

## *Dhammatalk ~ Ajahn Chah*

Nauki te zostały wygłoszone w Instytucie Mandziusriego w Kumbrii w Wielkiej Brytanii w 1977 roku.

# **Cztery Szlachetne Prawdy <sup>1</sup>**

Dzisiaj zostałem zaproszony przez opata, aby udzielić wam nauk, więc proszę was wszystkich, abyście usiedli w ciszy i uspokoiли umysły. Ze względu na barierę językową musimy skorzystać z tłumacza, więc jeśli nie zwrócicie należytej uwagi, możecie nie zrozumieć.

Mój pobyt tutaj był bardzo przyjemny. Zarówno Mistrz, jak i wy, jego uczniowie, byliście bardzo życzliwi, przyjaźni i uśmiechnięci, jak przystało na tych, którzy praktykują prawdziwą Dhammę. Wasza posiadłość też jest bardzo inspirująca i taka duża! Podziwiam wasze zaangażowanie w renowację, aby stworzyć miejsce do praktykowania Dhammy.

Będąc nauczycielem od wielu lat, przeżyłem swoją część trudności. Obecnie istnieje łącznie około czterdziestu miejsc - filii mojego klasztoru (w momencie publikacji tych nauk 1991 było ponad 100 większych i mniejszych filii a w 2011 było ich już ponad 300), Wat Nong Pah Pong, ale nawet w dzisiejszych czasach mam uczniów, których trudno jest nauczać.

Niektórzy wiedzą, ale nie zwracają sobie głowy praktyką, inni nie wiedzą i nie próbują się dowiedzieć. Nie wiem, co z nimi zrobić. Dlaczego istoty ludzkie mają takie umysły? Bycie ignorantem nie jest dobre, ale nawet kiedy im mówię, nadal nie słuchają. Nie wiem, co więcej mogę zrobić. Ludzie są tak pełni wątpliwości w swojej praktyce, że zawsze wątpią. Wszyscy chcą Nibbāny, ale nie chcą kroczyć ścieżką. To zaskakujące. Kiedy mówię im, żeby medytowali, boją się, a jeśli nie boją się, to po prostu są senni. Przeważnie lubią robić rzeczy, których nie uczę. Kiedy spotkałem tutaj Czcigodnego Opata, zapytałem go, jacy są jego uczniowie. Powiedział, że są tacy sami jak ci moi. To jest ból bycia nauczycielem.

Nauka, która wam dzisiaj przedstawię, jest sposobem rozwiązywania problemów w

chwili obecnej, w tym obecnym życiu. Niektórzy ludzie mówią, że mają tak dużo pracy, że brak im czasu na praktykowanie Dhammy. „Co możemy zrobić?” – pytają. Pytam ich: „Czy nie oddychacie podczas pracy?” „Tak, oczywiście, że oddychamy!” „Więc skąd masz czas na oddychanie, kiedy jesteś tak zajęty?” Nie wiedzą co odpowiedzieć. „Po prostu jeśli masz *sati* podczas pracy, będziesz miał mnóstwo czasu na praktykę”.

Praktykowanie medytacji jest jak oddychanie. Pracując oddychamy, śpiąc oddychamy, siedząc oddychamy... Dlaczego mamy czas na oddech? Ponieważ widzimy wagę oddechu, zawsze możemy znaleźć czas na oddychanie. W ten sam sposób, jeśli dostrzeżemy wagę praktyki medytacyjnej, znajdziemy na nią czas. Czy ktokolwiek z was kiedykolwiek cierpiał?... czy kiedykolwiek był szczęśliwy?... Właśnie tutaj jest prawda, tutaj musicie praktykować Dhammę. Kto jest szczęśliwy? Umysł jest szczęśliwy. Kto cierpi? Umysł cierpi. Gdziekolwiek te rzeczy się pojawiają, tam się kończą. Czy doświadczyłeś szczęścia?... Czy doświadczyłeś cierpienia?... to jest nasz problem. Jeśli znamy cierpienie<sup>2</sup>, przyczynę cierpienia, koniec cierpienia i drogę prowadzącą do końca cierpienia, możemy rozwiązać problem.

