

Wolność od strachu

Thanissaro Bhikkhu

Pewien antropolog spytał szamana z Alaski o wierzenia jego ludu. Po chwili zastanowienia, szaman odpowiedział: „Słuchaj. My nie wierzymy. My się boimy”.

Te słowa zaintrygowały mnie, począwszy od momentu, gdy je usłyszałem. Jednak bardziej zadziwiły mnie reakcje moich znajomych, słuchających tej historii. Niektórzy mówili, że szaman nieświadomie zaznaczył podział między prymitywną religią a religią cywilizowaną: prymitywna to taka, która bazuje na dziecięcym strachu, cywilizowana, natomiast, opiera się na miłości, zaufaniu i radości. Inni uznali, że szaman wyzbył się pretensjonalnych i zakłamanych aspiracji cywilizowanej religii i wskazał na prawdziwe źródło wszystkich systemów religijnych.

Jeśli zagłębimy się w podstawy tych dwóch odpowiedzi, zauważymy że pierwsza odpowiedź widzi strach ogólnie, jako naszą największą słabość. Jeśli przewyciężymy strach, staniemy się silni. Druga widzi strach, jako najszczerzą odpowiedź na naszą wielką słabość związaną ze starzeniem się, chorobą i śmiercią — słabość, której nie da się przewyciężyć przez zwykłą zmianę nastawienia. Jeśli jednak nie dotykamy naszych najszczerzych lęków, nie czujemy się zmotywowani, by robić to co potrzebne, w celu ochrony przed realnymi niebezpieczeństwami.

Więc — która z tych postaw wobec strachu jest dziecinna, a która dojrzała? Czy istnieją elementy prawdy w obydwu? Jeśli tak, to jak połączyć te elementy? Na te pytania najlepiej odpowiedzieć, zadając je na nowo: w jakim zakresie strach jest użyteczną emocją? w jakim stopniu nie jest? czy ma jakąś rolę w praktyce pozbywania się lęku?

Buddyjska odpowiedź na te pytania jest nieco skomplikowana. Wynika to zarówno z dwojakich korzeni Buddyzmu — jego cywilizowanej, jak i naturalnej tradycji religijnej — jak również ze złożonej natury strachu, która widoczna jest nawet w jego najbardziej pierwotnych przejawach.

Wyobraźcie sobie jelenia w nocy, nagle oświetlonego przez światła myśliwego. Rogacz jest skonsternowany. Rozzłoszczony. Odczuwa niebezpieczeństwo oraz własną słabość wobec zagrożenia. Chce uciec. Te pięć elementów — zakłopotanie, awersja, odczucie zagrożenia, poczucie słabości i chęć ucieczki — jest obecnych, w większym lub mniejszym stopniu, w każdym sposobie odczuwania strachu. Pomieszanie i odraza to nieprawidłowe elementy. Nawet jeśli jeleni ma kilka możliwości, by uciec myśliwemu, jego konsternacja i awersja mogą przesłonić mu drogę ucieczki. Tak samo ma się sprawa z ludźmi. Błędy i podłości jakie popełniamy, gdy stajemy bezpośrednio w obliczu strachu, wynikają z pomieszania i awersji.

Jednakże istnieją także podłości, które popełniamy w samozadowoleniu, gdy jesteśmy nieświadomi aktualnych zagrożeń. Są to gruboskórne reakcje, które popełniamy, czując,

że możemy się z tego jakoś wykaraskać. Tak więc, ostatnie trzy elementy strachu — percepcja słabości, percepcja zagrożenia i pragnienie uniknięcia go — są potrzebne, by uchronić się przed złem, jakie może powstać wraz ze zbytnią pewnością siebie. Jeśli brak jest zakłopotania i awersji — te trzy elementy stają się pozytywnymi właściwościami — uważnością — czymś tak istotnym dla praktyki, że Buddha poświęcił temu swe ostatnie słowa. Niebezpieczeństwa tego świata są prawdziwe. Nasze słabości są prawdziwe. Jeśli nie zobaczymy ich wyraźnie, nie weźmiemy ich sobie do serca i nie zaczniemy szukać wyjścia, nie ma wtedy mowy o porzuceniu strachu i jego przyczyn. Tak jak jelen: jeśli jest spokojny i w zadowoleniu patrzy na światła zabójcy, skończy przywiązany do zderzaka (ewentualnie w bagażniku — przyp. red.).

