

# Zręczne środki: Pięć przeszkód

Ajahn Sumedho

tłumaczenie i przypisy: Andrzej Osiński

Skład wykonano programem [L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>](#)  
Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

Podczas letniej szkoły Towarzystwa Buddyjskiego, rok 1979.

W ten sam sposób, jeśli te pięć przeszkód nie zostanie w nim porzucone, mnich postrzega je jako dług, chorobę, więzienie, niewolę, drogę przez wyludnioną krainę. Lecz skoro tylko te pięć przeszkód zostanie w nim porzucone, postrzega je jako brak zadłużenia, dobre zdrowie, zwolnienie z więzienia, wolność, bezpieczne miejsce.<sup>1</sup>

(*Kevatta Sutta, Digha Nikāya 11*)

W trakcie medytacji rozwijamy zrozumienie pięciu przeszkód<sup>2</sup> — w jaki sposób, skoro którakolwiek z nich się przejawia, badać ją i zrozumieć, zaakceptować jej obecność i nauczyć się jak z nią postępować. Niekiedy możecie po prostu kazać jej odejść i ona odchodzi; innym razem musicie pozwolić jej się w pełni przejawić, aż sama się wyczerpie.

Rozporządzamy subtelnymi sposobami żywienia awersji wobec tego, co dla nas nieprzyjemne, i jesteśmy skłonni do bycia niezbyt szczerym wobec naszych zamiarów. Przyzwyczajaliśmy się do tego, iż zaledwie pojawi się coś nieprzyjemnego, usiłujemy się od tego

---

<sup>1</sup>Za przekładem Thanissaro Bhikkhu: *Handful of Leaves. Volume One: An Anthology from the Digha and Majjhima Nikāya*. Metta Forest Monastery, 2004.

<sup>2</sup>Pięć przeszkód na ścieżce duchowej, deformujących pojęcie rzeczywistości i uniemożliwiających osiągnięcie skupienia (*nivarana*): 1) pożądanie zmysłowe (*kāma-cchanda*), 2) zła wola (*vyāpāda*), 3) ośpienie i ospałość (*thina-middha*), 4) niepokój i zmartwienie (*uddhacca-kukkucca*), 5) sceptycyzm i zwątpienie (*vicikicchā*). Czcigodny Sumedho naucza o nich z właściwą sobie prostotą, unikając systematyzacji. Z uwagi na ograniczenia czasowe, czwarta z przeszkód — niepokój i zmartwienie, nie została skomentowana w tej mowie.

odsunąć, albo to zniszczyć. Tak długo, jak jesteśmy uwikłani w ten proces, nie doświadczymy ani *samādhi*<sup>3</sup>, ani koncentracji<sup>4</sup>. Tylko wówczas, kiedy te pięć przeszkód nie jest obecnych, albo nie jesteśmy już do nich przywiązani, odnajdziemy spokój umysłu a nasze serce dozna skupienia.

Jedynie w chwili, w której dana przeszkoda się pojawia, możemy faktycznie ją przeniknąć i osiągnąć wgląd. Zapewne zdążyliście zauważyć, że możecie uczyć się na niektórych z tych wykładów i uzyskać głębokie zrozumienie *Dhammy*, lecz mimo to stale wpadacie w złość bądź strach, albo odczuwacie pożądanie rzeczy. Skoro pojawi się rzeczywisty problem, nie jesteście uważni; jesteście skorzy dać temu opór tudzież oburzać się, albo po prostu osądzać.

Pierwszy rok praktyki spędziłem jako *sāmanera*<sup>5</sup> w klasztorze na północnym wschodzie Tajlandii. Nie byłem absolutnie do niczego zmuszany, egzystując po prostu w skromnej chacie. Każdego dnia mnisi przynosili mi pożywienie, i — ponieważ nie znałem narzecza tajskiego a nikt nie rozmawiał po angielsku — nie odzywałem się do nikogo. Zmysły nie były pobudzane do jakiegoś znacznego stopnia, tak więc doszło do zubożenia wrażeń zmysłowych i odczułem, iż staję się wyjątkowo wyciszony — tak spokojny, iż w istocie osiągałem niewiarygodne stany błogości i ekstazy. Siedziałem na ganku mojej drobnej *kuti*<sup>6</sup> a w moich oczach wzbierały łzy miłości wobec kęsających mnie moskitów. Byłem w stanie snuć abstrakcyjne rozważania o „wszystkich istotach, wszędzie” i odczuwać w stosunku do nich równie wielką miłość. Zapomniałem nawet o moich wrogach i wszystkich tych, przez których cierpiałem w przeszłości. Mogłem kontemplować te górnolotne uczucia wobec „wszystkich istot” głównie dlatego, że nie musiałem razem z nimi żyć.

Wówczas któregoś dnia, musiałem udać się do władz imigracyjnych, aby przedłużyć moją wizę. Byłem zmuszony pojechać do miejscowości o nazwie Nong Khai, która znajduje się w miejscu, gdzie przekraczacie Mekong na granicy z Laosem. Z uwagi na moją nową, wrażliwą kondycję, zaledwie wkroczyłem do miasta, byłem w stanie postrzegać zjawiska znacznie wyraźniej, aniżeli wcześniej. Ujrzałem troskę i cierpienie na ludzkich obliczach. A potem, kiedy wmaszerowałem do Urzędu Imigracyjnego, odczułem żelazną kurtynę nienawiści formującą się przede mną. Dowiedziałem się później, że prowincjał przykazał urzędnikom, aby ci wręczyli mi wizę. Nie stało to całkiem w zgodzie z przepisami i zmusiło to kancelistów do zajęcia stanowiska z gruntu niesprawiedliwego. Z tego powodu, przejawiali oni wobec mojej osoby postawę pełną awersji i nie przyznali mi wizy, co — z uwagi na mój podwyższony stan świadomości — wprawiło mnie w nie lada zakłopotanie. Uczucie niezmiernie wielkiej miłości, jakie żywiłem wobec wszystkich czujących istot, poczęło niezmiernie szybko uchodzić.

---

<sup>3</sup>Tu w znaczeniu absorpcji (*jhāna*).

<sup>4</sup>*Sāmma-samādhi* tj. właściwa koncentracja. Ósmy z aspektów Szlachetnej Ósmiorakiej Ścieżki.

<sup>5</sup>Literalnie: mnich wiodący życie kontemplatywne, wyrzekający się konwencjonalnych zobowiązań i egzystencji w ludzkiej społeczności po to, aby odnaleźć pełną harmonię (*sāma*) z naturą.

<sup>6</sup>chata

Zanim dotarłem z powrotem do klasztoru, wpadłem w stadium szaleństwa. Doczołgałem się do mojej *kuti*, i kolejne trzy dni spędziłem tam uspokajając wszystko, co rozbudziło się podczas tej godzinnej wizyty w Urzędzie Imigracyjnym.

Po kilku miesiącach nabrałem zamiłowania do życia w izolacji. Egzystowanie w ten sposób jest w pewnym sensie bardzo romantyczne. Ileż spokoju jest w bytowaniu nie narażonym na kontakt z ludzkimi nieszczęściami albo w unikaniu pobudzania zmysłów przez ich działania! Przyroda sama z siebie jest pełna spokoju; przyjemnie jest z nią obcować. Nawet moskity, o których moglibyście sądzić, iż są szczególnie drażniące, w istocie nigdy nie są równie mocno irytujące, co ludzie. W rzeczywistości, życie z moskitami wymaga znacznie mniejszych umiejętności, aniżeli życie z innym człowiekiem.

Bardzo się przywiązałem do takiego trybu życia, ale po upływie kilku miesięcy musiałem udać się do Bangkoku. Przypominam sobie jak siedziałem w pociągu jadącym z Nong Khai do stolicy. Nie chciałem z nikim rozmawiać. Po prostu siedziałem tam przepełniony górnolotnymi myślami, które koncentrowały się wokół niesienia pomocy wszystkim istotom, poświęcenia swojego losu ich dobru, *Dhammy* oraz Buddy. Przenikał mnie nieprzewyciężony stan błogości. „Ach, w jakże cudownym stanie się znajduję!” — rozmyślałem. To zagmatwane, hałaśliwe i nieprzyjemne miasto położyło kres wszystkim tym dywagacjom; w przeciągu półgodziny mój umysł znalazł się w stanie okropnego pomieszania.

Począwszy od tych doświadczeń, zacząłem pojmować, iż ścieżka do oświecenia nie polega na byciu odciętych od wszystkich antypatycznych bodźców, lecz raczej na nauczaniu się zrozumienia tego, co postrzegamy jako niemiłe bądź niewdzięczne. Te specyficzne warunki zostały ustanowione nie bez przyczyny — po to, aby udzielić nam lekcji. Nieważne jak bardzo ich nie chcemy, i życzymy sobie, aby sprawy przyjęły obrót odmienny; dzieje się jakoś tak, że one nie przestają dręczyć naszego życia, póki ich sobie nie uświadomimy i nie przekroczymy.

Moja pustelnicza egzystencja zakończyła się wkrótce potem. Miałem być wyświęcony na mnicha i żyłem z Ajahnem Chah w monasterze, gdzie nie zezwolono mi na luksus praktyki ascetycznej. Musiałem żyć w społeczności mnisiej i wykonywać powierzone mi obowiązki, nauczyć się wszystkich zasad klasztornej dyscypliny, którą mnisi zobowiązani są przyswoić, a także żyć pod władzą innej osoby. Do tego czasu ledwie byłbym w stanie to wszystko zaakceptować; teraz zdałem sobie sprawę, że właśnie tego w istocie potrzebowałem. Z pewnością nie potrzebowałem kolejnych ekstaz błogości, które zniknęły zaledwie wydarzyło się coś nieprzyjemnego.

W Wat Pah Pong<sup>7</sup> odkryłem nieustanny strumień irytujących warunków wokół siebie, co dało mi szansę nauczania się jak sobie radzić z pięcioma przeszkodami.

W innych tajskich klasztorach, w jakich miałem okazję przebywać, fakt, iż jestem człowiekiem z Zachodu oznaczał, że mogę spodziewać się wszystkiego, co najlepsze. Mogłem także wymigać się od pracy i innych przyziemnych czynności, których wykonania oczekuje się od mnichów, mówiąc coś w tym rodzaju: „Jestem teraz zajęty medytacją.

---

<sup>7</sup>Klasztor, w którym rezydował Ajahn Chah — nauczyciel Ajahna Sumedho.

Nie mam czasu na zamiecenie podłogi. Każcie uczynić to komuś innemu. Jestem poważnym medytującym”. Lecz kiedy przybyłem do Wat Pah Pong i ludzie zaczęli mówić: „To Amerykanin; on nie może spożywać tego samego mięsa, które my jemy”, Ajahn Chah powiedział: „Będzie musiał jeść”. A kiedy nie spodobała mi się chatka do medytacji, jaką otrzymałem i zażyczyłem sobie lepszej, Ajahn Chah odrzekł: „Nie”.

Musiałem wstawać o trzeciej nad ranem i oczekiwać poranka śpiewając i medytując. Były także urywki z *Winaji*. Odczytywano je po tajsku, czego z początku w ogóle nie rozumiałem; a nawet później, kiedy już pojmowałem język, słuchanie ich okazało się straszliwie nużące. Usłyszeliście na przykład historię mnicha, który miał dziurę w szacie tyle a tyle cali od jej kraju, i musiał ją zaszyć przed świtem. . . i prześladowały mnie myśli: „Nie po to przyjąłem wyświęcenie!”. Utknąłem tych skrupulatnych regułach, usiłując sobie wyobrazić, czy dziura w mojej szacie znajduje się cztery cale powyżej jej kraju czy też nie, i czy będę musiał zacerować ją przed świtem. Albo czytali coś na temat przygotowania chusty do siedzenia, i mnisi musieli wiedzieć, że obręb tej materii powinien mieć tyle a tyle cali szerokości; a wówczas któryś z mnichów powiedział: „No cóż, widziałem chustę do siedzenia z innym obrębkiem, aniżeli ten”. I mnisi zaczęli się nawet kłócić o kraj tej chusty do siedzenia! „Pomówmy o poważnych sprawach — myślałem — sprawach tej miary, co *Dhamma*”.

Kiedy doszły małostkowości codziennego życia i uciążliwości związane z koniecznością egzystowania z ludźmi o tylu odrębnymi temperamentami, problemami i charakterami; ludźmi, których umysły niekoniecznie były tak natchnione, jakim przez cały czas wydawał się mój własny umysł, poczułem olbrzymią depresję. Wówczas bez żadnych osłonek zostałem skonfrontowany z pięcioma przeszkodami. Nie było ucieczki. Byłem zmuszony nauczyć się lekcji, jaką gotowe mi one były udzielić.

Jeżeli chodzi o pierwszą z przeszkód — chciwość — byłibyście zaskoczeni pewnymi z jej postaciami, jakie przyjmuje w środowisku mnichów. Będąc ludźmi świeckimi, możecie spędzać czas próbując odnaleźć odpowiednie obiekty, ale ponieważ mnisi żyją w celibacie i dysponują nieznaczną własnością, nasza chciwość koncentruje się wokół przedmiotów takich, jak szaty albo miski jałmużnicze. Wolno nam spożywać jeden posiłek dziennie, stąd też wokół pożywienia mogą narosnąć ogromne pokłady pożądania i awersji. W Wat Pah Pong byliśmy zmuszeni zaakceptować taką chatę, jaką nam przydzielono, stąd też niekiedy możecie mieć szczęście, otrzymujecie bardzo przyjemną, a innym razem — niezbyt uroczą. Lecz wówczas jesteście w stanie obserwować niechęć, jaka powstaje, kiedy otrzymujecie coś, co wam się nie podoba, ewentualnie przyjemność — gdy uzyskacie coś, co wam odpowiada.

Przez pierwsze miesiące wpadłem w obsesję na punkcie szat — a ściślej ich koloru; możecie w to wierzyć bądź nie. W klasztorze, gdzie wcześniej przebywałem, noszono szaty o barwie jasnej pomarańczy, z gatunku tych „bijących po oczach” — i nie był to kolor w moim guście. Kiedy przybyłem do Wat Pah Pong, mnisi odziewali się w szatę o odcieniu ochry wpadającym w żółcień bądź brąz, i z miejsca rozwinąłem w sobie ogromne pragnienie posiadania takiej szaty. Z początku nie chcieli mi jej dać; musiałem nadal nosić pomarańczową, jedną z rodzaju tych „bijących po oczach”, i owładnęła mną zachłanność,

aby otrzymać nową, obszerną szatę. Szaty w Tajlandii nigdy nie były na mnie właściwie dopasowane, tymczasem w Wat Pah Pong sztyto je na miarę; otrzymywaliście szatę uszytą przez krawca. W końcu, po jakimś miesiącu, Ajahn Chah zaproponował, iż szatę uszyje dla mnie jeden z mnichów, ale wówczas ogarnęła mnie obsesja na punkcie jej koloru. Nie chciałem, aby była nazbyt brązowa, a jednocześnie nie chciałem zbyt wiele czerwieni. Doświadczyłem szeregu zmartwień i rozpaczę usiłując uzyskać właściwy kolor szaty!

Jakkolwiek w godzinach popołudniowych nie wolno nam było spożywać posiłku, *Winnaja* zezwalała na pewne rzeczy, a jedną z nich był cukier. W ten sposób odkryłem, iż prześladuje mnie niesłychana mania słodczy, podczas gdy wcześniej w istocie nie troszczyłem się o nie w ogóle. W Wat Pah Pong, raz na dwa-trzy dni serwowano popołudniami taki słodki napój, i każdy zaczynał uprzedzać myślami ten dzień, w którym zechcą nam podać herbatę z cukrem, albo słodzoną kawę. A niekiedy nawet ugotowano nam kakao! Kiedy gruchnęła wieść, że wieczorem otrzymamy kakao, nikt nie mógł myśleć o niczym innym.

Pożądanie seksualne nie było dla mnie w owych dniach problemem, ponieważ moja mania skoncentrowała się na cukrze i słodczych. Nocą udawałem się na spoczynek i śniłem o ciastkarniach. Właśnie siedziałem przy stole wsuwając najbardziej mięsiste ciastko do ust, budziłem się i myślałem: „Gdybym tylko mógł skosztować jeden kęs!”.

Zanim przybyłem do Tajlandii, spędziłem kilka lat w Berkeley, w Kalifornii, gdzie panował niezły zwyczaj „robienia tego, co się wam podoba”. Nie miało sensu podporządkowanie się komuś, lub poddanie jakiegokolwiek dyscyplinie. Ale w Wat Pah Pong musiałem przestrzegać tradycji, jaką nie zawsze lubiłem, i która nie zawsze mi się podobała, i to w sytuacji, w której nie miałem żadnej władzy. Nie miałem nic przeciwko temu, aby być posłusznym Ajahnowi Chah; szanowałem go. Ale niekiedy musiałem wykonywać polecenia mnichów, których niespecjalnie lubiłem, i o których sądziłem, iż są ode mnie gorsi. Tajscy mnisi w Wat Pah Pong w znacznym stopniu mnie krytykowali, podczas gdy w innych monasterach przez cały czas mnie chwalono. Mówiono do mnie: „Jakże jesteś piękny!”. Po raz pierwszy w życiu poczułem się w ogóle skończenie piękny. „A jaką piękną masz skórę!”. Uwielbiali jasną karnację skóry i jakkolwiek moja skóra nie jest specjalnie piękna, jest biała. Tymczasem w Wat Pah Pong, mnisi mówili: „Masz obrzydliwą skórę z brązowymi cętkami”. Miałem wówczas około trzydziestki i byłem stale przewrażliwiony na punkcie starzenia się, a oni stawiali pytanie: „Ile masz lat?”. Odpowiadałem: „Trzydzieści trzy”. A oni dziwili się: „Doprawdy? Sądziliśmy, że przynajmniej sześćdziesiąt”. Potem krytykowali mój sposób poruszania się i twierdzili: „Nie umiesz prawidłowo chodzić. Nie jesteś wystarczająco uważny, kiedy chodzisz”. A kiedy brałem do ręki torbę — dali mi torbę — i po prostu ją zarzuciłem na ramię, myśląc: „To nie jest takie istotne”; oni pouczały: „Zarzuć tę torbę należycie. Weź ją w ten sposób, złóż ją, a następnie połóż ją tuż przy sobie, w taki a taki sposób”.

Sposób, w jaki spożywałem posiłek, sposób, w jaki się poruszałem i sposób, w jaki mówiłem — wszystko to było poddawane krytyce i wyśmiewane; lecz coś nakazywało mi tam pozostać i przetrwać to. W istocie nauczyłem się podporządkować tradycji i dyscyplinie — jednak zabrało to kilka lat, naprawdę, ponieważ zawsze istniał we mnie silny

opór. Ale począłem pojmować mądrość wypływającą z przestrzegania dyscypliny *Winaji*, która nie jest taka oczywista, kiedy się czyta skrypty poświęcone *Winaji*. Żywiąc jakieś opinie na temat tradycji, jak również i samej *Winaji*, moglibyście sądzić: „Ta reguła nie jest niezbędna”. I bylibyście w stanie spędzić wiele godzin dziennie, racjonalizując sprawę i artykułując: „Jesteśmy w XX wieku; te sprawy nie są niezbędne”. I zaobserwujecie, jak powstaje w was i jak rozprzestrzenia się niezadowolony, i będziecie sobie może zadawać pytanie: „Czy to jest cierpienie?”. Przyglądniecie się waszym reakcjom na fakt bycia korygowanym, krytykowanym bądź dowartościowywanym.

Z czasem rozwinie się zrównoważenie. Każdy zorientuje się, że złość, irytacja i awersja zaczynają się uspokajać. A skoro tylko wasz umysł przestanie żywić skłonność do obecności niechęci, zaczniecie zażywać pewnej radości, a także pewnego pokoju umysłu.

Nabierając zaufania do praktyki i do nauczyciela, a także do klasztoru, rozwinąłem pewien rodzaj natrętnego przywiązania do tego miejsca. Nie byłem już w stanie dostrzec w nim żadnych usterek i czułem, że to było właśnie to, co należy uczynić. Do monasteru przyjeżdżali ludzie, a ja sądziłem, że ich nawracanie jest moim obowiązkiem. Potrafię zrozumieć, co muszą czuć misjonarze. Doświadczacie niewiarygodnego natchnienia; ogromnego przywiązania do tego, co wam pomogło i co obdarzyło was szczęściem oraz wglądem. Czujecie się przymuszeni wewnętrznie do opowiedzenia wszystkim o tym, niezależnie od tego, czy oni chcą tego słuchać, czy też nie.

Wszystko było w porządku tak długo jak ludzie Zachodu, którzy tam przybywali, zgadzali się ze mną. To było miłe; mogłem ich inspirować a oni czuli ten sam zmysł poświęcenia, i wspieraliśmy siebie nawzajem. Mogliśmy się wspólnie zbierać i dyskutować o naszej tradycji, oraz o naszym nauczycielu, jako o najlepszym z wszystkich, oraz o tym, jakim to trafem odkryliśmy coś cudownego. A wówczas nieuchronnie przybywał do klasztoru jakiś negatywnie nastawiony Amerykanin czy Anglik, i nie nabierał się na nic z tych rzeczy.

Taka szczególna sytuacja miała miejsce gdzieś w trakcie mojego piątego roku pobytu w Wat Pah Pong, kiedy przyjechał Amerykanin, który przebywał w Centrum Zen w San Francisco. Nie ustawał w wynajdywaniu błędów w osobie Ajahna Chah, w Wat Pah Pong, w buddyzmie Therawady, w *Winaji* — we wszystkim. Był dość inteligentnym człowiekiem i z pewnością dysponował znacznym doświadczeniem w przemierzaniu ścieżek od jednego nauczyciela do innego, od jednej aśramy<sup>8</sup> do innej, od jednego klasztoru do innego; oraz wynajdywaniu w nich błędów. Zasiało to wątpliwości w ludzkich umysłach: „Może rzeczywiście jest na to lepszy sposób, szybsza droga. Może Ajahn Chah jest staroświeckim nikiem?”. W Indiach przebywał nauczyciel, który prowadził kursy medytacji, na których ludzie osiągają stopień *sotāpanna*<sup>9</sup>. „Naprawdę nie wiem, czy jestem już *sotāpanna*, czy też nie. Gdybym miał nauczyciela, który przyjdzie do mnie i powie, sprawdzi: byłoby niezłe mieć świadomość, w jakim się jest punkcie medytacji”. Ajahn Chah

---

<sup>8</sup>pustelnia

<sup>9</sup>Literalnie: wkraczający w strumień. Najniższy stopień świętości pośród szlachetnych uczniów Buddy (*aryia-puggala*).

niczego do was nie mówił. Toteż odkryłem olbrzymią awersję wobec tego Amerykanina, czułem potrzebę rozerwania na strzępy wszystkich innych odmian buddyzmu, każdego z nauczycieli, każdej możliwej alternatywy. Stałem się niezmiernie krytyczny, i za każdym razem, kiedy ktoś głosił: „Znam lepszy system”, natychmiast — zamiast słuchać dlaczego jest lepszy — odnajdywałem każdą ewentualność dlaczego jest gorszy. Tak więc rozwinąłem nawyk rozdierania na strzępy innych nauczycieli i tradycji. Ale nie przyniosło mi to radości. Zacząłem spostrzegać cierpienie w stałym przymusie obrony czegoś i rozdieraniu na strzępy wszystkiego, co zagraża bezpieczeństwu, jakie znajdujecie w przywiązaniu.

Jeśli nigdy nie zrozumiecie w pełni zwątpienia, natury niepewności w waszym umyśle, wówczas będziecie się czuć przez nie przytłoczeni, a kiedy ktoś się odezwie: „Znam lepszy sposób, szybszą drogę”, zaczniecie wątpić: „Może rzeczywiście istnieje lepsza droga, szybsza droga”. Potem opiszą wam tę lepszą ścieżkę w bardzo racjonalny sposób, a wy pomyślicie: „Cóż, może tak należy postępować”. Lecz jeśli czujecie się przywiązani i lojalni wobec waszego nauczyciela, rozważycie: „Nie mogę tego uczynić — lepiej wykonywać to wolniej i być pewnym”. Wówczas zaczniecie tłumić każdego, kto podda ideę lepszej bądź szybszej drogi.

Jednak sprawą wagi istotnej jest zrozumienie wąpiącego umysłu. Spostrzegłem, że nie ode mnie zależy decyzja, jaki jest najlepszy albo najszybszy sposób uczynienia czegokolwiek, ale zrozumienie własnej niepewności. Tak więc zacząłem badać stan mentalny, jaki pojawiał się w umyśle ogarniętym zwątpieniem i po czasie jałem akceptować każdy rodzaj zwątpienia, postrzegając je w kategoriach zmieniających się warunków.

Raz, kiedy byłem w Bangkoku, ludzie porównywali między sobą religie, i starałem się okazać dużą tolerancję oraz zaakceptować przekonanie, że wszystkie religie są równie dobre, nawet jeśli w istocie tak nie myślałem. Próbowałem zawsze powiedzieć coś dobrego, na przykład o tym, iż cel jest wspólny, i że powinniśmy miłować chrześcijan oraz żywić wobec nich *mettā*<sup>10</sup>. Ale w istocie byłem przekonany, iż buddyzm jest lepszy! Pewnego dnia niepokoiło mnie to dosyć, gdyż pomyślałem: „A co się stanie, kiedy ktoś ciebie zapyta: „Jaka z religii jest najlepsza?”. Co wówczas odpowiesz? No cóż, „buddyzm” — oto, co bym powiedział. Niemal natychmiast stało się jasne, że jest to tylko opinia, a opinie nie są stałymi warunkami — są one pozbawione jaźni i nie ma potrzeby, abyście jakkolwiek przejawiali bądź w nią wierzyli. Nie muszę być arbitrem twierdzącym, że jedna jest lepsza od drugiej. I poczułem, że nie mam już obowiązku zwracania tym sobie głowy albo koncyptowania. Stało się jasne, iż moim jedynym zadaniem jest bycie świadomym tego pragnienia poznania prawdy oraz umiejętności określenia: „To jest lepsze od tamtego”.

Innym razem, wiele lat temu, popadłem w obsesyjną zazdrość. Ponieważ byłem starszym mnichem, czułem się w obowiązku świecenia przykładem doskonałego zachowania, i zacząłem odczuwać zawiść, kiedy chwalono innego mnicha. Ktoś na przykład powiedział: „Ten mnich jest lepszy niż Sumedho”, i czułem przemożną zazdrość wypełniającą mój umysł.

---

<sup>10</sup>Miłująca życzliwość; jedna z czterech boskich sublimacji (*brahma-viharā*).

Poczucie, że w konfrontacji z innymi ludźmi bezustannie jesteście zobowiązani się nie poddawać, ma charakter współzawodnictwa. Ale wówczas zorientowałem się, że nie lubię zazdrości; jest ona wyjątkowo nieprzyjemnym aspektem. I tak popadłem w zwyczaj jej tłumienia. Praktykowałem *muditā*<sup>11</sup>. Kiedy ktoś oznajmiał: „Ten mnich jest lepszy od Sumedho”, powtarzałem sobie: „Czyż to nie cudowne; on jest lepszy ode mnie”, albo: „Och, jak bardzo się cieszę z powodu tej osoby; jest ode mnie lepsza”. A jednak stale odczuwałem zazdrość! W związku z tym uświadomiłem sobie, iż muszę przyjrzeć się samej emocji, i że problem polega na tym, że stale próbuję się jej pozbyć. Postanowiłem ją przywoływać jeszcze w większym zakresie; zacząłem koncentrować się na zazdrości i rozmyślałem o wszystkich możliwych problemach, które ją rozbudzają. Przyglądałem się uczuciu zazdrości i zwyczajnie obserwowałem jego zmienną naturę, aż po jakimś czasie zazdrość zaczęła słabnąć. Skoro uraza i wstręt się ulotniły, byłem w stanie spostrzec, iż zazdrość jest jedynie naturalnym warunkiem umysłu i jako taka jest pozbawiona jaźni.

