

Zręczne środki: Odpuszczanie

Ajahn Sumedho

tłumaczenie i przypisy: Andrzej Osiński

Skład wykonano w programie [L^AT_EX 2_ε](#)
Tekst jest dostępny pod adresem mahajana.net

Podczas odosobnienia medytacyjnego w Oaken Holt Buddhist Centre w pobliżu Oksfordu, kwiecień 1979 roku.

„Mądrość wypływa z medytacji, bez medytacji mądrość zanika. Niech człowiek — wiedząc o tych dwóch ścieżkach, rozwoju i upadku — tak kieruje sobą, by jego mądrość mogła wzrastać”

(Dhammapada 282)

Omawiamy Pierwszą Szlachetną Prawdę — istnienie cierpienia — która staje się coraz bardziej oczywista, kiedy siedzicie tutaj kontemplując swoje ciało i umysł. Bądźcie świadomi tego, co się dzieje: możecie spostrzec, iż w chwili, kiedy przechodzą dobre myśli lub przyjemność fizyczna, pojawia się szczęście, a skoro wystąpi ból bądź negatywizm — następuje rozpacz. A zatem możemy spostrzec, że zawsze nawykowo próbujemy osiągnąć, zatrzymać bądź pozbyć się jakichś warunków. Druga Szlachetna Prawda mówi o byciu świadomym istnienia trzech przejawów pożądania, jakie odżywiamy: pożądania przyjemności zmysłowych¹, istnienia² bądź pozbywania się rzeczy³; i o tym, jak one powstają stosownie do warunków. Penetracja Trzeciej Szlachetnej Prawdy ma na celu zrozumienie, iż to, co się pojawia ustaje. Stajemy się świadomi ustania, puszczenia, i w ten sposób rozwijamy Czwartą Szlachetną Prawdę: Prawdę Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki — właściwego zrozumienia, właściwych intencji, właściwej mowy, właściwego działania, właściwego sposobu życia, właściwego wysiłku, właściwej uważności i właściwej koncentracji — mówiąc innymi słowami, ścieżkę świadomości.

¹W języku palijskim: *kāma tanhā*

²*Bhava tanhā* — pragnienie istnienia, egzystowania

³*Vibhava tanhā* — pragnienie nieistnienia, nie-egzystowania

Aby być świadomym, musimy zastosować zręczne środki, ponieważ z początku pozostajemy pomieszani. Mamy skłonność wyobrażać sobie świadomość pojęciowo i usiłujemy stać się świadomym, sądząc że świadomość jest czymś, co jesteśmy zobowiązani otrzymać lub osiągnąć, albo usiłować rozwinąć; lecz sam ten zamiar, sama konceptualizacja sprawia, iż stajemy się niedbali. Kontynuujemy nasze wysiłki, aby stać się uważnym, zamiast po prostu być świadomym umysłu, jak stara się on zostać uważnym i jak usiłuje osiągnąć ten stan podążając za trzema przejawami pożądania, które kreują nasze cierpienie.

Praktyka „odpuszczania” jest wyjątkowo efektywna dla umysłów ogarniętych obsesją nałogowego myślenia: redukujecie waszą praktykę medytacyjną do zaledwie jednego słowa⁴ — odpuszczanie — zamiast usiłować rozwijać jedną praktykę, a następnie odmienną; osiągnąć to, po czym zagłębiać się w coś innego; zrozumieć jeszcze coś innego, i czytać *suttę*⁵, i studiować *Abhidhammę*⁶...; a później nauczyć się języka palijskiego tudzież sanskrytu...; dalej *Madhyamiki* i *Prajña Paramity*...; uzyskać wyświęcenie w tradycji Hinajany, Mahajany, Wadźrajany...; pisać książki oraz zyskać status wybitnego autorytetu w kwestiach buddyjskich. Zamiast zostać światowej sławy ekspertem od buddyzmu, korzystającym z zaproszenia na międzynarodowe konferencje buddyjskie, po prostu odpuście, odpuście, odpuście.

