak to fajnie, że cała ta nauka, cały mój wysiłek przynoszą widoczne efekty. Ale kiedy się oderwiesz, wszystko znika, zaś *āsava* – posłanie – ustaje. Już ci się nie wydaje, że świat jest interesujący, ponieważ wiesz, że nic cię z nim nie łączy. A kiedy rzeczywistość znika, wraz z nim odchodzi przeszłość, przyszłość i myślenie, i możesz zacząć medytować.

Medytacja jest naturalną konsekwencją oderwania się od tego, co zewnętrzne. Ale musisz zrozumieć, że nie masz udziału w tym procesie. Strasznie nie lubię, kiedy ktoś wpaja swoim uczniom, że powinni skupić się na obserwacji oddechu. Lepiej sięgnąć do wewnętrznej mądrości, która podpowiada nam, że świat cierpi – i to odkrycie prowadzi do *nibbidā*. Innej drogi nie ma; to odruchowa reakcja. Podsumowując, uświadomienie sobie cierpienia i oderwanie to punkt wyjścia, do którego zawsze będziemy wracać. A im częściej będziesz stosować oderwanie, tym łatwiej będzie ci medytować. A mówiąc „łatwiej” mam na myśli to, że medytacja się „dzieje”.

Oderwawszy się od świata, zagłębiasz się w chwilę obecną*. W pewnej chwili możesz zacząć obserwować oddech, ale kiedy go zrozumiesz, oderwiesz się również od niego. Nie próbuj go kontrolować ani na niego wpływać. Oddech wnika w twoje ciało i je opuszcza sam z siebie, a ty zdajesz sobie sprawę, że nijak cię to nie dotyczy. Odczuwasz *nibbidā*, a oddech znika. Jak powiedział kiedyś Budda, obserwowanie oddechu jest elementem kontemplacji ciała (MN 118.24). Dlatego kiedy uświado-

* Praktyczne ćwiczenia wykształcające poczucie bycia obecnym w terażniejszości znaleźć można w książce „Życie, które pokochasz” autorstwa Abby Wynne. Publikację można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

misz sobie, że oddech cię nie dotyczy i oderwiesz się od niego, w rzeczywistości znikną pozostałości fizycznego ciała i pięciu zmysłów. A ty będziesz mógł zająć się tym, co naprawdę ważne. Ciało i zmysły odeszły, a ty wreszcie możesz pogłębić swoją medytację i świetnie się przy tym bawić.

Kiedy oddalisz się od cierpienia, przestaniesz dążyć do przejęcia kontroli oraz podtrzymania medytacji i pozwolisz, by wszystko toczyło się swoim naturalnym biegiem, doświadczysz tego, czego od początku pragnałeś: ukojenia i szczęścia. Dlaczego ludzie szarpią się ze światem? A może sądzisz, że łatwiej byłoby popłynąć z prądem? Ale w takim podejściu nie ma za grosz emocji i może przyprawić o depresję. Jediną ścieżką prowadzącą do prawdziwego uszczęśliwienia umysłu jest *nibbidā*. Ukojenie i spokój są konsekwencją faktu, że wszystko wokół znika.

Dopiero teraz w pełni zrozumiesz, że otaczało cię cierpienie. Cierpieniem jest pięć zmysłów, cierpieniem jest świat. Cierpieniem są mowa i myśl. Cierpieniem są klasztory, deszcz, nauka i wszystko, co robisz. Cierpieniem jest pokarm. Wszystko jest cierpieniem. Kiedy się oderwiesz i ukryjesz w miejscu, którego Māra nie zdoła osiągnąć, wreszcie poczujesz wolność, jaką daje nieobecność cierpienia. Otworzą się przed tobą wrota do pogłębionej medytacji zwanej *jhāna*: odrywasz się od świata; to nie ty wywołujesz *jhāna*. Kiedy uwolnisz się od myślenia, świata i ciała, *jhāna* po prostu się stanie. To również odruch i reakcja na zrozumienie, że nic cię nie łączy z otoczeniem.

Bezruch

Utrzymuję swoje ciało w dobrej kondycji i zdrowiu: myję je, dbam o nie, pozwalam mu odpocząć. Ale kiedy medytuję, mówię sobie: „To nie moja sprawa”. Odrywam się. Choć jestem

opatem, odrywam się również od klasztoru i wszystkiego innego. Kiedy wchodzę do mojej jaskini, nie mam nic do zrobienia. Nie jestem ani moim ciałem, ani przeszłością, ani przyszłością. Siadam i pozwalam, by wszystko się rozmyło, zniknęło, odeszło.

