

SŁUCHANIE POZA SŁOWAMI

AJAHN CHAH



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



Nauki Buddy naprawdę mają sens. Rzeczy, których nie jesteś w stanie sobie wyobrazić, naprawdę takie są. To dziwne. Na początku w ogóle nie wierzyłem w medytację siedzenia. Myślałem, jaką to w ogóle może mieć wartość? Wtedy nadeszła medytacja chodzenia — chodziłem od jednego drzewa, do drugiego, w tę i z powrotem. Zmęczyłem się tym i pomyślałem, po co ja chodzę? Zwykle chodzenie w tę i z powrotem jest całkowicie bezcelowe. Tak właśnie myślałem. Ale w rzeczywistości medytacja chodzenia ma olbrzymią wartość. Także siadanie do praktyki samadhi ma olbrzymią wartość. Ale temperamenty niektórych ludzi sprawiają, że gubią się oni w medytacji chodzenia i siedzenia.

Nie możemy medytować tylko w jednej pozycji. Dla ludzi istnieją cztery postawy: stanie, chodzenie, siedzenie i leżenie. Nauki mówią o równomiernym i logicznym przybieraniu postaw. Możesz myśleć, że powinieneś stać, chodzić, siedzieć i leżeć po tyle samo godzin. Gdy słyszysz takie nauczanie, nie potrafisz zrozumieć, co to naprawdę oznacza, ponieważ jest to mówienie na sposób Dhammy, a nie w zwykłym sensie. „OK, będę siedział przez dwie godziny, stał przez dwie godziny, a potem będę leżał przez dwie godziny. . .”. Prawdopodobnie tak właśnie myślisz. Ja tak myślałem. Próbowałem w ten sposób praktykować, ale to nie działało.

Działo się tak, z powodu słuchania w niewłaściwy sposób — z powodu słuchania jedynie słów. „Równomierne przybieranie postaw” odnosi się do umysłu, do niczego innego. Oznacza to sprawienie, by umysł stał się jasny i przejrzysty, tak aby wzrosła mądrość, aby pojawiła się wiedza o wszystkim, co dzieje się we wszystkich postawach i sytuacjach. W jakiegokolwiek znajdujesz się postawie, rozpoznajesz zjawiska i stany umysłu takimi, jakimi są, czyli nietrwałymi, niezadowolającymi i nie będącymi tobą. Umysł pozostaje osadzony w tej uważności przez cały czas i we wszystkich postawach. Gdy czuje on pociąg, awersję, nie zbaczasz ze ścieżki, ale rozpoznajesz te uwarunkowanie takimi, jakimi są. Twoja uważność jest równomierna i nieustanna, a ty puszczasz równomiernie i nieustannie. Nie dajesz się oszukać dobrymi uwarunkowaniami. Nie dajesz się też zwieść złymi uwarunkowaniami. Pozostajesz na prostej ścieżce. Właśnie to może być nazwane „równomiernym przybieraniem postaw”. Odnosi się to do wewnętrznego, a nie do zewnętrznego. Jest to mówienie o umyśle.

Gdy przybieramy postawy zgodnie z umysłem, to gdy ktoś nas chwali, wtedy jest to tylko tyle. Gdy ktoś nas znieważa, jest to tylko tyle. Nie wnosimy się i nie opadamy razem z tym, ale pozostajemy stabilni. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ w tym wszystkim widzimy zagrożenie. Widzimy takie same zagrożenie zarówno w pochwałach, jak i w krytyce i to właśnie oznacza równomierne przybieranie postaw. Posiadamy tę wewnętrzną świadomość, bez względu na to, czy patrzymy na zjawiska wewnętrzne, czy zewnętrzne.

Gdy doświadczamy rzeczy w sposób normalny, to gdy pojawia się coś dobrego, nasza reakcja jest pozytywna, a gdy pojawia się coś złego, nasza reakcja jest negatywna.

W ten sposób postawy nie są równomierne. Jeśli są równomierne, to zawsze jesteśmy tego świadomi. Będziemy wiedzieć, kiedy chwytny się dobrego i złego — tak jest lepiej. Chociaż nie możemy jeszcze puścić, jesteśmy nieustannie świadomi tych stanów. Będąc nieustannie świadomymi naszego przywiązania, zobaczymy, że takie chwytny nie jest ścieżką. Wiemy, ale nie możemy puścić: to jest 50 procent. Pomimo, iż nie możemy

puścić, rozumiemy, że puszczenie tego wszystkiego przyniesie spokój. Widzimy zagrożenie w rzeczach, które lubimy i których nie lubimy. Widzimy zagrożenie w pochwałach i obwinianiu. Ta świadomość jest nieustanna.