Przez niemal dwa lata nie robiłem nic innego — za każdym razem, kiedy usiłowałem pojąć bądź rozpracować zjawiska, powtarzałem sobie: „odpuść, odpuść” — aż pragnienie ucichło. A zatem upraszczam wam życie, ratując was od ugrzęźnięcia w nieprawdopodobnej masie cierpienia. Nie ma niczego bardziej przygnębiającego od uczestniczenia w międzynarodowych konferencjach buddyjskich! Niektórzy z was mogą żywić pragnienie zostania Buddą naszej ery, Maitreją, promieniejącym miłością na cały świat — lecz zamiast tego, sugeruję być zwykłą dżdżownicą pozwalającą odejść pragnieniu promieniowania miłością na cały świat. Bądźcie po prostu dżdżownicą, która zna wyłącznie dwa słowa: „odpuść, odpuść”. Rozumiecie przecież, że nasz pojazd jest mniejszy, to hinajana, a zatem dysponujemy tylko tymi prostymi, dotkniętymi ubóstwem praktykami!

W medytacji kwestią istotną jest pozostawać stałym i stanowczym w praktyce, zeterminowanym osiągnąć oświecenie. Nie zarozumiałym lub pochopnym, ale stanowczym, nawet jeśli droga jest wyboista. Przypomnijcie sobie o Buddzie, Dharmie i Sandze i pozostanie z tym — odpuście rozpacz, odpuście cierpienie, odpuście ból, zwątpienie; wszystko, co się pojawia i znika, do czego nawykowo lgniemy, i z czym się identyfikujemy. Utrzymujcie to „odpuszczanie” niczym trwałą refren w waszym umyśle, tak aż zacznie się ono pojawiać samo z siebie, niezależnie od tego, gdzie się znajdujecie.

Z początku winni jesteśmy zadręczać tym nasze umysły, ponieważ nasze umysły posiadają obsesję na punkcie wszelkiego rodzaju nieużytecznych zjawisk: troski o to lub tamto, zwątpienia, złości, mściwości, zawiści, strachu, otępienia, niezliczonych odcieni głupoty. Dysponujemy chorobliwymi umysłami, które są ogarnięte obsesją na punkcie spraw, jakie

⁴W angielskim oryginale: „do dwóch słów” tj. „letting go”

⁵Ponieważ jest to tekst wygłoszony w tradycji Therawady, pojawiają się w nim terminy palijskie

⁶Ibidem

wywołują nasze cierpienie i jakie doprowadzają do trudności w naszym życiu. Nasze społeczeństwo nauczyło nas jak zapełniać umysł; zapchać go ideami, uprzedzeniami, żalami, przewidywaniami i oczekiwaniami — to społeczeństwo parające się napełnianiem naczyń. Spójrzcie na księgarnie w Oksfordzie, wypełnione po brzegi wszelkimi informacjami, jakie pragnęlibyście zapewne poznać, opublikowanymi w niezwykle przyjemnych oprawach z obrazkami oraz ilustracjami. . . ; Albo możemy zapełnić nasze umysły oglądaniem telewizji, pójdziem do kina, czytaniem gazet. . . ; To dobry sposób na zapełnienie waszych umysłów — ale przyjrzyjcie się temu, co się drukuje w gazetach! Odwołują się one do niższych ludzkich instynktów i działań — wszystko na temat przemocy, wojen, korupcji i perwersji, a także plotki.

Wszystko to posiada wpływ na umysł. Dopóki nasze umysły owładnięte są obsesją na punkcie faktów, symboli i konwencji, wówczas jeżeli jeszcze coś w nie upchniemy, stają się one zupełnie zablokowane i nie pozostaje nam nic innego, jak oszaleć. Możemy wyjść z domu i upić się — to w końcu forma odpuszczenia! Jak sądzicie, po co są puby? Tam wolno nam opowiadać do woli o wszystkich sprawach, jakie pragnęliśmy wypowiedzieć, lecz nie mieliśmy czelności uczynić tego na trzeźwo. Możemy zachowywać się irracjonalnie, głupio, śmiać się i hasać, ponieważ „byłem pijany, byłem pod wpływem alkoholu”.