By całkowicie wyzwolić umysł ze strachu, nie możemy zaprzeczać, iż nie ma żadnego powodu do strachu. Musimy przewyciężyć powody strachu: słabość umysłu w kontakcie z bardzo rzeczywistymi niebezpieczeństwami. Subtelność podejścia Buddy do tej sprawy przejawia się w jego podejściu do procesu pomieszania, lub raczej — zgodnie z buddyjską terminologią — do tego złudzenia, które zmienia strach w coś niewłaściwego. Pomimo złożoności procesu lęku, złudzenie jest tym czynnikiem, który sam w sobie, jest jednocześnie największą słabością i największym niebezpieczeństwem dla umysłu. Stąd Buddha podchodzi do problemu strachu, skupiając się na złudzeniach i atakując iluzje na dwa sposoby: daje nam do zrozumienia, jak groźną rolę pełnią one przy przetwarzaniu strachu w niewłaściwą emocję, jak również pomaga nam zbudować wewnętrzną siłę, prowadzącą do wglądów, które wyzwalają umysł z iluzyjnych słabości. W ten sposób, nie tylko przewyciężamy czynnik, który czyni strach niewłaściwym. Ostatecznie dochodzimy bowiem do miejsca, w którym umysł nie potrzebuje już się bać.

Kiedy myślimy o tym, jak iluzje zatruwają strach i podlegają nas do robienia niewłaściwych rzeczy, możemy zauważyć, że dzieje się to na dwa sposoby. Po pierwsze, złudzenia oplatające nasz strach, mogą przyczynić się do błędnej oceny niebezpieczeństw jakie napotykaemy, widząc zagrożenie tam, gdzie go nie ma oraz brak zagrożenia tam, gdzie ono jest. Jeśli „zafiksujemy się” na punkcie nieistniejących lub trywialnych niebezpieczeństw, zmarnujemy czas i energię na budowę niepotrzebnych osłon, odwracając swoją uwagę od rzeczywistych zagrożeń. Z drugiej strony, jeśli wyrzucimy z głowy prawdziwe niebezpieczeństwa, takie jak starzenie się, choroba i śmierć, zaczniemy popadać w samouwielbienie w naszych działaniach, zaczniemy lgnąć do rzeczy — naszych ciał, naszych bliskich, naszych własności, naszych poglądów — skazując się tym samym na starość, chorobę, oddzielenie i śmierć. Pozwalamy naszym pragnieniom zawładnąć naszym umysłem. Z tej bezkarności powstaje wiele zła, gdyż tkwimy w przekonaniu, iż jesteśmy poza zasięgiem naszych złych czynów i że konsekwencje nigdy nie powrócą, by nas zranić.

Im mocniejsze jest nasze przeświadczenie o bezkarności oraz uczucie samozadowolenia w stosunku do prawdziwych zagrożeń, które czyhają wszędzie wokół, tym bardziej jesteśmy zszokowani i zdziwieni, gdy te niebezpieczeństwa i zagrożenia faktycznie nam się przydarzają. To prowadzi do powstania drugiego sposobu, w jaki iluzje, otaczające nasze lęki, sprzyjają niewłaściwym czynom: reagujemy na rzeczywiste groźby tak, że zamiast je niwelować — tworzymy nowe. Gromadzimy majątek, by czuć się bezpieczni, lecz bogactwo

wzmaga tylko zazdrość u innych. Budujemy mury, by chronić się przed niebezpiecznymi ludźmi, ale te mury stają się naszymi więzieniami. W ten właśnie sposób gromadzimy broń, która z łatwością może być użyta przeciwko nam.