Senność albo mentalne otępienie jest innym doskonałym nauczycielem, który pojawia się z chwilą, kiedy życie klasztorne przestaje już was inspirować. Tuż po wyświęceniu czujecie olbrzymią inspirację — przynajmniej ja taką odczuwałem — i przepełnia was ogrom energii. A potem okazuje się, iż wasz umysł wypełnia znużenie. Zaczynacie zasypiać w toku medytacji siedzącej, albo podczas słuchania mów *Dhammy*. Siedzicie i skupiacie się na waszym otępieniu, pozwalając, aby umysł pogrążał się w bezwolnych stanach; nie wkładacie w to absolutnie żadnego wysiłku, albo z kolei silicie się opierać myślowemu odrętwieniu

W Tajlandii, podczas dni lunarnych było w zwyczaju medytować przez całą noc aż do świtu. Z początku, jako typowy Amerykanin ogarnięty ideą współzawodnictwa, chciałem prezentować się jak najlepiej na tle innych. Siedziałem więc samą siłą woli, trzymając się sztywno przez całą noc. I spoglądałem na tajskich mnichów; niektórzy osuwali się, inni nieomal przewracali na podłogę, i oto zjawiała się pogarda: „Jestem lepszy! Nie pozwolę sobie na to, aby poddać się senności albo otępieniu”. Ale po chwili siła woli zaczęła zanikać, i spostrzegłem, że osuwam się i uderzam twarzą o podłogę. Odczułem wstręt wobec tego stanu mentalnego i zmusiłem się do zachowania przytomności wyłącznie dzięki sile woli.

Oznaką otępienia umysłu jest świadomość, że pogrążacie się w stanie, w którym w ogóle nie wiecie co się dzieje i zaczynacie mieć halucynacje. A zatem zastanowiłem się nad tą przeszkodą — jeśli jej nie lubicie, stanowi to rzeczywisty problem. Usiłowanie pozbycia się czegoś, co wam nie odpowiada, jest symptomem *dukkha*<sup>12</sup>. Pomyślałem więc: „Zaakceptuję to; zapoznam się z uczuciem senności i otępienia”. Chociaż przypuszczałem, że zasnę i zhańbię się na oczach innych mnichów, odkryłem, że można skupić się na samym uczuciu senności. Kontemplowałem uczucia pojawiające się wokół oczu, a także symptomy ciała; obserwowałem warunki mentalne i nawykowy opór wobec senności. W ten sposób wkrótce przeszkoda ta przestała być dla mnie problemem.

---

<sup>11</sup>Życzliwość i radość wobec powodzenia innych; jedna z czterech boskich sublimacji (*brahma-viharā*).

<sup>12</sup>cierpienie



Mądrość pojawia się w naszym życiu z chwilą, kiedy pojmiemy zjawiska, jakich doświadczamy tu i teraz. Nie musicie dokonywać szczególnych czynów. Aby przekroczyć ból, nie musicie doświadczać wszelkich jego ekstremalnych przejawów. Ból, z jakim się spotykacie w waszym codziennym życiu jest wystarczający, aby was oświecić. Wszystkie te uczucia głodu albo pragnienia, niepokoju bądź zazdrości albo strachu, a także pożądanie, chciwość i senność — wszystkie możemy traktować jako nauczycieli. Zamiast się na nie oburzać, pytając: „Cóż uczyniłem, aby na to zasłużyć?”, powinniście oznajmić: „Dziękuję wam z całego serca. Któregoś dnia będę musiał przyswoić tę lekcję; lepiej zrobić to teraz, niż odkładać na później”.



© 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](#).

Tytuł: Zręczne środki: Pięć przeszkód

Tłumaczenie: Andrzej Osiński dla [mahajana.net](#)