Kiedy nie pojmujemy natury zjawisk, jesteśmy bardzo podatni na sugestię. Widzicie, jak w naszym społeczeństwie sugestia wpływa na nastolatków. Teraz mamy do czynienia z generacją punk-rocka — każdy w tym pokoleniu myśli o sobie jako o punku i adekwatnie się zachowuje. Cała moda jest kwestią sugestii — w przypadku kobiet, nie jesteś piękna, jeżeli nie ubierasz się w pewien określony sposób. Filmy kinowe proponują pełen asortyment przyjemności zmysłowych, i zastanawiamy się, że może powinniśmy spróbować czegoś, może coś tracimy, jeśli tego nie doświadczamy. . . ; Teraz jest naprawdę fatalnie, gdyż nikt już nie wie, co jest piękne a co okropne. Ktoś twierdzi, że harmonia jest kofonią, i jeśli nie macie o tym pojęcia a stale ulegacie sugestiom, uwierzycie w to. Nawet, jeżeli z początku nie będziecie w to wierzyć, zacznie to wpływać na wasz umysł i poczniecie myśleć: „Może tak właśnie jest, może niemoralność jest moralnością a moralność — niemoralnością”.

Czujemy się zobowiązani wiedzieć o wszystkim — aby zrozumieć i starać się przekonać innych. Słuchacie moich mów, czytacie książki, i pragniecie opowiedzieć innym o buddyźmie — po odosobnieniu możecie nawet poczuć się nieco ewangeliczni — ale odpuście sobie nawet chęć opowiadania innym. Kiedy czujemy entuzjazm, zaczynamy narzucać się innym ludziom, ale w medytacji pozwalamy odejść pragnieniu wpływania na innych, zanim pojawi się właściwy ku temu czas — po czym dzieje się to naturalnie zamiast w wyniku agresywnej ambicji.

Tak więc wykonujecie czynności, które tego wymagają i odpuszczacie je. Kiedy ludzie mówią wam, że powinniście przeczytać tę książkę, i inną, zapisać się na taki kurs i jeszcze inny. . . ; studiować język palijski i *Abhidhammę*. . . ; uczęszczać na wykłady z historii buddyzmu, logiki buddyjskiej. . . ; i tak dalej w tym stylu. . . ; odpuście, odpuście. Jeśli zapełnicie wasze umysły kolejnymi konceptami i opiniami, spotęgujecie tylko waszą

skłonność do zwątpienia. Tylko poprzez naukę, jak oczyścić umysł, będziecie potrafili napędzić go wartościowymi ideami; a wiedza, jak opróżnić umysł wymaga olbrzymiej dozy mądrości.

Tutaj, podczas tego odosobnienia medytacyjnego, przekazuję wam wskazówki służące za zręczne środki. Nawyk „odpuszczania” jest rzeczywiście zręczny — skoro będziecie go stale powtarzać, kiedykolwiek pojawi się myśl, będziecie świadomi jej pojawienia. Pozwolicie odejść wszystkiemu, co się poruszy — lecz jeśli coś nie ustąpi, nie starajcie się na siłę. Praktyka „odpuszczania” jest sposobem oczyszczania umysłu z jego obsesji i negatywizmu; stosujcie ją łagodnie, acz z determinacją. Medytacja jest zręcznym środkiem puszczenia zjawisk, umyślnym opróżnianiem umysłu, tak byśmy mogli ujrzeć jego klarowność — oczyszczaniem go w taki sposób, aby można umieścić w nim właściwe myśli.

Obdarzacie wasz umysł szacunkiem, a zatem jesteście bardziej ostrożni wobec tego, co tam umieszczacie. Jeśli posiadacie atrakcyjny dom, nie wychodzicie na zewnątrz, nie zbieracie wszystkich śmieci z ulicy i wnosicie ich do środka; przynosicie przedmioty, które upiększą go i uczynią zeń miejsce orzeźwiającej oraz uroczej.

Jeśli będziecie się z czymś identyfikować, niech to nie będą warunki śmiertelne, przemijające. Zrozumcie czym jest identyfikacja — badajcie wasz umysł, aby wyraźnie ujrzeć nietrwałą i uwarunkowaną naturę myśli, pamięci, świadomości zmysłowych oraz odczuć. Skierujcie waszą świadomość na zjawiska powolniejsze, na ulotność wrażeń cielesnych; zbadajcie ból i postrzeżcie go w kategoriach żywej energii, zmiennego stanu. Kiedy ogarnie was ból, emocjonalnie można odnieść wrażenie, iż jest on permanentny, ale to tylko iluzja uczuć — pozwólcie im wszystkim odejść. Nawet jeśli doświadczyacie wglądu, nawet jeśli zrozumiecie wszystko wyraźnie — pozwólcie odejść wglądowi.