Najgorszą reakcją na strach jest, gdy — dostrzegając niebezpieczeństwa w naszym życiu, bądź utratę własności — wierzymy, że możemy zyskać siłę i bezpieczeństwo poprzez zabijanie innych, bądź niszczenie ich dorobku. Złudzenie dominujące w naszym strachu prowadzi nas do utraty perspektywy. Jeśli inni robiliby w taki sposób, wiedzielibyśmy, gdzie leży błąd. Lecz kiedy my czujemy się zagrożeni, nasze standardy zmieniają się, perspektywa zaś kurczy i to, co niewłaściwe, staje się słuszne, tak długo, jak długo to my czynimy to zło innym.

Prawdopodobnie to najbardziej kłopotliwa ludzka słabość: nasza niezdolność do ufania samym sobie, by robić tylko to, co właściwe, nawet gdy wszystko wkoło się wali. Jeśli nasze rozumienie słuszności i jej braku ma znacznie tylko wtedy, kiedy jest to dla nas wygodne, to w rzeczywistości nie ma ono żadnego znaczenia.

Na szczęście, ta sfera życia, która stwarza najwięcej niebezpieczeństw i niepewności, jest sferą, gdzie — poprzez trening — możemy najwięcej zmienić i wypracować najlepszą kontrolę. I chociaż starość, choroba i śmierć idą za nami nieubłagane od chwili narodzin — to jednak złudzenia nie. Iluzji można się pozbyć. Jeśli poprzez myśl i kontemplację, stanemy się uważni na następujące nas niebezpieczeństwa, możemy poczuć się zmotywowani do przekroczenia ich. Jednakże wglądy samych tylko myśli i kontemplacji nie wystarczą do pełnego zrozumienia i odrzucenia iluzji. Tak samo jest z każdą rewolucją: nieważne jak intensywnie myślisz o sprawie, nie znasz sztuczek i sił przeciwnika, aż do chwili, dopóki sam nie zgromadzisz swoich wojsk i nie wypowiesz mu bitwy. Dopiero, gdy twoje oddziały nauczą się własnych forteli i wzrosną w siłę, zaczną wygrywać. Tak samo jest ze złudzeniami: dopiero, gdy zbudujesz w sobie umysłowe siły, będziesz mógł patrzeć na wskroś przez iluzje, dające pożywienie lękom. Ponadto, moce te mogą doprowadzić cię do etapu, w którym nie będziesz już narażony na żadne niebezpieczeństwa nigdy więcej.

Kanon wymienia pięć takich mocy: przeświadczenie, wysiłek, świadomość, koncentracja i wnikliwość (mądrość). Podkreśla się też rolę uważności, która rozwija wszystkie pozostałe moce. Uważność jest tym, co umożliwia każdej z tych mocy przeciwstawić się konkretnej iluzji, tworzącej zniekształcony obraz lęku oraz neutralizować słabość umysłu, gdy ten stoi twarzą w twarz ze swym strachem. Oznacza to, że żadna z tych sił nie działa brutalnie. Każda zawiera w sobie element mądrości i wnikliwości.

Z tych pięciu mocy, przeświadczenie wymaga dłuższego wyjaśnienia, zarówno ze względu na kilka niezrozumiałości, jakie niesie ze sobą ten termin i niedowartościowanie tego czynnika na buddyjskiej ścieżce, jak również ze względu na sporą liczbę złudzeń, jakim ta moc musi się przeciwstawiać.

Przeświadczenie, o jakim tutaj mowa, to wiara w przewodnictwo kammy: że zarówno przyjemność, jak i ból, które odczuwamy, zależą od rodzaju intencji naszych czynów. To przeświadczenie przeciwstawia się iluzji pt. „Nie jest w moim interesie, by trzymać się zasad moralnych w obliczu zagrożenia” i atakuje to złudzenie na trzy sposoby.

