

Życie z Kobrą

Ajahn Chah

(Krótka mowa wygłoszona jako ostatnia wskazówka dla starszej, angielskiej kobiety, która spędziła dwa miesiące pod przewodnictwem Ajahna Chah [podczas odosobnienia medytacyjnego] na końcu 1978 i początku 1979 roku.)

Ta krótka mowa ma przynieść korzyść nowemu uczniowi, który wkrótce powróci do Londynu. Niech pomoże ci ona zrozumieć Nauczanie, które studiowałaś tu w Wat Pah Pong. Prościej mówiąc, jest to praktyka bycia wolnym od cierpienia w cyklu narodzin i śmierci.

Aby wcielić w życie tę praktykę, pamiętaj, aby obserwować wszystkie czynności umysłu, te które lubisz i te, których nie lubisz, w taki sam sposób w jaki obserwowałabyś kobrę. Kobra jest niesamowicie jadowitym wężem, wystarczająco jadowitym, aby spowodować śmierć, gdyby nas ukąsiła. Tak samo jest z naszymi nastrojami; nastroje, które lubimy są toksyczne, tak jak toksyczne są nastroje, których nie lubimy. Powstrzymują one nasz umysł od uwolnienia się i utrudniają zrozumienie Prawdy w takiej postaci, w jakiej nauczał jej Budda.

Zatem musisz koniecznie próbować utrzymać uważność przez cały dzień i całą noc. Cokolwiek byś nie robiła, czy to będzie stanie, siedzenie, leżenie, mówienie czy cokolwiek innego, powinnaś robić to z uważnością. Kiedy będziesz już potrafiła ugruntować tę uważność, odkryjesz że pojawi się czyste zrozumienie, które jest z nią związane, to z kolei przyniesie mądrość. Zatem uważność, czyste zrozumienie i mądrość będą działały wspólnie, a ty będziesz jak ktoś, kto nie śpi ani w dzień, ani w nocy.

To Nauczanie, które pozostawił nam Budda, nie służy do tego, aby go tylko słuchać, czy też zwyczajnie zaabsorbować na poziomie intelektualnym. Jest to nauczanie, które poprzez praktykę może pojawić się w naszych sercach. Gdziekolwiek pójdziemy, cokolwiek zrobimy, powinniśmy mieć te Nauki. A „mieć te Nauki” czy „posiadać Prawdę” oznacza, że cokolwiek zrobimy czy powiemy, zrobimy to i powiemy z mądrością. Kiedy myślimy i kontemplujemy, robimy to z mądrością. Mówimy, że ktoś kto posiada uważność i czyste zrozumienie połączone w ten sposób z mądrością, jest kimś bliskim Buddzie.

Kiedy stąd wyjedziesz, powinnaś praktykować przywołując to wszystko. Spójrz na swój umysł z tą uważnością i czystym zrozumieniem i rozwijaj mądrość. Te trzy spowodują pojawienie się „puszczania”. Zobaczysz ciągle pojawianie się i przemijanie zjawisk.

Powinnaś wiedzieć, że to co pojawia się i przemija jest jedynie czynnością umysłu. Kiedy coś się pojawia — potem przemija, po czym następuje kolejne pojawianie się i przemijanie. Na tej Ścieżce Dhammy to pojawianie się i przemijanie nazywamy „narodzeniem

i śmiercią”; i to jest wszystko — to wszystko co jest! Kiedy pojawia się cierpienie, przemija, a kiedy przemija, znowu się pojawia. Cierpienie po prostu pojawia się i przemija. Kiedy to zobaczysz, będziesz w stanie widzieć nieustannie to pojawianie się i przemijanie; a kiedy twoje obserwowanie będzie stałe, zobaczysz, że to tak naprawdę wszystko co jest. Wszystko to po prostu narodziny i śmierć. Nie jest tak, że jest coś, co ciągle trwa. Jest tylko to pojawianie się i przemijanie — to wszystko.

Ten rodzaj postrzegania da początek spokojnemu uczuciu beznamiętności w stosunku do świata. Takie uczucie pojawia się, kiedy widzimy, że tak naprawdę nie ma niczego wartego chęci posiadania; jest tylko pojawianie się i przemijanie, rodzenie się po którym następuje umieranie. Dzieje się tak, kiedy umysł przechodzi do stanu „puszczenia”, puszczenia wszystkiego, zgodnie z jego naturą. Rzeczy pojawiają się i przemijają w naszym umyśle, a my jesteśmy świadomi. Kiedy pojawia się szczęście, jesteśmy świadomi; kiedy pojawia się niezadowolenie, jesteśmy świadomi. A ta „świadomość szczęścia” oznacza, że nie identyfikujemy się z nim jako czymś, co jest nasze. Tak samo jest z niezadowoleniem i nieszczęściem — nie identyfikujemy się z nimi jako z czymś, co należy do nas. Kiedy nie identyfikujemy się już i nie lgniemy do szczęścia i cierpienia, jesteśmy zwyczajnie pozostawieni z naturalnym biegiem rzeczy.

Tak więc mówimy, że aktywność umysłowa jest jak śmiertelnie jadowita kobra. Jeśli jej nie zaczepiamy, pójdzie zwyczajnie swoją drogą. Nawet jeśli jest niesamowicie jadowita, nie szkodzi nam; nie podchodzimy do niej i nie drażnimy jej, a ona nas nie kąsa. Kobra robi to, co jest dla niej naturalne. Tak to już jest. Jeśli jesteś mądra, zostawisz ją w spokoju. I w ten sposób pozwolisz, aby działało się to, co jest dobre. Ale pozwolisz również na to, co nie jest dobre — aby żyło według własnej natury. Pozwól na swoje lubienie i nielubienie, tak samo jak nie zaczepiasz kobry.

Tak więc ktoś, kto jest mądry, będzie miał właśnie takie podejście do różnych nastrojów, które pojawiają się w umyśle. Kiedy pojawia się dobroć, pozwalamy jej być dobrą, ale także jesteśmy świadomi, rozumiemy jej naturę. Pozwalamy także być czemuś, co nie jest dobre. Pozwalamy, aby żyło według własnej natury. Nie bierzemy tego, ponieważ nie chcemy niczego. Nie chcemy zła, ale i nie chcemy dobra. Nie chcemy ani ciężkości, ani lekkości, szczęścia, ani cierpienia. Kiedy w ten sposób nasze pragnienia przestają mieć rację bytu, utrwała się spokój.

Kiedy w naszych umysłach utrwali się tego typu spokój, możemy na nim polegać. Mówimy, że ten spokój wyrósł z zamieszania. Zamieszanie się skończyło. Budda nazwał osiągnięcie ostatecznego Oświecenia „wygasającym”, w ten sam sposób w jaki wygasa ogień. Gasimy ogień w miejscu, w którym się pojawił. W miejscu gdzie jest gorący, sprawiamy, że staje się zimny. I tak samo jest z Oświeceniem. Nibbana jest odnajdywana w Samsarze. Oświecenie i złudzenie (Samsara) istnieje w tym samym miejscu, tak jak gorąco i zimno. Jest gorące tam, gdzie było zimne i zimne tam, gdzie było gorące. Kiedy pojawia się ciepło, zimno znika, a kiedy pojawia się zimno, nie ma już ciepła. W ten sposób Nibbana i Samsara są takie same.

Mówi się nam, abyśmy położyli kres Samsarze, co oznacza zatrzymanie wiecznie trwającego cyklu zamieszania. To położenie kresu zamieszaniu, jest gaszeniem ognia. Kiedy

zewewnętrzny ogień zostaje wygaszony, pojawia się chłód. Kiedy wewnętrzne ognie zmysłowych pragnień, awersji i złudzenia zostają ugaszone, także pojawia się chłód.

To jest natura Oświecenia; to gaszenie ognia, ochładzanie tego, co było gorące. To jest spokój. To jest koniec Samsary, cyklu narodzin i śmierci. Kiedy dojdiesz do Oświecenia, tak właśnie będzie to wyglądać. To zakończenie czegoś wiecznie trwającego i wiecznie zmieniającego się, zakończenie chciwości, awersji i złudzenia w umyśle. Mówimy o tym w kategoriach szczęścia, ponieważ tak właśnie ludzie rozumieją ideał bytu, ale w rzeczywistości to jest gdzieś poza. Jest to poza szczęściem i cierpieniem. Jest to doskonały spokój.

Tak więc kiedy odjedziesz, powinnaś przyjąć to Nauczanie, które ci przekazałem i kontemplować je uważnie. Twój pobyt tu nie był łatwy, a ja miałem niewiele okazji, aby przekazać ci wskazówki, ale w tym czasie miałaś możliwość studiowania prawdziwego znaczenia naszej praktyki. Niech ta praktyka powiedzie cię do szczęścia; niech pomoże ci rosnąć w Prawdę. Obyś została uwolniona od cierpienia narodzin i śmierci.

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.forestsangha.org>

Źródło: www.metta.pl

Tłumaczenie: Maudgalyayana (metta.pl)