Kiedy umysł jest pusty, postawcie pytanie: „Kim jest ten, który odpuszcza?”. Zadajcie pytanie, spróbujcie odkryć, kto to jest, co to jest, co odpuszcza. Pielęgnujcie ten stan niewiedzy używając słowa „Kto?”, „Kim jestem?”, „Kto odpuszcza?”. Pojawi się stan niepewności; pielęgnujcie go, pozwólcie mu się przejawić...; i dochodzi do głosu pustka, próżnia, stan niepewności, w którym umysł po prostu pozostaje czysty i nieokreślony.

Będę podkreślał to prawidłowe zrozumienie, właściwe nastawienie, prawidłowe intencje, bardziej po to, aby uprościć wasze życie, abyście nie angażowali się w działania niezręczne i złożone. Abyście nie wiedzli egzystencji nierozważnej, eksploatując innych i nie żywiąc szacunku ani wobec siebie, ani ludzi w waszym pobliżu. Rozwijajcie wskazania jako standard, i rozwijajcie *nekkhamma*⁷ — wyrzeczenie tego, co niezręczne i zbędne — a następnie odpuśćcie mentalnie chciwość, odpuśćcie nienawiść, odpuśćcie ułudę.

Nie oznacza to, że powinniście żywić awersję wobec tych warunków; pozwólcie im odejść, kiedy zorientujecie się, iż jesteście do nich przywiązani. Kiedy odczuwacie cierpienie, pytacie: „Dlaczego cierpię?”, „Dlaczego jestem nieszczęśliwy?”. Ponieważ do czegoś Igniecie! Ustalcie, do czego Igniecie, dotrzyjcie do źródła. „Jestem nieszczęśliwy, ponieważ nikt mnie nie kocha”. To może być prawdą, może nikt was nie kocha, ale nieszczęśliwość

⁷Literalnie: wolność od pożądania zmysłowego

wyływa z pragnienia, aby ludzie was kochali. Nawet jeżeli was kochają, to i tak stale będziecie cierpieć sądząc, że inni ludzie są odpowiedzialni za wasze szczęście albo cierpienie. Ktoś mówi: „Jesteś największym człowiekiem na świecie!” — a wy skaczecie z radości. Ktoś mówi: „Jesteś najbrzydliwszą istotą, jaką spotkałem w moim życiu!” — i wpadacie w przygnębienie. Pozwólcie odejść przygnębieniu, odpuśćcie szczęście. Utrzymujcie normalną praktykę: żyć uważnie, etycznie, i żyć wiarę w odpuszczanie.

Istotnym jest, abyście zrozumieli, że nikt z nas nie jest bezbronną ofiarą losu — lecz jesteśmy nią, dopóki pozostajemy pogrążeni w ignorancji. Dopóki jesteście pogrążeni w nieświadomości, pozostajecie bezbronnymi ofiarami ignorancji. Wszelkie przejawy niewiedzy podlegają narodzinom i śmierci, bez wątpienia odejdą — to wszystko uwięzione jest w cyklu śmierci i ponownych narodzin. A kiedy odejdziecie, czekają was ponowne narodziny — możecie być tego pewni. A im bardziej nierozważnie prowadzicie wasze życie, tym gorsze będą warunki odrodzenia.

A zatem Budda nauczał drogi przełamania tego cyklu, i wiedzie ona poprzez świadomość, poprzez zrozumienie łańcucha zamiast przywiązywania się do niego. Gdy pozwolicie odejść całemu cyklowi, wówczas nie wyrzuci on wam już krzywdy. Pozwólcie odejść cyklowi, pozwólcie odejść narodzinom i śmierci, stawaniu się. Odpuszczanie pragnienia jest rozwijaniem Trzeciej Szlachetnej Prawdy, która prowadzi do Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.



© Misja Buddyjska – Trzy Schronienia w Polsce 2009, Pewne prawa zastrzeżone.

O ile nie jest to stwierdzone inaczej, wszystkie materiały na tej stronie są dostępne na [licencji Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Tytuł: Zręczne środki: Odpuszczanie

Tłumaczenie: Andrzej Osiński dla mahajana.net