Po pierwsze: podtrzymuje kammiczną zasadę przyczyny i skutku, zwaną czasami „efektem bumerangu” lub „pluciem pod wiatr”. Jeśli działasz, mając nieczyste intencje, to — niezależnie od sytuacji — uczynione w ten sposób zło powróci do ciebie. Nawet jeśli szkodliwe czyny, takie jak zabijanie, kradzież czy kłamstwo mogą przynieść tymczasowe korzyści, w ostateczności, złe skutki zaciążą właśnie na tobie.

Patrząc na to z drugiej strony, ta sama zasada może uczynić nas dzielnymi w robieniu dobra. Jeśli jesteśmy przekonani, że rezultaty właściwych intencji będą musiały wrócić do nas nawet w obliczu śmierci, łatwiej będzie nam czynić pewne wyrzeczenia, dyktowane długoterminowymi celami, dla naszego dobra i dobra innych. Bez względu na to, czy dożyjemy chwili, by móc dostrzec rezultaty naszego właściwego postępowania w tym życiu, będziemy przekonani, że dobro, które uczynimy, nie przepadnie. W ten sposób, wykształcamy odwagę, potrzebną do zbudowania zapasów właściwych czynów — wielkodusznych i szlachetnych — które formują naszą pierwszą linię obrony przed zagrożeniem i strachem.

Po drugie: mocne przeświadczenie wymaga od nas udzielenia pierwszeństwa odpowiedniemu stanowi umysłu ponad wszystko, bo jest to tym, co kształtuje nasze zamiary. Ta postawa przeciwdziała wnioskowi, wynikającym z pierwszego rodzaju złudzenia: „Co stanie się, jeżeli trzymanie się moich zasad, ułatwi innym zranienie mnie”? Ta kwestia jest osadzona w iluzji, iż nasze życie jest naszą najcenniejszą własnością. Jeżeli twierdzenie to byłoby prawdziwe, to posiadalibyśmy dość nędzną własność, nieubłagane zmierzającą ku śmierci. Wiara widzi nasze życie, jako drogocenne, tylko w tym stopniu w jakim umożliwia jej to rozwój umysłu, gdyż umysł — jeśli jest rozwijany — jest czymś, czemu nic i nikt, nawet śmierć, nie potrafi wyrządzić krzywdy. „Jakość życia” jest mierzona przez jakość i czystość zamiarów, pod wpływem których działamy, tak jak „cennym czasem” jest czas poświęcany praktyce. Lub, jak mawiał Budda:

Lepszy od stu lat
przeżytych bez cnoty, bez koncentracji, jest
jeden dzień
przeżyty przez cnotliwego człowieka
zanurzonego w jhana.

—Dhammapada 110 (Dhp 110)

Po trzecie, mocne przeświadczenie wymaga bezwarunkowej czystości i nieskazitelności. Nawet gdy inni odrzucają swój najcenniejszy atrybut — ich integralność — nie oznacza to, że my także mamy to odrzucić. Zasada kammy nie działa tylko w godzinach szczytu, lub w pewnych okresach dnia lub tygodnia. To prawo działające na okrągło, bez przerwy, we wszystkich zakątkach i momentach kosmosu.

Niektórzy ludzie uważali, że Buddha, odkrywszy zasadę współuwarunkowania — uznawał również, iż cnota także podlega pewnym zależnościom. To zasadnicze nieporozumienie. Po pierwsze — współuwarunkowanie nie oznacza, że wszystko jest zmienne i warunkowe. To tak jak z teorią względności. Względność nie oznacza, że wszystkie rzeczy są relatywne. Zamienia tylko czas i masę — które długo uważano za stałe — na inną nieoczekiwaną

stałą: prędkość światła. Masa i czas mogą być relatywne w stosunku do specyficznego inercyjnego układu odniesienia, którym jest prędkość światła, jednak prawa fizyczne są stałe we wszystkich inercyjnych układach, bez względu na przyspieszenie.