Istnieją dwa rodzaje cierpienia: zwyczajne cierpienie i nadzwyczajne cierpienie. Zwyczajne cierpienie jest tym, które jest nieodłączną naturą warunków: stanie jest cierpieniem, siedzenie jest cierpieniem, leżenie jest cierpieniem. To jest cierpienie właściwe wszystkim uwarunkowanym zjawiskom. Nawet Buddha doświadczał tych rzeczy, odczuwał komfort i ból, ale widział je jako stany natury. Wiedział, jak przezwyciężyć te zwyczajne, naturalne uczucia komfortu i bólu poprzez zrozumienie ich prawdziwej natury. Ponieważ rozumiał, że to "naturalne cierpienie" te uczucia go nie denerwowały. Istotnym dla nas typem cierpienia jest ten drugi, który wkrada się z zewnątrz, „nadzwyczajne cierpienie”. Jeśli jesteśmy chorzy, być może będziemy musieli otrzymać zastrzyk od lekarza. Kiedy igła przebija skórę, pojawia się ból, który jest czymś normalnym. Po wyjęciu igły ból znika. To jest jak zwykły rodzaj cierpienia, to żaden problem, każdy tego doświadcza. Nadzwyczajne cierpienie jest cierpieniem, które powstaje z tego, co nazywamy *upādāna*, chwytania się rzeczy. To jest jak zastrzyk ze strzykawki wypełnionej trucizną. To już nie jest zwykły ból, to ból, który kończy się śmiercią. Jest to podobne do cierpienia wynikającego z chwytania.

Błędny pogląd, niewiedza o nietrwałej naturze wszystkich uwarunkowanych rzeczy, jest innym rodzajem problemu. Rzeczy uwarunkowane są królestwem *samsāra*<sup>3</sup>. Nie chcąc, żeby coś się zmieniło – jeśli myślimy w ten sposób, musimy cierpieć. Kiedy myślimy, że ciało jest nami lub że należy do nas, to boimy się, gdy widzimy, jak się zmienia. Rozważcie oddech: raz wchodząc, musi wyjść, a wychodząc, musi ponownie wejść. Taka jest jego natura, dzięki temu żyjemy. Rzeczy nie działają w ten sposób. Takie są warunki, ale nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Założmy, że coś straciliśmy. Myśląc, że ten przedmiot naprawdę jest nasz, rozpamiętywalibyśmy to. Gdybyśmy nie widzieli w tym czegoś uwarunkowanego, działającego zgodnie z prawami natury, doświadczylibyśmy cierpienia. Ale jeśli wdychasz, czy możesz żyć? Uwarunkowane rzeczy muszą naturalnie zmieniać się w ten sposób. Widzieć to, to widzieć Dhammę, widzieć *aniccam*, zmianę. Żyjemy w zależności od tej zmiany. Kiedy wiemy, jak się rzeczy mają, możemy je odpuścić.

Praktyka Dhammy polega na rozwijaniu zrozumienia rzeczy jakimi one są, tak aby nie pojawiało się cierpienie. Jeśli myślimy niewłaściwie, jesteśmy w sprzeczności ze światem, w sprzeczności z Dhammą i prawdą. Założmy, że zachorowałeś i musiałeś iść do szpitala. Większość ludzi myśli: „Proszę, nie pozwól mi umrzeć, chcę wyzdrowieć”. To błędne myślenie i prowadzi do cierpienia. Musisz pomyśleć sobie: „Jeśli wyzdrowieję to wyzdrowieję, jeśli umrę to umrę”. To jest właściwe myślenie, ponieważ nie możemy ostatecznie kontrolować warunków. Z takim podejściem, niezależnie od tego, czy umrzesz, czy wyzdrowiejesz, nie możesz się pomylić, nie musisz się martwić. Chcąc za wszelką cenę wyzdrowieć i bojąc się myśli o śmierci... to umysł, który nie rozumie uwarunkowań. Powinieneś pomyśleć: „Jeśli mi się polepszy, to w porządku, jeśli się nie poprawi to też w porządku”. W ten sposób nie możemy się pomylić, nie musimy się bać ani płakać, ponieważ dostroiliśmy się do tego, jak jest.

Buddha widział wyraźnie. Jego nauczanie jest zawsze aktualne, nigdy nie jest nieaktualne, jego przekaz nie zmienia się także w dzisiejszych czasach. Biorąc sobie tę naukę do serca, możemy urzeczywistnić nagrodę w postaci pokoju i dobrego samopoczucia.

W naukach pojawia się refleksja „nie-ja”: „to nie jestem ja, to nie należy do mnie”. Ale ludzie nie lubią słuchać tego rodzaju nauk, ponieważ są przywiązani do idei „ja”. To jest przyczyną cierpienia. Powinieneś wziąć to pod uwagę.

Dziś pewna kobieta zapytała, jak radzić sobie ze złością. Powiedziałem jej, żeby następnym razem, gdy się zdenerwuje, nakręciła budzik i położyła go przed sobą. Potem dała sobie dwie godziny, żeby złość odeszła. Gdyby to naprawdę był jej gniew, prawdopodobnie mogłaby kazać mu odejść w ten sposób: „Za dwie godziny precz!” Ale tak naprawdę nie do nas należy wydawanie takich poleceń. Czasami po dwóch godzinach gniew nadal nie znika, innym razem w ciągu godziny już go nie ma. Trzymanie się gniewu jako osobistej własności powoduje cierpienie. Gdyby naprawdę do nas należał, musiałby być nam posłuszny. Jeśli coś nie jest nam posłuszne, oznacza to, że jest to tylko oszustwo. Nie daj się nabrać. Niezależnie od tego, czy umysł jest szczęśliwy, czy smutny, nie daj się nabrać. Niezależnie od tego, czy umysł kocha, czy nienawidzi, nie daj się nabrać, to wszystko jest pozorne.

Czy ktoś z was był kiedyś zły? Kiedy się złościś, czujesz się dobrze czy źle? Jeśli czujesz się źle, to dlaczego nie odrzucisz tego uczucia, po co zawracać sobie głowę utrzymywaniem go? Jak możesz mówić, że jesteś mądry i inteligentny, kiedy trzymasz się takich rzeczy? Od dnia, w którym się urodziłeś, ile razy umysł nabrał cię na trik z gniewem? Są dni kiedy umysł może nawet doprowadzić do kłótni całej rodziny lub sprawić, że przepłaczesz całą noc. A jednak nadal złościć się, wciąż trzymamy się rzeczy i cierpimy. Jeśli nie widzisz cierpienia, będziesz musiał cierpieć w nieskończoność, bez szansy na wytchnienie. Świat *samsary* jest właśnie taki. Jeśli wiemy jak jest, możemy rozwiązać problem.

Nauka Buddy głosi, że nie ma lepszego sposobu na przezwyciężenie cierpienia niż zobaczenie, że „to nie jestem ja”, „to nie jest moje”. To jest najwznioślejsza metoda. Ale zwykle nie zwracamy na to uwagi. Kiedy pojawia się cierpienie, po prostu płaczemy nad nim, nie uczymy się z niego. Dlaczego tak jest? Musimy dokładnie przyjrzeć się tym rzeczom, aby rozwinąć Buddho, tego, który wie.

Zauważcie, że niektórzy z was mogą nie być świadomi, że to jest nauczanie Dhammy. Dam wam trochę Dhammy, która jest poza pismami (Suttami). Większość ludzi czyta Suty, ale nie widzi Dhammy. Dzisiaj dam wam naukę, która jest poza nimi. Niektórzy ludzie mogą minąć się z ich sednem bądź ich nie zrozumieć.

Załóżmy, że dwoje ludzi idzie razem i widzi kaczkę i kurczaka. Jeden z nich mówi: „Dlaczego ten kurczak nie jest jak kaczka, dlaczego kaczka nie jest jak kurczak?”. Chce, żeby kurczak był kawką, a kaczka kurczakiem. To niemożliwe. Jeśli to niemożliwe, to nawet gdyby ta osoba do końca swojego życia chciała, żeby

kaczka była kurczakiem, a kurczak kaczką, to by się nie stało, bo kurczak jest kurczakiem, a kaczka jest kaczką. Dopóki ta osoba tak myśli, będzie cierpieć. Druga osoba może zobaczyć, że kurczak to kurczak a kaczka to kaczka, i to wszystko. Nie ma problemu bo widzi słusznie. Jeśli chcesz, żeby kaczka była kurczakiem, a kurczak kaczką, będziesz naprawdę cierpieć.

W ten sam sposób prawo *aniccam* mówi, że wszystkie rzeczy są nietrwałe. Jeśli chcesz, żeby wszystko było trwałe, będziesz cierpieć. Ilekroć zaimanifestuje się nietrwałość, będziesz rozczarowany. Ten, kto widzi, że rzeczy są z natury nietrwałe, będzie spokojny, nie będzie konfliktów. Ten, kto chce, aby wszystko było trwałe, będzie w konflikcie, a może nawet będzie mu to spędzało sen z powiek. Oznacza to ignorancję *aniccam* - nietrwałości, o której nauczał Buddha.

Jeśli chcesz poznać Dhammę, gdzie powinieneś szukać? Musisz patrzeć w ciało i umysł. Nie znajdziesz go na półkach z książkami. Aby naprawdę zobaczyć Dhammę, musisz spojrzeć w głąb własnego ciała i umysłu. Są tylko te dwie rzeczy. Umysł nie jest widoczny dla fizycznego oka, musi być widziany „okiem umysłu”. Zanim Dhamma zostanie zrealizowana, musisz wiedzieć, gdzie patrzeć. Dhamma, która jest w ciele, musi być widziana w ciele. A czym patrzymy na ciało? Patrzymy na ciało umysłem. Nigdzie indziej nie znajdziesz Dhammy, ponieważ zarówno szczęście, jak i cierpienie powstają właśnie tutaj. A może widziałeś szczęście powstające na drzewach? Albo z rzek, albo z pogody? Szczęście i cierpienie to uczucia, które rodzą się w naszych ciałach i umysłach.

Dlatego Buddha mówi nam, abyśmy poznali Dhammę właśnie tutaj. Dhamma jest właśnie tutaj, musimy patrzeć właśnie tutaj. Mistrz może ci powiedzieć, żebyś wypatrywał Dhammy w książkach, ale jeśli myślisz, że tam *naprawdę* jest Dhamma, nigdy jej nie zobaczysz. Po czytaniu książek musisz wewnętrznie zastanowić się nad tymi naukami. Wtedy możesz zrozumieć Dhammę. Gdzie istnieje autentyczna Dhamma? Istnieje tutaj, w naszym ciele i umyśle. To jest istota - praktyka kontemplacji.

Kiedy to zrobimy, w naszych umysłach pojawi się mądrość. Kiedy w naszych umysłach jest mądrość, bez względu na to gdzie spojrzemy, tam jest Dhamma. Przez cały czas będziemy widzieć *aniccam*, *dukkham*, i *anattā*. *Aniccam* oznacza przejściowość (nietrwałość). Jeśli kurczowo trzymamy się rzeczy przemijających, musimy cierpieć – *Dukkham* i ponieważ nie są one nami i nie należą one do nas, są -

Anattā. Ale my tego tak nie widzimy, zawsze postrzegamy je jako nas i należące do nas.

Oznacza to, że nie widzisz właściwie konwencji. Powinieneś zrozumieć konwencje. Na przykład każdy z nas tutaj siedzących ma imiona. Czy nasze imiona rodzą się z nami, czy są nam przydzielane później? Czy rozumiesz to? To jest konwencja. Czy konwencja jest przydatna? Oczywiście, że jest to przydatne. Załóżmy na przykład, że jest czterech mężczyzn: A, B, C i D. Wszyscy muszą mieć swoje indywidualne imiona, aby ułatwić komunikację i współpracę. Gdybyśmy chcieli porozmawiać z panem A, moglibyśmy zawołać pana A i to on by przyszedł, a nie kto inni. To jest wygoda konwencji. Ale kiedy zajrzemy głębiej w tę sprawę, zobaczymy, że tak naprawdę nikogo tam nie ma. Zobaczymy transcendencję. Jest tylko ziemia, woda, wiatr i ogień, cztery żywioły. To wszystko w temacie ciała.

Ale nie widzimy tego w ten sposób z powodu siły przylegania *Attavādupādāna*<sup>4</sup>. Gdybyśmy widzieli jasno, zobaczylibyśmy, że w tym, co nazywamy osobą, tak naprawdę nie ma zbyt wiele. Część stała to element ziemi, część płynna to element wody, część dostarczająca ciepło nazywana jest elementem ognia. Kiedy rozkładamy rzeczy na części, widzimy, że jest tylko ziemia, woda, wiatr i ogień. Gdzie można znaleźć osobę? Nie ma jej.

To dlatego Buddha nauczał, że nie ma wyższej praktyki niż widzenie, że „to nie jest moje ja i to nie należy do mnie”. To są po prostu konwencje. Jeśli zrozumiemy wszystko jasno w ten sposób, będziemy spokojni. Jeśli uświadomimy sobie w chwili obecnej prawdę o nietrwałości, że rzeczy nie są nami ani nie należą do nas, to gdy one się rozpadają, jesteśmy z nimi w pokoju, bo i tak do nikogo nie należą. Są to tylko elementy ziemi, wody, wiatru i ognia.

Ludziom trudno to dostrzec, ale mimo to nie przekracza to naszych możliwości. Jeśli potrafimy to zobaczyć, znajdziemy zadowolenie, nie będziemy mieli tyle złości, chciwości czy złudzeń. W naszych sercach zawsze będzie Dhamma. Nie ma potrzeby do zazdrości i złośliwości, ponieważ każdy jest po prostu ziemią, wodą, wiatrem i ogniem. Nie ma w nich nic więcej niż tylko to. Kiedy zaakceptujemy tę prawdę, ujrzymy też prawdę nauk Buddy.

Gdybyśmy mogli zobaczyć prawdziwość nauk Buddy, nie musielibyśmy zamęczać tak wielu nauczycieli! Nie byłoby konieczne codzienne słuchanie nauk. Kiedy to zrozumiemy, po prostu zrobimy to, czego się od nas wymaga. Ale to, co

czyni ludzi tak trudnymi do uczenia, to fakt, że nie akceptują oni nauczania i kłóć się z nauczycielami i z tym, czego uczą. Przed nauczycielem zachowują się trochę lepiej, ale za jego plecami stają się złodziejami! Naprawdę trudno jest uczyć ludzi. Tajowie tacy są, dlatego muszą mieć tak wielu nauczycieli.

Bądź ostrożny, jeśli nie będziesz ostrożny, nie zobaczysz Dhammy. Musisz być ostrożny, przyjmować nauki i dobrze je rozważać. Czy ten kwiat jest ładny?... Czy widzisz brzydotę tego kwiatu?... Przez ile dni będzie ładny?... Jak będzie od teraz?... Dlaczego to się tak zmienia?... Za trzy, cztery dni trzeba to wziąć i wyrzucić, prawda? Traci całe swoje piękno. Ludzie są przywiązani do piękna, przywiązani do dobra. Jeśli coś jest dobre, po prostu dają się na to nabrać (tracą głowę). Buddha mówi nam, abyśmy patrzyli na ładne rzeczy jako po prostu ładne, nie powinniśmy się do nich przywiązywać. Jeśli jest przyjemne uczucie, nie powinniśmy się w nim zatapiać. Dobroć nie jest rzeczą pewną, piękno nie jest rzeczą pewną. Nic nie jest pewne. W tym świecie nie ma niczego, co jest pewne. Taka jest prawda. Rzeczy, które nie są prawdziwe, to rzeczy, które się zmieniają - tak jak piękno. Jedyna prawda jaką ma, to ta że podlega ono ciągłej zmianie. Jeśli wierzymy, że rzeczy są piękne, kiedy ich piękno przemija, nasz umysł również traci swoje piękno. Kiedy rzeczy nie są już dobre, nasz umysł również traci swoją dobroć. Kiedy są niszczone lub uszkodzane, cierpimy, ponieważ przywiązaliśmy się do nich jako nas samych. Buddha mówi nam, abyśmy dostrzegli, że te rzeczy są po prostu tworamami natury. Piękno się pojawia i za kilka dni przemija. Tak widzieć, to znaczy mieć mądrość.

Dlatego powinniśmy widzieć nietrwałość. Jeśli uważamy, że coś jest ładne, powinniśmy sobie mówić, że nie jest, jeśli uważamy, że coś jest brzydkie, powinniśmy sobie mówić, że nie jest. Staraj się patrzeć na rzeczy w ten sposób, nieustannie zastanawiaj się w ten sposób. Dostrzeżemy prawdę w rzeczach nieprawdziwych, dostrzeżemy pewność w rzeczach niepewnych.

Dzisiaj wyjaśniałem, jak rozumieć cierpienie, co powoduje cierpienie, ustanie cierpienia i drogę prowadzącą do ustania cierpienia. Kiedy poznasz cierpienie, powinieneś je wyrzucić. Znając przyczynę cierpienia, powinieneś ją wyrzucić. Zobacz *aniccam*, *dukkham* i *anattā*, a cierpienie ustanie.

Kiedy cierpienie ustanie, dokąd pójdziemy? Po co praktykujemy? Praktykujemy, aby odpuścić, a nie po to, aby coś zyskać. Tego popołudnia spotkałem pewną kobietę, która powiedziała mi, że cierpi. Zapytałem ją, kim chce być, a ona

odpowiedziała, że chce być oświecona. Powiedziałem: „Dopóki chcesz być oświecona, nigdy tego nie osiągniesz. Nie chciej niczego.”

Kiedy znamy prawdę o cierpieniu, odrzucamy cierpienie. Kiedy znamy przyczynę cierpienia, nie tworzymy tych przyczyn, ale zamiast tego praktykujemy doprowadzanie cierpienia do jego ustania. Praktyką wiodącą do ustania cierpienia jest dostrzeganie, że „to nie jest moje ja” „to nie ja ani oni”. Widzenie w ten sposób pozwala ustać cierpieniu. To jak dotarcie do celu i zatrzymanie się. To zaprzestanie. To zbliżanie się do Nibbāny. Innymi słowy, pójście naprzód jest cierpieniem, cofanie się jest cierpieniem, a i zatrzymanie się jest cierpieniem. Nie iść do przodu, nie cofać się i nie zatrzymywać... czy coś jeszcze zostało? Ciało i umysł kończą się tutaj. To jest ustanie cierpienia. Trudno to zrozumieć, prawda? Jeśli będziemy pilnie i konsekwentnie studiować tę naukę, przekroczymy rzeczy i osiągniemy zrozumienie, nastąpi ustanie. To jest ostateczna nauka Buddy, to jest punkt końcowy. Nauka Buddy kończy się w punkcie całkowitego wyrzeczenia.

Dzisiaj ofiaruję tę naukę wam wszystkim, a także Czcigodnemu Mistrzowi. Jeśli jest w niej coś złego, proszę o wybaczenie. Ale nie spiesz się, aby ocenić, czy to jest dobre, czy złe, po prostu najpierw posłuchaj. Gdybym dał wam wszystkim owoc i powiedział, że jest pyszny, powinniście wziąć pod uwagę moje słowa, ale nie wierzyć mi od razu, bo jeszcze go nie próbowaliście. Z nauką, którą dziś wam dałem, jest tak samo. Jeśli chcesz wiedzieć, czy „owoc” jest słodki, czy kwaśny, musisz odkroić kawałek i spróbować. Wtedy poznasz jego słodycz lub kwaśność. Mógłbyś mi uwierzyć, bo sam byś to doświadczył. Więc proszę nie wyrzucaj tego "owocu", zachowaj go i spróbuj, poznaj sam jego smak.

Pewien asceta zapytał Buddhę, kto jest jego nauczycielem, a Buddha odpowiedział, że nie ma nauczyciela<sup>5</sup>. Asceta odszedł, kręcąc głową. Buddha był zbyt szczerzy. Mówił do kogoś, kto nie mógł jeszcze poznać ani zaakceptować prawdy. Dlatego mówię ci, żebyś mi nie wierzył. Buddha powiedział, że po prostu wiara w słowa innych jest głupotą, ponieważ nie ma w nich wglądu. Dlatego Buddha powiedział: „Nie mam nauczyciela”. To jest prawda. Ale powinieneś spojrzeć na to we właściwy sposób. Jeśli źle to zrozumiesz, nie będziesz szanować swojego nauczyciela. Nie mów: „Nie mam nauczyciela”. Musisz polegać na swoim nauczycielu, który powie ci, co jest dobre, a co złe, a następnie musisz to zastosować w praktyce.



Dziś jest szczęśliwy dzień dla nas wszystkich. Miałem okazję spotkać się z wami wszystkimi i z Czcigodnym Mistrzem. Kto by pomyślał, że mogło dojść do takiego spotkania, mieszkamy tak daleko od siebie. Myślę, że musi istnieć jakiś szczególny powód, dla którego udało nam się spotkać. Buddha nauczał, że wszystko, co się pojawia, musi mieć przyczynę. Nie zapomnij o tym. Musi być jakaś przyczyna. Być może w poprzednim życiu byliśmy braćmi i siostrami w tej samej rodzinie. To jest możliwe. Inny nauczyciel nie przyszedł, ale ja tak. Dlaczego? Być może tworzymy przyczyny w tej obecnej chwili. Jest to również możliwe.

Zostawiam was wszystkich z tą nauką. Obyście byli pilni i wytrwali w praktyce. Nie ma nic lepszego niż praktykowanie Dhammy, Dhamma jest podporą całego świata. W dzisiejszych czasach ludzie są zdezorientowani, ponieważ nie znają Dhammy. Jeśli mamy ze sobą Dhammę, będziemy zadowoleni. Jestem szczęśliwy, że miałem okazję pomóc wam i Czcigodnemu nauczycielowi w rozwijaniu praktyki Dhammy. Zostawiam Was z serdecznymi życzeniami. Jutro wyjeżdżam, nie wiem jeszcze dokąd. To jest naturalne. Kiedy jest “przyjście” musi być i “odejście”, kiedy jest “odejście” musi być “przyjście”. Taki jest świat. Nie powinniśmy się radować ani denerwować zmianami na świecie. Jest szczęście, a potem cierpienie; jest cierpienie, a potem jest szczęście; jest zysk, a potem strata; jest strata, a potem jest zysk. Tak się sprawy mają.

W czasach Buddy byli uczniowie Buddy, którzy go nie lubili, ponieważ Buddha nawoływał ich do pilności, do uważności. Ci, którzy byli leniwi, bali się Buddy i żywili do niego urazę. Kiedy umarł, jedna grupa uczniów płakała i była zmartwiona, że nie będą już mieli Buddy, który by ich prowadził. Ci nadal nie byli mądrzy. Inna grupa uczniów była zadowolona i poczuła ulgę, że nie będą już mieć Buddy na karku mówiącego im, co mają robić. Trzecia grupa uczniów była zrównowazona. Były takie trzy grupy. Z którą grupą się identyfikujesz? Chcesz być jednym z zadowolonych, czy co? Grupa uczniów, którzy płakali po śmierci Buddy, nie zrealizowała jeszcze Dhammy. Drugą grupę stanowili żywiący urazę do Buddy. Zawsze zabraniał im robienia rzeczy, które chcieli robić. Żyli w strachu przed pogardą i naganami Buddy, więc kiedy odszedł, odetchnęli z ulgą.

W dzisiejszych czasach niewiele się to różni. Możliwe, że nauczyciel tutaj ma kilku uczniów, którzy żywią do niego urazę. Może nie pokazują tego na zewnątrz, ale jest to w umyśle. To normalne, że ludzie, którzy wciąż mają skazy czują się w ten

sposób. Nawet Buddha miał ludzi, którzy go nienawidzili. Ja sam mam zwolenników, którzy również gniewają się na mnie. Mówię im, aby porzucili złe czyny, ale oni pielęgnują swoje złe czyny. Więc mnie nienawidzą. Takich jest mnóstwo. Oby wszyscy z was, którzy są inteligentni, umocnili się w praktyce Dhammy.

---

## **Przypisy**

...<sup>1</sup>

Nauki te zostały wygłoszone w Instytucie Mandziusriego w Kumbrii w Wielkiej Brytanii w 1977 roku

... cierpienie<sup>2</sup>

*Dukkha*: „Cierpienie” jest tłumaczeniem najbardziej nie adekwatnym i jednocześnie najczęściej spotykanym. *Dukkha* dosłownie oznacza „nie do zniesienia”, „niezrównoważony”, „trudny do zniesienia” i może również oznaczać „niedoskonały”, „niesatysfakcjonujący” lub „niezdolny do zapewnienia doskonałego szczęścia”.

...samsāra<sup>3</sup>

*Samsāra*: Świat złudzeń.

...Attavādupādāna<sup>4</sup>

Jedna z czterech podstaw lgnięcia:

Kāmapādāna, lgnięcie do obiektów zmysłów;

sīlabbatupādāna: lgnięcie do obrzędów i rytuałów;

ditthupādāna: lgnięcie do poglądów i

attavādupādāna: lgnięcie do idei “ja”.

... nauczyciela<sup>5</sup>

Wkrótce po swoim oświeceniu, gdy Buddha był w drodze do Benares, podszedł do niego wędrowny asceta, który powiedział: „Twoje rysy są jasne, przyjacielu, twoje zachowanie jest pogodne... kto jest twoim nauczycielem?” Buddha odpowiedział, że na tym świecie nie ma nikogo, kto mógłby uważać się za jego nauczyciela, ponieważ był całkowicie samodzielnie oświecony. Asceta nie mógł zrozumieć jego odpowiedzi i odszedł, mrucząc: „Cóż, dobrze ci, przyjacielu, dobrze ci”.

Link do tekstu oryginalnego EN:

[https://www.ajahnchah.org/book/Four\\_Noble\\_Truths1.php](https://www.ajahnchah.org/book/Four_Noble_Truths1.php)

Link do tego talku czytane go przez Ajahn Amaro EN:

[https://www.youtube.com/watch?v=GeP\\_UtsR4YM&ab\\_channel=1983dukkha](https://www.youtube.com/watch?v=GeP_UtsR4YM&ab_channel=1983dukkha)