Oderwanie, *nibbidā*, prowadzi do *virāga*. Z kolei *virāga* pozwala osiągnąć *upasama* – bezruch, spokój, ukojenie. To wspaniałe uczucie, kiedy cały zewnętrzny świat znika, a ty doświadczasz ukojenia i osiągasz absolutny bezruch. Umysł staje w miejscu, przestaje komunikować się z ciałem, przeszłością i przyszłością. Zawiesza się w czasie i w przestrzeni, i dzięki temu bezruchowi wszystko, co cię otacza, rozmywa się i znika. Warunkiem istnienia jest pobudzenie – by rozpoznać rzeczywistość, nasze zmysły muszą doświadczyć jej w ruchu – potrzebują punktu odniesienia, kontrastu. Kiedy rzeczywistość staje w miejscu, jedność sprawia, że znikają: dotyczy to całego zewnętrznego świata, klasztoru, dźwięków, wspomnień, przeszłości, przyszłości i procesów myślowych oraz ciała.

Kiedy znika ciało, a ty doświadczasz wewnętrznego bezruchu, jest to jednoznaczny znak, że osiągnąłeś *jhāna*. W tym stanie jesteś oderwany od świata zewnętrznego – wszystkie pięć zmysłów zniknęło. *Jhāna* określa się niekiedy jako „zdystansowanie” do świata zmysłów. Ale to coś więcej; to stan całkowitego oderwania, zniszczenie świata. Dopiero teraz w pełni zrozumiesz, co to znaczy, że coś „znika” i już go nie ma i pojdziesz znaczenie wyrzeczenia. Wyrzeczenie się świata niesie radość i ukojenie. Piszę o wyrzeczeniu, ale tak naprawdę to ty sam niczego nie robisz. Do oderwania doszło, kiedy zrozumiałeś rzeczywistość, i była to naturalna konsekwencja uświadomienia sobie *nibbidā*. Otoczenie znika, a ty osiągasz spokój, bezruch umysłu.

Kiedy raz posmakujesz tego bezruchu, przekonasz się, jak potrafi być uzależniający. I tak miało być. To uzależnienie jest czymś pozytywnym, ponieważ dzięki niemu zgłębisz *nibbāna*.

Budda powiedział niegdyś, że przywiązanie do głębokiej medytacji pomaga w podróży do pełnego oświecenia (DN 29). Nie martw się, nie próbuj się uwolnić. To przyjemność i radość, ścieżka mnichów. Ich wolność. To uzależnienie pomaga w oderwaniu się od świata. *Nibbidā* rośnie i odpycha cię od rzeczywistości.

Oto, jak postępuje prawdziwy mnich: *bhikkhu*, *bhikkhunī*. Już rozumiesz, dlaczego podążamy buddyjską ścieżką. I wiesz, że spotkasz na niej niezwykłych ludzi, którzy oderwali się od świata i pozwolili, by całkowicie zniknął. Spędzają długie godziny w samotności, dążąc do tego, by ich „ja” również zniknęło. Zagłębiają się w siebie, ale nie poprzez ruch, ale ponieważ rozumieją, że wszechobecne cierpienie w żaden sposób ich nie dotyczy. Odrzucają się, a świat znika, znika, znika.

Najważniejsze jest zrozumienie

Żeby medytować, nie musisz koncentrować się na oddechu, odcinać się od przeszłości i przyszłości ani uciszać świadomości. Wystarczy, że skupisz się na cierpieniu i uświadomisz sobie jego istnienie przez pryzmat własnych doświadczeń. Zrozumienie sprawi, że otaczający cię świat zniknie. Świat, w którym dotychczas się bawiłeś, straci na znaczeniu; już nie wrócisz na ten plac zabaw. Zmysły, przeszłość i przyszłość, seks i marzenia – wszystko to ulegnie rozmyciu. Stanie się tak nie za sprawą twojej świadomej decyzji, a odruchowej reakcji umysłu doświadczającego cierpienia. A miejsce rzeczywistości zajmie medytacja. Człowiek nie staje się specjalistą w dziedzinie medytacji; to medytacja przychodzi do niego. Jest drogą, na której dostrzeżesz znaki, punkty orientacyjne prowadzące ku całkowitej pustce i ustaniu. To cię czeka, kiedy odrzucisz rzeczywistość.

Budda powiedział, że musimy zrozumieć cierpienie. Kiedy doświadczysz w swoim życiu trudności, problemów, rozczarowań albo bólu fizycznego bądź psychicznego, proszę, nie odrzucaj ich; postaraj się je zrozumieć. Nie pozostawiaj ich samym sobie: zadumaj się nad ich naturą i poznaj je na tyle dobrze, by uświadomić sobie, że to nie twoja sprawa, a wtedy same znikną. Kiedy zniknie cierpienie, więź łącząca cię ze światem zewnętrznym ulegnie zerwaniu i zagłębisz się w świat wewnętrzny. Zaczyniesz poruszać się w przeciwnym niż dotychczas kierunku: już nie do świata, a w głąb umysłu. Koniec końców odrzucisz też umysł i doświadczysz całkowitego ustania oraz *nibbāna* i staniesz się kolejnym *arahant*. Jakże cudowna to wizja przyszłości.