W ten sam sposób, współzależność oznacza, że są pewne niezmiennie prawidłowości w stosunku do przypadkowości i zmienności — jedną z tych prawidłowości jest to, że niewłaściwe intencje, bazujące na pożądaniu i złudzeniach, niezmiennie będą prowadziły do przykrych rezultatów.

Jeśli zaakceptujemy tę prawidłowość jako pewnik, ważniejszy niż nasze personalne odczucia i opinie na ten temat, zaczniemy działać bardziej pomysłowo w momencie zagrożenia. Zamiast niewłaściwych, odruchowych reakcji, zaczniemy wykraczać poza utarte schematy, znajdując rozwiązania zapobiegające wszelkim zagrożeniom. Doda to także naszym działaniom mnóstwo wdzięku i precyzji.

Musimy także pamiętać, że Buddha nie uczył zasady współzależności, by wzbudzać w nas akceptację dla nieuchronności zmian. Uczył tego, by wykazać, w jaki sposób prawidłowości, będące podstawą zmian, mogą być opanowane, by stworzyć furtkę prowadzącą ponad warunkowość i wszelkie zmiany. Jeśli chcemy dotrzeć do nieuwarunkowanego — najbardziej prawdziwej stałości — nasza integralność musi być nieuwarunkowana, musi być darem tymczasowego bezpieczeństwa nie tylko dla tych, którzy traktują nas właściwie, lecz dla wszystkich, bez rozróżniania. Tak, jak napisano: jeśli całkowicie powstrzymasz się od czynienia szkody innym, dajesz wielki dar — wolność od niebezpieczeństwa dla nieskończonej liczby istnień — gdzie także i ty znajdziesz nieskończoną wolność.

Tego rodzaju przeświadczenie i czystość wymagają od nas dużego wysiłku. Do momentu, gdy osiągniemy pierwszy smak nieuwarunkowanego, łatwo stają się niestabilne. To dlatego musimy powiększyć je o inne, umysłowe siły. Trzy środkowe moce — wytrwałość, uważność i koncentracja — działają wspólnie. Przeświadczenie, w formie właściwego wysiłku, neutralizuje złudzenia o nas, jako słabych istotach, nie mających szans w starciu z naszym strachem, tak że w momencie jego pojawienia się, musimy mu ulegać. Właściwy wysiłek uczy nas jak eliminować mniej intensywne niewłaściwe cechy, zastępując je właściwymi cechami. Gdy niewłaściwe przymioty przejawiają się jako silniejsze, będziemy mogli użyć właściwych, jako sojuszników w odparciu ich. Siła uważności pomaga w tym dwojako: 1. Przypomina nam o niebezpieczeństwie poddania się strachowi. 2. Instruuje nas, by nie skupiać naszej uwagi na obiektach strachu, lecz na strachu, jako na mentalnym zdarzeniu, jako na czymś, co możemy obserwować z zewnątrz, niekoniecznie przyłączając się do zabawy. Siła koncentracji prowadzi umysł do ustabilizowanego i dobroczynnego punktu oparcia, dając nam solidne podstawy, by nie być zniewalanym przez pojawiający się strach, aż pojawianie się i znikanie wewnętrznych i zewnętrznych niebezpieczeństw stanie się coraz mniej groźne dla umysłu.

Zanim to nastąpi, umysł nie będzie umiał dostrzec uniwersalnej stałości, dopóki nie wyrwie z korzeniami przyczyn tego pojawiania się i znikania, w czym pomaga wnikliwość, wzmacniająca cztery wcześniejsze moce i dająca im siłę. Wnikliwość jest właśnie tym, co dostrzega przyczyny ciągłych nawrotów w naszym odczuwaniu „ja” i „moje”, oraz uzmysławia nam, że „ja” i „moje” nie są wbudowane w to doświadczenie. Są to

powtarzalne procesy tworzenia „ja” i „moje”, w których rzutujemy te pojęcia na własne doświadczenia i identyfikujemy się z obiektami podległymi starzeniu się, chorobie i śmierci. Jednakże wnikliwość widzi naszych wewnętrznych zdrajców i nasze słabości: lgnięcie, które chce stworzyć nasze „ja” i „moje” oraz iluzje, zmuszające nas do wiary w to, co akurat się pojawia. Dowiadujemy się, że to właśnie ten poziom złudzeń jest czynnikiem, który czyni starzenie się, chorobę i śmierć niebezpiecznymi. Jeśli nie identyfikowalibyśmy się z obiektami podlegającymi starzeniu, chorobie i śmierci, to ich starzenie się, choroba i śmierć nie straszyłyby tak naszego umysłu. Bez zagrożeń, umysł nie miałby powodu, by kiedykolwiek zrobić cokolwiek niewłaściwego.

Gdy ten poziom wnikliwości dojrzewa i wydaje owoc wyzwolenia, nasza największa niepewność — niezdolność do zaufania samym sobie — zostaje wyeliminowana. Wolni od przywiązania do „ja” i „moje” zauważamy, że czynniki, tworzące nasz strach — zarówno te właściwe, jak i niewłaściwe — zniknęły. Nie ma zakłopotania czy awersji: umysł nie jest już słaby w obliczu niebezpieczeństwa i nie ma niczego, przed czym musielibyśmy uciekać.

W ten właśnie sposób, zadane na nowo pytania, odnośnie spostrzeżeń szamana, znajdują swoje odpowiedzi. Boimy się, bo wierzymy w „my”. Wierzymy w „my”, dzięki złudzeniom związanym z naszym strachem. Paradoksalnie jednak, tylko jeśli kochamy siebie wystarczająco mocno, boimy się cierpienia, pochodzącego z niewłaściwych działań i przywiązań oraz uczymy drogi wyjścia, wykształcając siły, które pozwolą się przebić przez nasze żądze, iluzje i przywiązania. Tym sposobem cały kompleks powiązań — „my”, strach, urojenia i przywiązania — rozpuszcza się. Powstaje w ten sposób wolność, która jest jedyną prawdziwą stałością.

Ta nauka może wydać się nikłą pociechą dla kogoś, kto chce niemożliwego: bezpieczeństwa dla swoich przywiązań. Zamieniając niemożliwe do osiągnięcia bezpieczeństwo na nadzieję, zyskuje się rzeczywiste szczęście, całkowicie niezależne i wolne od wszelkich uwarunkowań. Kiedy raz podejmiesz się takiej zamiany, wiesz, że to się opłaca. Jak wyznał to jeden z uczniów Buddy: „Przedtem, kiedy byłem głową rodziny, odczuwając błogość majestatu, miałem strażników wewnątrz i na zewnątrz moich królewskich apartamentów, wewnątrz i na obrzeżach miasta, wewnątrz i na granicach kraju. Nawet będąc tak dobrze strzeżonym, tak ochranianym, tkwiłem w strachu — w panice, w niepewności, w bojaźni. Teraz, idąc samemu do lasu, u podnóży drzew, lub w pustym pomieszczeniu, przebywam bez strachu, bez paniki, pewny, bez bojaźni — bez trosk, bez niepokoju, z zaspokojonymi potrzebami, z umysłem jak u dzikiego jelenia. Oto jedyna myśl którą powtarzam: Jakie szczęście! Jakie szczęście!”.

Jego jelen z pewnością nie jest tym, który stoi w snopie reflektorów. To jelen bezpieczny w dziczy, kroczący swobodnie. To, co czyni go czymś więcej, niż jeleniem, to wolność od przywiązań, co zwane jest też „świadomością bez podstawy”. Światło przenika na wskroś. Myśliwy nie może strzelać, bo nic nie widać.

Dodatkowe informacje:

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopie 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 stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/fear.html>

Źródło: Przepisane z dokumentu dostarczonego przez autora. Copyright (c) 2002 Thanissaro Bhikkhu; Access to Insight edition (c) 2002

Tłumaczenie: Har-Dao

Redakcja polska: moi