Tak więc jesteśmy nieustannie świadomi bez względu na to, czy nas chwala, czy krytykują. Ludzie tkwiący w doczesności nie potrafią znieść, że są krytykowani lub zniesławiani. Rani to ich serca. Gdy się ich chwali, są zadowoleni i podnieceni. To jest naturalne w tym świecie. Ale ktoś kto praktykuje, wie, że gdy pojawia się pochwała, pojawia się także zagrożenie. Wie, że gdy pojawia się obwinianie, również pojawia się zagrożenie. Wie, że przywiązywanie się do jakiegokolwiek z tych rzeczy, przynosi złe rezultaty. Wszystko to jest szkodliwe, jeśli się tego chwycimy i nadamy mu znaczenie.

Gdy posiadamy taką świadomość, rozpoznajemy zjawiska jak tylko się pojawiają. Wiemy, że jeśli stworzymy przywiązanie do zjawiska, to tak naprawdę pojawi się cierpienie. Jeśli nie będziemy tego świadomi, to gdy będziemy się chwytać tego, co uważamy za dobre lub złe, narodzi się cierpienie. Gdy się temu przyjrzymy, zobaczymy to chwywanie — zobaczymy jak chwyta się złego i dobrego i jak powoduje to cierpienie. A więc na początku chwyta się rzeczy, a za pomocą uważności widzimy tego złe strony. Dlaczego się to dzieje? Ponieważ chwyta się kurczowo i doświadczamy cierpienia. Wtedy zaczynamy szukać drogi do puszczenia i uwolnienia się. Zastanawiamy się: „Co powinienem zrobić, aby się uwolnić?”.

Nauki buddyjskie mówią, aby nie przywiązywać się do wszystkiego i nie trzymać się tego kurczowo. Nie rozumiemy tego w pełni. Ważne jest by trzymać, lecz nie robić tego kurczowo. Na przykład; widzę przedmiot przede mną. Jestem ciekaw, co to jest, więc podnoszę to i oglądam: to latarka. Teraz mogę ją odłożyć. To jest trzymanie, ale nie kurczowe. Gdy mówi się nam, abyśmy nie trzymali się kompletnie niczego, to co możemy zrobić. Pomyślimy w takim razie, że nie powinniśmy praktykować medytacji siedzenia lub chodzenia. A więc na początku musimy trzymać lecz bez kurczowego przywiązania. Możesz powiedzieć, że to tanha, ale stanie się parami. Np. przybyłeś tu do Wat Pah Pong. Zanim to zrobiłeś, musiałeś mieć pragnienie, aby tu przybyć. Bez pragnienia nie zrobiłbyś tego. Możemy powiedzieć, że przybyłeś z pragnieniem — to jak trzymanie. Potem wrócisz — więc to nie będzie jak chwywanie. To jak posiadanie pewnej niepewności co do tego, czym jest ten obiekt, potem podniesienie go, zobaczenie, że to latarka i odłożenie jej. To jest trzymanie, ale nie chwywanie, lub mówiąc prościej, poznanie i puszczenie. Podniesienie, aby to obejrzeć, poznanie i puszczenie — poznanie i odłożenie. Można powiedzieć, że rzeczy są dobre lub złe, ale ty je jedynie poznajesz i puszczasz. Jesteś świadomy wszystkich dobrych i złych zjawisk i puszczasz je. Nie chwytasz się ich z ignorancją. Robisz to z mądrością i je odkładasz.

W ten sposób postawy mogą być przybierane równomiernie i logicznie. Oznacza to zdolność umysłu. Posiada on uważność i rodzi się mądrość. Gdy umysł posiada mądrość, to co może być poza tym? Podnosi on rzeczy, ale nie ma w tym żadnej krzywdy. Nie jest to kurczowe chwywanie, ale poznawanie i puszczenie. Słyszac dźwięk, będziemy wiedzieli: „Świat mówi, że to jest dobre” i puścimy to. Świat może powiedzieć „To jest złe”, ale

my puszczamy. Znamy dobro i zło. Ktoś, kto nie zna dobra i zła, przywiązuje się do nich i w rezultacie cierpi. Ktoś posiadający wiedzę, nie posiada tego przywiązania.

Pomyślmy: W jakim celu żyjemy? Czego oczekujemy od naszej pracy? Żyjemy na tym świecie — po co żyjemy? Pracujemy — czego oczekujemy od tej pracy? W sposób doczesny, ludzie pracują, ponieważ chcą pewnych rzeczy i to uważają za logiczne. Ale nauki Buddy idą o krok dalej. Mówią, pracuj bez pragnienia czegokolwiek. W tym świecie robisz to, aby uzyskać tamto, robisz tamto, aby uzyskać to. Zawsze robisz coś, aby w rezultacie otrzymać coś innego. Tak jest wśród ludzi, żyjących w doczesności. Buddha mówi, pracuj dla pracy, bez pragnienia czegokolwiek.

Gdy pracujemy, pragnąc czegokolwiek, cierpimy. Sprawdźcie to.

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_Listening_Beyond_The_Words.htm

Źródło: <http://www.forestsangha.org/chah9.htm>



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana