



AJAHN BRAHM

TRZYMAJ MNIEJ!

RADUŃNA ŚCIEŻKA
BUDDYJSKIEGO MNICHA

AJAHN BRAHM

TRZYMAJ MNIEJ!

RADUŚNA ŚCIEŻKA
BUDDYJSKIEGO MNICHA



2020

Trzymaj mniej © 2020 Fundacja „Theravada”

WYDAWCA: Fundacja „Theravada”

TŁUMACZENIE I REDAKCJA: Aleksandra Łobacz, KuHarmonii,
Alicja Brylińska, Barbara Orchowska, Dawid Gorczyca,
Beata Wojciechowska-Dudek, Bartosz Klimas, Iwona Ziewiec,
Marcin Sulski, Małgorzata Domańska, krzysiek_445, Piotr Jagodziński

SKŁAD I ŁAMANIE TEKSTU: Monika Zapisek

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Goh (<https://flickr.com/photos/seng548/>)

PROJEKT OKŁADKI: Sławomir Szarkowicz, Krzysztof Młynarski

ISBN: 978-83-948459-6-4

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
I. O radzeniu sobie z emocjami	7
2. Spokój to najwyższe szczęście	25
3. Jak zmniejszyć stres?	42
4. Brak lęku	56
5. O radzeniu sobie z trudnymi ludźmi	71
6. Cztery sposoby na to, jak odpuścić	91
7. Bądź radufny	109
8. Sukces bez stresu	131
9. Budowanie domu spokoju	144
10. Zmiana	159
11. Niepewność	176
12. Depresja	196
13. Dlaczego tu jesteśmy?	217
14. Ocena braku siebie	231
Fundacja „Theravāda”	245
Nakładem fundacji „Theravāda” ukazały się	247

PRZEDMOWA

Zdecydowaliśmy się na wydanie wykładów Ajahna Brahma w formie książkowej ze względu na ich ogromną popularność na kanale YouTube. Książka ta jest unikatowa, ponieważ tego typu opracowanie jeszcze nigdy nie ukazało się w druku. Na jej publikację otrzymaliśmy zgodę od Ajahna Brahma. Zawiera wykłady wygłaszane w ośrodku Dhammaloka w Perth, w Australii.

Nic dziwnego, że mowy tego mnicha przyciągają jak magnes – są przepełnione zrozumieniem ludzkich problemów oraz poczuciem humoru. Buddyjska mądrość wpleciona w barwne opowiadania pomaga z dystansu spojrzeć na życie, ludzką kondycję, zrozumieć szczęście i cierpienie. Przynosi ulgę i dodaje otuchy. Ludzie myślą historiami, opowieściami, narracjami – zapadają one w pamięć, za ich pomocą najlepiej przekazywać nauki, w czym Ajahn Brahm niewątpliwie jest mistrzem. Nawet jeśli ktoś nigdy nie miał styczności z buddyzmem, odnajdzie w tych mowach podstawowe życiowe prawdy, o których niestety zbyt często zapominamy.

Mamy nadzieję, że czytelnikom przypadnie do gustu taka poręczna forma wykładów i że znajdą w nich ukojenie oraz odpowiedzi na pytania nurtujące współczesnego człowieka – odpowiedzi oferowane przez buddyzm. Staraliśmy się zachować w tekście żywy, sugestywny i ekspresyjny styl Ajahna Brahma, a kolejność rozdziałów ułożyliśmy w taki sposób, żeby wyjaśniały różnorakie aspekty buddyzmu i jednocześnie odzwierciedlały etapy rozwoju na ścieżce.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania książki: tłumaczom, redaktorom, grafikom, a także darczyńcom.

Alicja Brylińska

CZCIGODNY AJAHN BRAHMAVAMSO MAHATHERA (znany jako Ajahn Brahm), właściwie Peter Betts, urodził się w Londynie 7 sierpnia 1951 roku. Obecnie Ajahn Brahm jest opatem klasztoru Bodhinyana w Serpentine w Australii Zachodniej. W wieku 23 lat został wyświęcony na mnicha w Bangkoku. Przez dziewięć lat studiował i praktykował w tradycji pustelników leśnych pod okiem Czcigodnego Ajahna Chah.

I. O RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI

DZISIEJSZY WYKŁAD BĘDZIE O RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI. Kilka osób prosiło mnie o poruszenie pewnych tematów, ja zaś chciałem skupić się na ważnym aspekcie dotyczącym naszych uczuć i tego, jak sobie z nimi radzimy, zwłaszcza w buddyzmie. Odpowiem również na kilka pytań, które pojawiły się w związku z piątkowymi wykładami. Może zauważyliście, że kiedy wygłaszam piątkowe mowy, zwykle nie poświęcam zbyt dużo czasu na omawianie teorii buddyzmu i strony intelektualnej, która jest tak naprawdę królestwem myśli. Oczywiście jest to część buddyzmu, ale możecie przeczytać o tym w książkach. Owszem, czasami zagłębiam się w te bardziej intelektualne części filozofii buddyjskiej, ale w praktyce okazuje się, że ważniejszy jest świat emocji i to, jak radzić sobie z życiem, jak mierzyć się z nim w naszym nowoczesnym świecie. A zwłaszcza jak radzić sobie z uczuciami, które mają olbrzymi wpływ na nasze fizyczne i psychiczne samopoczucie. Te emocje to rozpacz, gniew, natchnienie, miłość i współczucie. Wszystkie są bardzo ważnymi częściami naszego życia. Czasami teorie i intelektualne abstrakcje nie odnoszą się do rzeczywistości świata uczuć. I o tym chcę dzisiaj pomówić: jak radzimy sobie z tymi emocjami, jak je rozpoznajemy, nadajemy im sens i uczymy się, co z nimi począć.

Buddha różnicował uczucia. Istnieją negatywne emocje, które stanowią problem. To żal, złość, strach, pragnienie zemsty czy złamane serce. Zdajemy sobie sprawę, że wpływają one na nasze szczęście i powodzenie w życiu, powstrzymują rozwój. Są też pozytywne emocje, jak inspiracja, współczucie. A jedną z najwspanialszych pozytywnych emocji, o której często zapominamy, jest spokój. Zaliczam go do królestwa uczuć, ponieważ jest to coś pewnego, coś, co nas wzmacnia i motywuje. Będę o tym mówił pod koniec wykładu. Musimy zacząć od negatywnych emocji. I oczywiście ja muszę sobie z tym radzić bardzo często, ponieważ ludzie dzwonią do mnie lub wysyłają maile albo przychodzą i mówią o swoich negatywnych uczuciach. Bardzo rzadko przychodzą i mówią: „Ajahnie Brahme, jestem taki szczęśliwy! Cudownie spędzam czas! Wszystko w moim życiu idzie dobrze! Po prostu tak bardzo się cieszę!”. Mówią: „Właśnie rozstałam się z chłopakiem”, „Mój mąż uciekł z moją najlepszą

przyjaciółką”, „Zwolnili mnie z pracy”, „Mam raka”, „Ktoś mi umarł”, „Wartość akcji spadła”, „Orły przegrały” – lub cokolwiek innego.

Ludzie zawsze narzekają na negatywną część swojego życia, więc właśnie z tym musicie sobie poradzić w pierwszej kolejności. Zdarza się i tak, że dzwonią do klasztoru po radę. Nazywamy to usługą Dryndnij do Mnicha. Ponieważ niekiedy jesteśmy bardzo zapracowani, zaproponowałem uruchomienie automatycznej sekretarki. Wiecie, takie coś, co funkcjonuje w urzędach: naciśnij jeden, żeby... coś tam. Czasem zdarzało się, że umarł czyjś pies lub ktoś pytał, czy mogę mu zaintonować przez telefon coś buddyjskiego. Proszę: „Czy możesz odmówić buddyjskie modlitwy?”. Robiłem to czasem w środku nocy dla kogoś z drugiego końca świata, bo jego pies był chory, więc śpiewałem przez telefon... Czasem mam w sobie zbyt dużo współczucia. Właściwie moglibyśmy nagrać te recytacje i mieć je w pogotowiu. Kiedy potrzebowałbyś błogosławieństwa, po prostu wybierałbyś jedynekę. Czemu nie? To bardzo proste. A jeśli chciałbyś porozmawiać z Ajahnem Brahmem, bo nie otrzymałeś błogosławieństwa, wtedy i tak naciskasz jeden. W ten sposób pozbywam się wszystkich i mam święty spokój. To był tylko żart. O wiele przyjemniej jest być dostępnym dla ludzi, nawet jeżeli jesteś zmęczony. Wolę być dostępny niż odgradzać się od tych, którzy mnie wspierają, karmią, ubierają, dbają o mnie i moich przyjaciół. Lubię to robić, mimo że wymaga to mnóstwa pracy.

Ale kiedy zajmujesz się czyimiś emocjami, czasem musisz pozwolić mu zrozumieć, że po pierwsze: te uczucia są prawdziwe, mają swoje miejsce w życiu, i że skądś się biorą. Wspaniale jest mieć te emocje w sercu, odkryć, dlaczego tam są, skąd się wzięły. Wspaniale jest prześledzić ich drogę, zobaczyć, jak powstają, jak się budują. Nie wiem, jak wielu z was chodziło do kina, ale można zauważyć, że jedną ze sztuczek filmowych jest odpowiednia muzyka. Wiecie, słyhać różne rodzaje muzyki pobudzającej emocje. Do tego gra światła. Jeśli chcesz przestraszyć ludzi, przygaszasz światła... A muzyka staje bardzo, bardzo spokojna... dumdumdum... I to rusza ludzi, serce wali. Kiedy się ekscytujesz, serce bije w tym rytmie. I muzyka – lub coś innego – powoduje, że serce zaczyna bić bardzo, bardzo mocno. Można nawet użyć modulacji głosu, żeby zasugerować, że coś się zbliża, i sprawić, że ludzie będą się bać. Zatem można zaobserwować, jak powstają uczucia. W filmach dzieje się to szczególnie dzięki muzyce, sposobowi mówienia, a także za sprawą światła.

Pierwszy raz zwróciłem uwagę na to, jak ludzie mogą grać na emocjach, kiedy otwieraliśmy klasztor dla mniszek w Giddegannup. To działo się przed przybyciem siostry Vayamy. Szukaliśmy ciekawego skrawka ziemi, na który w końcu trafiliśmy przy Reen Road. Wybrałem się na aukcję. Nie wiem, czy jest tu dzisiaj obecny, ale aukcję prowadził Eddie Fernando. Rozpoczął bardzo spokojnie, opowiedział o przepięknym kawałku ziemi i jakie to fantastyczne miejsce na odosobnienie – piękne lasy i rzeka... A później rzucił cenę, powiedział: „Myślę, że teren jest tak cenny, że powinniśmy rozpocząć aukcję od co najmniej miliona dolarów”. W tym momencie pomyślałem: „Och, nie!”. Rzucił więc cenę – milion – i oczywiście nikt nie złożył oferty. „500 000, 400 000, 300 000... Zaczniemy od 250 000”. Podniosłem rękę – 250 000. I wtedy się zaczęło: „250 000, 250 000, mamy 275 000, kto da więcej, kto da więcej?!!!”. Nawet ja, mnich, zacząłem się nakręcać! Zauważcie, jak to działa, sposób, w jaki mówił, podnosił głos, mówił coraz szybciej – człowiek zaczyna się ekscytować. Można wtedy zaobserwować narodziny uczuć. Jeśli poznacie ten mechanizm, macie szansę przejąć kontrolę nad emocjami innych. Mówiąc powoli i łagodnie, można kogoś uspokoić.

Pierwszy raz to zaobserwowałem, kiedy przebywałem w Tajlandii z poprzednim opatem BSWA, Ajahnem Jagaro, i byłem pod wielkim wrażeniem. Uczył się wtedy fachu mnicha – bo to jest zawód, którego się uczymy poprzez trening. Jedliśmy właśnie poranny posiłek, kiedy do stołówki wbiegła tajska kobieta. Musiała być zdenerwowana, bo zwykle nikt nie przerywa mnichom posiłku. Zaczęła mówić coś po tajsku, co później udało mi się zrozumieć: „Su Jiin umarła, zastrzeliła się! Odebrała sobie życie!”. Poczułem ekscytację, ponieważ wiedziałem, o kim mówi. Znałem tę kobietę, cierpiała na raka, odwiedzaliśmy ją, wspieraliśmy, była wyznawczynią [buddyzmu] blisko związaną z klasztorem. Tego ranka została znaleziona martwa przez swoją najlepszą przyjaciółkę, która zaraz po tym przybiegła do klasztoru, całkowicie zalamana. Możecie sobie wyobrazić, co czuła. Ja to rozumiałem. Rzuciłem okiem na Ajahna Jagaro – był wtedy głównym mnichem – zaciekawiony, co robi w takiej sytuacji. Dotarło do niego, co powiedziała kobieta. Spuścił głowę i kontynuował jedzenie. Kobieta krzyczała: „Zabiła się! Zastrzeliła!”, a on jadł dalej, jak gdyby nigdy nic. Po około dwóch minutach kobieta przestała wymachiwać rękoma. Kiedy przestała krzyczeć, Ajahn Jagaro odłożył łyżkę i, odsunawszy miskę, zapytał, co się stało. Dla mnie to było piękne psychologiczne podejście mające na celu

wyciszenie emocji drugiej osoby. Ponieważ nie odpowiedział trwogą na jej ogromną rozpacz, tylko próbował ją uspokoić swoim opanowaniem, wkrótce i ona się uspokoiła, w ciągu niespełna dwóch minut. Przez lata nie widziałem tak genialnego zachowania – pozwoliło kobiecie na trochę dystansu do wydarzenia. Uspokoiła się dzięki obecności człowieka, który nie uległ emocjom, ponieważ spojrzał na sprawę z szerszej perspektywy.

Czasem tak się dzieje, że mówimy: to mój chłopak mnie zostawił, to moje dziecko zmarło, to moją pracę ktoś zabrał, to moje akcje straciły na wartości, to moja drużyna przegrała. Kiedy tracimy dystans, możemy wpaść w emocjonalne szaleństwo. Ajahn Jagaro poradził sobie z tym w piękny sposób dzięki uspokojeniu kobiety tak, by spojrzała na problem z szerszej perspektywy. Nie negował jej odczuć, ale wyciszył jej emocje. Widzicie zatem, jak takie uczucia powstają, co sprawia, że rosną w siłę.

Dzisiaj po południu uczestniczyłem w uroczystości pogrzebowej, co lubię robić, ponieważ przy takich okazjach spotyka się ludzi, którzy są emocjonalnie rozbici. Właśnie stracili członka rodziny lub przyjaciela. Wiele razy obserwowałem, jak rodzi się smutek, obserwowałem proces przemiany smutku w inny stan. Kiedy umarł mój ojciec (pamiętam, że moja mama to przeżywała, bardzo często był na krawędzi śmierci), matka była z tym pogodzona i czuła spokój. Dopiero kiedy w domu pojawiła się jej kuzynka i z otwartymi ramionami podeszła do mamy, mówiąc: „Oj, moje ty biedactwo!”, wodospad łez polał się z jej oczu. A ja wiedziałem, że gdyby kuzynka pohamowała swoje głupie słowa, mama byłaby o wiele spokojniejsza po śmierci swojego męża a mojego ojca. Wyglądało to tak, jakby kuzynka nacisnęła czuły punkt, uwalniając typowe zachowania społeczne związane z żałobą. To one każą ci opłakiwać śmierć męża. Przed jej pojawieniem się mama nie czuła potrzeby podążania drogą żałoby. Często obserwuję powstawanie uczuć pod wpływem uwarunkowań społecznych. Dlatego podczas uroczystości pogrzebowych chętnie wywołuję w ludziach inne emocje, tak by spojrzeli na to z innej strony. Weźmy na przykład gniew – skąd on się bierze?

Znacie historię o tym, jak się zachować, kiedy ktoś wyzwie was od świni? Czy ktoś nazwał cię dzisiaj świnia? To teraz ja cię tak nazwę. I co się dzieje, kiedy ktoś cię tak znieważy? Myślisz sobie: „On nie miał prawa tak mnie nazwać! Za kogo on się uważa, by wyzywać mnie od wieprzy?! Nie jestem świnia, nie nazywaj mnie tak!”. I za każdym razem, kiedy przywołujesz moment, w którym nazwałem cię świnia, dajesz mi przyzwolenie na ponowne nazwanie cię w ten sposób. Za każdym razem,

kiedy przywołujesz to wspomnienie, znowu pozwalasz mi się obrażać. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego nie możemy powiedzieć: „W porządku, nazwał mnie świnią”, i zapomnieć o całej sprawie? Zamiast tego dajemy się podjudzić i dopuszczamy do głosu gniew. Nie ma powodu, żebyście podążali ścieżką gniewu. Kiedy dokładniej przyjrzą się genezie gniewu, zauważycie, że powstał na bazie drobnych irytacji, które roztrząsaliście bez końca, podsycając płomień. Gniew bowiem jest jak pożar. Wszystkie wielkie pożary lasów zaczynają się od małej iskierki. Jeżeli dostrzeżecie taką małą iskierkę w kupce liści, bardzo łatwo ją zgasić. Bardzo często jednak nie udaje się nam zauważyć jej na czas i przeradza się ona w wielki pożar. Jako mieszkaniowiec buszu mogę powiedzieć, że bardzo trudno jest ugasić tak wielki żywioł, gdy wymknie się już spod kontroli. Łatwiej jest poradzić sobie z ogniem, kiedy jeszcze się nie rozprzestrzenił. Jeśli jesteś w stanie wychwycić – dzięki spostrzegawczości, świadomości i treningowi umysłu – negatywne emocje, gdy są w zalążku, to łatwiej zapanować nad uczuciami takimi jak złość, strach czy smutek. Możemy się wytrenować, jeżeli tylko będziemy chcieli. Nie chodzi o trening woli, a raczej o trening mądrości, by dostrzec, skąd biorą się te emocje i szybko je wychwycić.

Są ludzie, którzy doświadczają ataków paniki, w niektórych sytuacjach czują wielki strach. Czasem ma się wrażenie, że panika błyskawicznie narasta, ale wcześniej pojawiają się przecież sygnały ostrzegawcze. Problem w tym, że niekiedy jesteśmy tak pochłonięci potrzebą chwili, że nie zdajemy sobie sprawy, co się dzieje z naszym ciałem i umysłem. Nie zauważamy narastania emocji i tego, jak sami je wzmacniamy nieumiejętnymi wzorcami myślowymi. Tworzymy takie negatywne stany jak depresja. Dzieje się tak przez nieumiejętne myślenie, nieuwagę i niezrozumienie, skąd biorą się uczucia. Minuta po minucie, dzień po dniu sprawiamy, że się nawarstwiają, aż stają się tak intensywne jak wielki pożar. I dopiero wtedy je zauważamy. Jednym ze sposobów zrozumienia odczuć, zwłaszcza tych negatywnych, jest prześledzenie, skąd się wzięły. Jeśli jesteś wkurzony, jeśli się boisz, zapytaj: dlaczego?

Tajowie bardzo boją się duchów. To niesamowite, że najbardziej obawiają się przebywania w pobliżu dopiero co zmarłej osoby. Jako człowiek z Zachodu wcale się nie bałem. Pamiętam, że kiedy umarł brat Ajahna Chah, a jego ciało miało być poddane kremacji, powiedziałem jednemu z mnichów, że idę pomedytować przy zwłokach. „Co?” „Idę pomedytować”. „Napij się kawy” – zaproponował. Pomyślałem, że to

miło z jego strony. Tylko nie mogłem zrozumieć, czemu częstują mnie taką ilością kawy. Okazało się, że byli po prostu pod wielkim wrażeniem, że ktoś mógł medytować obok zwłok, bo oni mieli wielkiego stracha. Kiedy to odkryłem, postanowiłem, że od tej pory będę medytował przy każdym umarlaku, by zawsze dostawać tak dobrą kawę. Dla mnie to nie było przerażające, może dlatego, że na uniwersytecie byłem członkiem Towarzystwa Badań Parapsychologicznych – odkryliśmy wtedy, że w 100-letniej historii polowań na duchy w Wielkiej Brytanii nigdy się nie zdarzyło, żeby duch kogoś skrzywdził. Uzbrojony w wyniki badań nie byłem podatny na strach, ponieważ żaden duch nie mógł mi nic zrobić. Tak więc nie byłem uwarunkowany przez strach. Ale Tajowie dorastali, oglądając filmy o duchach. Od małego towarzyszyły im duchy, które robiły ludziom straszne rzeczy. Właśnie dlatego nawet najmniejsza wzmianka o duchach...

Pamiętam historię nowicjusza z naszego klasztoru w Tajlandii... To był klasztor kremacyjny. Tego dnia odbył się pogrzeb i mieliśmy medytować w sali przez całą noc. Zwykle mali nowicjusze mają po 11-12 lat, więc nie było mowy, żeby wytrwali całą noc. Zazwyczaj wymykali się ukradkiem, o czym wiedzieliśmy, ale przecież to tylko dzieci, więc byliśmy pobłażliwi. Jednak tej nocy mały nowicjusz nie opuścił sali, ponieważ bał się duchów. [Wycie psów na zewnątrz]. Widzicie, te psy musiały żyć w poprzednich wcieleniach w Tajlandii. Niezłe efekty specjalne! Wycie psów. I znów zaczynają... Cicho, psy! Biedny nowicjusz utknął w sali – dziesiąta, jedenasta, północ – zbyt przerażony, żeby wyjść. Kiedy wybiła druga, nie mógł dłużej wytrzymać, musiał pilnie skorzystać z toalety. Sęk w tym, że WC znajdowało się jakieś 20 metrów od sali, pogrążone w kompletnej ciemności. Możecie sobie wyobrazić, co czuł. Z jednej strony ból pęcherza, a z drugiej perspektywa wpadnięcia w szpony ducha. Rzucił się więc w te pędy. Dopadł toalety i zaryglował drzwi. Po zaledwie chwili usłyszał kroki, które zbliżały się dokładnie do miejsca, w którym siedział. Naraz usłyszał drapanie w drzwi. [Ajahn drapie w pudełko z chusteczkami higienicznymi]. Staram się zrobić efekty specjalne dla potrzeb nagrania. Biedny nowicjusz siedział w kibelku przez trzy godziny! Kiedy w końcu wybiegł, krzyczał: „Duch chciał mnie dopaść, słyszałem drapanie!”. Jeden z mnichów widział tego ducha. Wiecie, co to było? Cyweta. Zwierzę podobne do oposa. Ci z was, którzy byli w Azji, wiedzą, że tam są toalety kucane, muszla znajduje się na ziemi. Każdego wieczoru ta cyweta odwiedzała kabinę, by napić się wody z klozetu. Tego wieczoru

stało się tylko tyle, że cyweta dobijała się do drzwi: „Otwórz, proszę, chcę się napić!”. Ale mały nowicjusz myślał: „Duch chce mnie dopaść!”. Tak więc widzicie, że przez błędne myślenie oraz fakt, że akurat tego dnia odbywał się pogrzeb – o którym nowicjusz rozmyślał cały dzień – gdy mały leśny kociak przyszedł się napić, chłopiec był przekonany, że to duch i przesiedział w kabinie trzy czy cztery godziny. Biedny nowicjusz. A wy? Czego się boicie? Czy jesteście mądrzejsi od małego nowicjusza?

Dlaczego tak się dzieje, że opanowują nas tego typu emocje? To dlatego, że nie udaje nam się ich przewidzieć, a później za mocno je podsycamy. Za każdym razem, kiedy myślimy negatywnie: „Oj, dorwie mnie ten duch!”, „Stracę pracę”, „Zachoruję na raka”, uczucia się nawarstwiają, chwila po chwili, przez niewłaściwe podejście i myśli. A skoro już są i wiesz, skąd pochodzą, to przynajmniej masz świadomość, że ty je tworzysz. Także smutek. Dlaczego trzeba pograżać się w żalobie, gdy ktoś umiera? Dlaczego nie można uczcić tego, że tak długo było nam dane znać tego człowieka, że dobrze nam było razem? A teraz dajemy mu wolność. Nigdy tak naprawdę nie płaczecie za osobą, która odeszła. Zawsze płaczecie nad sobą, nad swoją stratą. To nie ma nic wspólnego z nimi. Kiedy zdamy sobie sprawę, że możemy coś z tym zrobić, ukazuje nam się możliwość zapanowania nad negatywnymi emocjami. Zastanówcie się, cóż dobrego jest w żalobie? Nie pomoże ona komuś, kto umarł, nie przynosi korzyści tobie. Zmarły nie oczekuje od ciebie smutku, nie chce, byś spędzał całe dnie, płacząc. Jeśli ktoś naprawdę cię kochał, a ty jego, to chce, żebyś był szczęśliwy i żył pełnią życia. Jeśli chcesz uczcić jego pamięć, właśnie to powinieneś zrobić. Nie smucić się, ale radować za zmarłych. Jeśli możemy w taki sposób zmienić nastawienie, to możemy też coś zrobić ze swoim smutkiem lub gniewem. Cóż jest dobrego w gniewie? Za każdym razem, kiedy wściekasz się na swojego partnera, bo nie robi tego, czego oczekujesz, zwykle sytuacja się tylko pogarsza. Po co się denerwować i krzyczeć? To nie rozwiąże problemu.

W styczniu wybierałem się do Indonezji, żeby wygłosić wykłady. Kiedy dotarłem na lotnisko w Perth, okazało się, że lot linii Garuda został odwołany. Właściwie to samolot miał osiemnastogodzinne opóźnienie. Podszedłem do kontuaru i uprzejmie spytałem: – Opóźniony? Kiedy zatem odlecimy? – Za 18 godzin. – Aha, bardzo dziękuję. Zadzwoń do klasztoru i po mnie przyjechali. Ale ludzie na lotnisku walili pięściami w kontuar: „Nie możecie nam tego zrobić! Mamy plany!”. Ja również miałem plany, tysiące ludzi czekało na moje wykłady, ale nie byłem

w stanie nic zrobić. Ale wiecie co? Cały ten gniew, krzyki i walenie pięściami w kontuar nie sprawiły, że samolot szybciej wystartował. Nic dobrego z tego nie wynikło. Ludzie się denerwowali i wyprowadzali z równowagi pozostałych. I po co się wściekać? Można tym sposobem ludzi zastraszyć, ale na krótką metę, bo będą chcieli się mścić i nie będą cię szanować. A jeżeli jesteś szefem, ludzie będą wykonywać twoje polecenia, ale tylko przez jakiś czas i tylko dlatego, że nad nimi stoisz. Nie wykonają pracy z szacunku do ciebie, tylko ze strachu. Tak się nie da budować relacji lub biznesu.

Gniew jest dla mnie czymś bezsensownym. Tak więc gniew, strach, smutek i depresja to negatywne odczucia. Po pierwsze więc: co możemy z nimi zrobić, kiedy się pojawiają? W buddyzmie jest coś takiego jak drugi stopień Ośmiorakiej Ścieżki. Ośmioraka Ścieżka jest drogą ku szczęściu i Przebudzeniu, a drugi stopień jest jednym z moich ulubionych etapów. Nazywamy go Właściwą Intencją lub Właściwym Nastawieniem. Bardzo mi się to podoba, ponieważ dotyczy wszystkiego, z czym mamy do czynienia w życiu – w świecie cielesnym i emocjonalnym. Ścieżka ku Przebudzeniu zależy od naszego nastawienia. Jeśli więc mamy depresję, odczuwamy gniew lub smutek, jakie powinno być nasze nastawienie? Są trzy elementy Właściwego Nastawienia: odpuszczanie, życzliwość i łagodność. Trzy czynniki. Najtrudniej ludziom zrozumieć odpuszczanie, ponieważ nie bardzo wiedzą, co mają odpuścić. Nie chodzi o odpuszczanie żalu, chodzi o uwolnienie osoby, która nie chce twojego smutku. To odpuszczenie kontroli. Czasem ludzie odczuwają żal, rozczarowanie, mają złamane serce, czują gniew, strach. Myślą, że odpuszczanie oznacza unicestwienie tych uczuć, a to byłby brak ich poszanowania. Zamiast tego uwalniamy siebie, tę osobę w środku, która usiłuje kontrolować sytuację, która mówi: „Nie chcę tych emocji, muszę się ich pozbyć”.

To takiego nastawienia musimy się pozbyć, tej maniackiej kontroli. Jeżeli więc siedzą w tobie te emocje, a ty usiłujesz je stłumić, pozbyć się ich, unicestwić, oczywiście tylko pogłębiasz problem. Jeżeli masz wszystkiego dosyć i mówisz: „Nie powinienem mieć dość”, nazywamy to rozdrażnieniem spowodowanym rozdrażnieniem. W buddyzmie cierpienie nazywamy dukkhą, więc tu mamy do czynienia z podwójną dukkhą. To tak, jakbyście byli zdenerwowani i mówili sobie: „Nie powinienem się wkurzać, jestem przecież mnichem!” – wkurzacie się wtedy na swoje zdenerwowanie. Kiedy macie depresję: „Mam dosyć tej depresji!” – to jesteście przygnębieni z powodu własnej depresji. Albo boicie się

strachu. To właśnie podwójna dukkha, zdwojone cierpienie. Stąd krótka droga do potrójnego cierpienia. Jestem wkurzony na to, że jestem zły na siebie za bycie zdenerwowanym. Przygnębia mnie, że jestem smutny z powodu żałoby. Właśnie tak się zachowujecie. Wzmacniacie swoje emocje przez próbę kontrolowania ich lub unicestwienia.

Pierwszym buddyjskim krokiem, mądrą reakcją, jest po prostu zaakceptowanie, że otacza cię taka, a nie inna rzeczywistość. Opuść, niech sobie będzie. Nie próbuj manipulować swoimi uczuciami w danym momencie. Nie dorzucaj negatywnego nastawienia do tego, co odczuwasz w danej chwili. Jeśli ktoś opłakuje utratę dziecka lub jest głęboko rozczarowany rozpadem związku, w który był mocno zaangażowany, lub jeśli się obawia, powinien być szczery w stosunku do swego lęku. Takie jest życie, tak wygląda rzeczywistość w danym momencie. Nie odbierajcie tego zbyt osobiście, jako zniewagi waszej aroganckiej opinii na temat tego, kim jesteście. Gdy tylko to zaakceptujecie, zaczniecie podważać tę opinię. Dobrze jest wiedzieć, że kiedy się zawrze pokój ze strachem, on znika. Kiedy przestaniecie wściekać się na złość, ona straci źródło mocy i rozproszy się. Kiedy pogodzicie się ze smutkiem, nie będzie trwał zbyt długo. A kiedy próbujecie pozbyć się tych uczuć, tak naprawdę tylko je karmicie. Opuśćcie zatem „kontrolera”. Trzeba być życzliwym dla swoich uczuć, nawet tych negatywnych.

Kiedy więc odczuwacie negatywne emocje, jesteście rozczarowani i macie po prostu dość, spójrzcie na te odczucia jak na żywe istoty. Bądźcie współczujący dla tych istot, które pojawiają się w krajobrazie waszych umysłów. Nie można być surowym dla samego siebie, powinniśmy obchodzić się ze sobą delikatnie i dawać przyzwolenie tym istotom. Zbyt często używamy przemocy wobec własnego świata uczuć, co jest odrzuceniem drugiego stopnia Ośmiorakiej Ścieżki. „Nie powinienem się bać, nie powinienem być smutny, czemu się wściekam?!” – takie nastawienie produkuje jeszcze więcej negatywnych emocji, które ujawnią się w przyszłości. Nazywamy to prawem kammy. Uczucia, z którymi masz do czynienia w danej chwili, są wynikiem twoich uczynków z przeszłości. Przeszłości nie da się zmienić. Tak więc utknęliście z rezultatami kammy z przeszłości. Nie chodzi mi o przeszłe wcielenia, tylko o to, co zrobiliście dzisiaj, bo stworzyło to podwaliny tego, co odczuwacie właśnie teraz. I co z tym fantem zrobić? Najważniejsza jest kamma, którą tworzymy teraz. I jeżeli stanimy oko w oko ze strachem, smutkiem czy złością, i powiemy sobie: „Oto rezultat mojej przeszłej kammy.

Cóż mogę z tym zrobić? Przerobię tę emocję na dobrą kammę, odpuszczę sobie chęć jej kontrolowania. Będę dla tego uczucia życzliwy, delikatny. Uszanuję je. Pozwolę mu żyć, gdyż każde stworzenie na ziemi ma prawo do życia i ma swój cel. Zaakceptuję moje emocje i zawrę z nimi pokój”, jeżeli możemy być pokojowo nastawieni do uczuć, które pojawiają się w danym momencie, to dzieje się rzecz niewiarygodna: ból traci na sile, a węzeł emocji zaczyna się rozwiązywać. Czy to złamane serce czy żal po stracie dziecka – pozwolenie temu, by istniało, nazywamy uzdrowieniem, rozwiązaniem problemu, pójściem dalej, rozwojem, wyjściem z tego mrocznego rejonu serca. Wszystko podlega zmianie. Jednak jeżeli walczysz z uczuciami, jeżeli sądzisz, że są nie na miejscu, jeżeli jesteś dla nich nieżyczliwy, jeżeli próbujesz w nie ingerować, zawsze schrzanasz sprawę. Rozumienie prawa kammy to świadomość, że wszystko bierze się z przeszłości i zapytanie siebie: „Co mogę z tym zrobić?”. W taki oto sposób możesz unicestwić negatywne emocje, bo tak naprawdę nie trwają one zbyt długo.

W mojej książce *Otwórz drzwi swojego serca* znajduje się historia, którą przywołałam na dzisiejszej uroczystości pogrzebowej. To opowiadka o pierścieniu władcy pt. *To również przeminie*. Historia o młodym władcy, który objął tron, pomimo że nie był wystarczająco dojrzały, by sprawować władzę. Kiedy w kraju działało się dobrze, król wydawał przyjęcia i świętował. A ponieważ trwonili zbyt dużo pieniędzy i zbyt wiele czasu spędzał na zabawie, zamiast skupić się na rządzeniu państwem, okresy dobrobytu nie trwały długo. Kiedy tylko kraj przechodził kryzys społeczno-ekonomiczny, król wpadał w taką depresję, że zamykał się nadąsany w komnacie i płakał, czyli zaniedbywał swoje obowiązki podczas kryzysu. Królewscy ministrowie zdali sobie sprawę, że ich władca nie pracuje jak należy, a to prowadziło do pogłębienia zapaści w państwie. Ale królowi się nie rozkazuje. Nawet ministrowie w rządzie Johna Howarda nie mogą rozkazywać. Muszą być przebiegli i mądrzy. Tak więc ministrowie, zamiast rozkazywać królowi, udali się do złotnika i poprosili o wykonanie pierścienia. Tym, co odróżniało pierścień od zwykłych obrączek, był napis znajdujący się po zewnętrznej stronie: „To również przeminie”. Podarowali wygrawerowany pierścień władcy, prosząc, by go nosił przez cały czas. I tak też się stało. Podczas kryzysu władca spoglądał na napis „To również przeminie” i wiedział, że naturalną kolejną rzeczą jest zmiana: ciemne chmury nad królestwem nie będą wisiały wiecznie, same znikną. Wiedząc, że złe czasy odejdą w niepamięć, zyskał coś, co zwie się nadzieją.

Czasem brakuje wam nadziei i życia w poczuciu, że smutek nigdy was nie opuści, że złamane serce nigdy się nie zagoi albo że nigdy nie znajdziecie odpowiedniego partnera. Sądźcie, że nigdy nie odzyskacie pieniędzy po krachu na giełdzie, że wasza drużyna nigdy nie zdobędzie pucharu. Kiedy jesteście zaprogramowani na „nigdy”, wasze życie staje się beznadziejne. Będąc biernymi, nie tworzycie kammy. Jeśli jednak tli się w was nadzieja, zawsze znajdziecie coś, co można zrobić. Motywuje was to do działania, nawet podczas kryzysu. Wspominam o tej historii, ponieważ otrzymałem zdjęcie, które zrobiono podczas zakończenia roku szkolnego na Uniwersytecie Virginia. Chyba wszyscy wiedzą, co się tam wydarzyło w kwietniu? Ponad 30 osób zostało zastrzelonych w miasteczku uniwersyteckim. Znacie te śmieszne czapki, birety, które zakładają absolwenci? Na zdjęciu był biret, na którym widniał napis „To również przeminie”, ku pamięci bolesnych wydarzeń tamtego dnia, kiedy to doszło do największej takiej masakry w historii USA. Nie wiem, czy autor napisu czytał moją książkę, ale z pewnością zrozumiał przesłanie. A jest to inspirujące przesłanie, bo daje nadzieję i umożliwia odpuszczenie pewnych rzeczy. Więc „to również przeminie”.

Ale historia ma też drugą część, warto ją przemyśleć. Władca bowiem nosił pierścień ciągle, również w czasach dobrobytu. I o tym właśnie powinniśmy pamiętać, przeżywając szczęśliwe chwile: „To również przeminie”. Ponieważ król zdawał sobie sprawę, że chwile szczęścia są również bardzo ulotne, świętował, ale niezbyt często. Wiedział, że powinien ciężko pracować, by dobrobyt trwał jeszcze dłużej. I tak też było. Odnosił sukcesy i wszyscy go kochali, bo kryzysy trwały zazwyczaj krótko, a ludzie pamiętali długie okresy dobrobytu.

Oczywiście wiesz, kto tak naprawdę jest tym władcą? To ty. Twoje życie jest królestwem, twoje ciało, rodzina, otoczenie. Kiedy opanowują nas negatywne emocje, zaczynamy się dąsać, zapominamy o tym, że to również przeminie. Ale kiedy przeżywacie pozytywne emocje – radość, natchnienie – proszę, nie bierzcie tego za pewnik. Te uczucia również muszą być docenione i pielęgnowane, w przeciwnym razie zbyt szybko umkną. Kiedy więc sprawy idą pomyślnie, bądźcie uważni i nie traktujcie tego niedbale, mówiąc: „W porządku, wszystko mi się układa, jestem zdrowy, po co się gimnastykować? Jestem w świetnym związku, więc nie muszę już troszczyć się o partnera. Znalazłem świetne Towarzystwo Buddyjskie, więc nie muszę już składać datków”. O takie rzeczy trzeba się troszczyć, inaczej wszystko się rozleci. „Jest mi dobrze, więc nie

muszę więcej pracować nad szczęściem”. Ostrożnie, wszystkie pozytywne emocje są bardzo kruche. Jeśli jesteś szczęśliwy, to super; jeśli dobrze się czujesz, inspiruje cię dobro i hojność, to jak się z tym czujesz? Pozytywne uczucia są czymś wspaniałym, ale muszą być doskonałe. Skąd się biorą? Kiedy jesteś szczęśliwy, skąd to się bierze? Rozwój pozytywnych emocji można zaobserwować, to tak jak w filmach romantycznych. Wieki minęły, odkąd oglądałem taki film, ale jestem pewien, że niewiele się w tej materii zmieniło. Postacie nie zakochują się w sobie na początku filmu, by od razu wziąć ślub – to się dzieje pod koniec. Uczucia się gromadzą, ewoluują. Oglądając film, masz przecucie, że tych dwoje się spotka, a potem będą żyli długo i szczęśliwie, a wszystkie ich problemy same się rozwiążą. Przez półtorej godziny krąży ci po głowie ta myśl, więc kiedy się w końcu spotykają... „No, nareszcie!” – wykrzykujesz przez łzy. „Jak cudownie!” Dzieje się tak dlatego, że przez cały film kumulowały się w tobie emocje. Kiedy tylko zdasz sobie sprawę, skąd biorą się te pozytywne uczucia, możesz pokierować ich rozwojem.

A negatywne emocje? Jedną z rzeczy, których uczę mnichów i mniszki jest to, że negatywne emocje pochodzą z umysłu, który szuka dziury w całym. Dzieje się tak, kiedy zwracasz uwagę na to, co jest „nie tak” z innymi ludźmi, zauważasz swoje wady, wady mnichów i Towarzystwa Buddyjskiego, mówisz, co jest nie tak z rządem i że świat schodzi na psy. To tworzy mnóstwo negatywnych odczuć. Dlaczego nie korzystamy z umysłu, który jest pełen wdzięczności, zauważa piękno w Towarzystwie Buddyjskim, zwraca uwagę na piękno swoje i partnera, docenia wspaniałego premiera Howarda? I z czego się śmiejecie, cynicy?! Przecież jesteście w stanie dostrzec piękno w tych rzeczach. Ja bym nie chciał być premierem, a wy? To taki trudny zawód. Kiedy jednak dostrzeżecie to, co dobre w tych ludziach, wytwarzacie pozytywne uczucia, takie jak szacunek. Ilu z was szanuje swoich rodziców, partnerów, ludzi władzy? Dlaczego gardzimy systemem? Ponieważ w mediach kultywowane są negatywne emocje. W gazetach, w naszych rozmowach zawsze doszukujemy się dziury w całym. Nic dziwnego, że brakuje nam szacunku. Spytajcie ludzi z innych państw, co myślą o Australii. Mówią, że to piękny kraj, który jest dobrze zarządzany. Nie jest świetnie, ale z pewnością mogłoby być o wiele gorzej. Dlaczego więc gardzimy naszymi instytucjami? Skąd tyle negatywnych odczuć? Przez to mamy problemy w związkach. Dlaczego we współczesnych czasach ludzie mają tak wielki problem ze znalezieniem życiowego partnera, a potem z utrzymaniem związku? Dzieje się

tak dlatego, że zawsze doszukują się wad w partnerze. Dlaczego ludzie mają niskie poczucie własnej wartości, czemu wpadają w depresję? Bo roztrząsają własne przywary: „Nie jestem wystarczająco dobry, ludzie są do niczego, moje życie to kłapa” – uważajcie, ta ścieżka zaprowadzi was prosto do wielkiej depresji. Zamiast gromadzić negatywne emocje, dlaczego nie kultywować pozytywnych? Przyjrzyjmy się swojemu partnerowi, żeby znaleźć coś, za co go kochamy, szanujemy, i pomyślny, dlaczego nam na nim zależy. Przyjrzyjmy się sobie, by wyszukać to, za co siebie kochamy i szanujemy. Popatrzmy na życie: na czym nam zależy, co nas w nim pasjonuje? Skupiając się właśnie na tym, przyczynimy się do wzrostu pozytywnych emocji.

Kiedy już się nauczysz, jak wytwarzać pozytywne emocje, stanie się jasne, jak zapanować nad światem swoich uczuć. Nie jesteś stateczkiem dryfującym pośród fal wzburzonych emocji, możesz sobą pokierować i być źródłem pozytywnych odczuć. Na tym z grubsza opiera się cała ścieżka buddyjska. Na odpuszczaniu negatywnych emocji na rzecz budowania tych pozytywnych. Współczucie jest pozytywnym uczuciem. Nie jest to coś, o czym się tylko mówi, rzucając hasło „współczucie”. Jasne, że wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że powinniśmy bardziej kochać. Po wykładach Dalajlamy wszyscy o tym mówią. Ale potem, gdy stoisz w korku, a jakiś samochód wypycha się przed twoje auto, to krzyczysz: „Idioto jeden! Gdzie się pchasz, baranie!”. Trzeba zachowywać się z życzliwością, być miłosiernym, rozbudzać w sobie te pozytywne uczucia. Tak to się właśnie robi: dzięki uważności, trosce i próbie zrozumienia życia. Musisz zdać sobie sprawę, że z czymkolwiek masz w życiu do czynienia, jest to wynik twojej kammy z przeszłości. A jaką kammę tworzysz w tej chwili? Możesz być twórcą tych wspaniałych, pozytywnych emocji, takich jak szacunek, współczucie, wdzięczność, a nawet natchnienie, dzięki trosce o teraz.

Inspiracja jest pięknym uczuciem: ktoś swoim słowem lub uczynkiem sprawia, że twoje serce rośnie, że jesteś szczęśliwy nawet przez kilka dni, a czasami nawet kilka lat. To takie uczucia warto rozwijać. Wyobraźcie sobie, że nagle staliśmy się narodem, który kieruje się inspiracją, a nie jej przeciwieństwem – desperacją. Inspiracja dodaje ludziom skrzydeł, energii, daje moc, by dokonywać rzeczy, które są warte zachodu. Natomiast negatywne uczucia, takie jak złość, strach, przygnębienie, smutek, unieruchamiają cię. Czasami złość dodaje ci trochę energii, ale koniec końców to cię wykańcza. Nie jesteś w stanie nic zdziałać. Pozytywne uczucia dają

ci moc, odkrywają ścieżkę ku osiągnięciom, ku którym warto dążyć we współczesnym świecie. Miłość, współczucie – z tym się człowiek nie rodzi, to trzeba rozwijać, doskonalić się w tym, zupełnie jak olimpijczyk: trenujesz dzięki pracy nad umysłem, zmianie poglądów, pracujesz nad dobrą kammą, kammą psychiki. Z czymkolwiek masz w życiu do czynienia, daj temu przyzwolenie, bądź przyjazny i delikatny, a będziesz źródłem mądrości i życzliwości, która będzie w tobie rosła i rosła. I nie chodzi tylko o twoje życie.

W mojej książce zatytułowanej *Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha. Poradnik dla każdego* napisałem o ważnej rzeczy związanej z medytacją. Powodzenie w medytacji może mieć ktoś, kto rozumie świat swoich emocji, ponieważ ścieżka medytacji to ścieżka uczuć. Na samym początku drogi musisz zawiesić intelektualizowanie i znaleźć ścieżkę wiodącą do spokoju. Musisz pozwolić na to, by spokój przerodził się w te niesamowite uczucia, które czasami pojawiają się w głębokiej medytacji. Doświadczysz wielkiej radości i szczęścia. A skąd one się biorą? Z twojej wdzięczności dla tego, co teraz, z porzucenia chęci znajdowania dziury w całym, z delikatnego obchodzenia się z każdym oddechem, stanem umysłu, z całkowitej akceptacji. A to narasta. Dla mnie najważniejszym uczuciem, jakiego doświadczyłem, jest inspiracja wypływająca ze spokoju w głębokiej medytacji. Porusza mnie to do łez. Płakałem wielokrotnie, ale nie wynikało to ze smutku, złości czy frustracji. Łzy powodowane były czystą inspiracją, pięknem, radością i zachwytem nad motywującymi wyczynami innych ludzi lub pięknem i spokojem mojego własnego serca. To się zdarza.

Często powtarzam, że z grubsza rzecz ujmując, to kobiety radzą sobie lepiej, jeśli chodzi o głęboką medytację, ponieważ są bardziej obeznane... Mówię oczywiście ogólnie, są przecież wyjątki i z pewnością wy jesteście potwierdzeniem tej reguły. Ale zauważam taką prawidłowość, ponieważ do medytacji potrzebna jest wrażliwość emocjonalna, przyzwolenie na rozwój przede wszystkim pozytywnych uczuć. Głęboka medytacja jest bowiem potężnym stanem emocjonalnym i nie chodzi mi o jakiś „odlot”. To nie jest stan intelektualny. Chodzi o to, co głęboko czujesz. Bycie uważnym ma na celu pogłębienie stanu, w którym obecnie się znajdujesz, odczuwanie go, bycie nim. Nie poprzez myśl, ale przez uważność, która potrafi zaakceptować potęgę nieruchomego umysłu. Te siły mają wielką moc. Najsilniejszych uczuć doświadczyłem właśnie podczas głębokich medytacji. Nieruchome, ale pełne mocy. Popychają cię do

zostania mnichem, do kontynuowania pracy, do nauczania, dają moc. To są uczucia z najwyższej półki. W buddyzmie nie chodzi o to, żeby być emocjonalnym zombi, a niestety wiele osób tak myśli. Myślą, że skoro medytujesz, to nie możesz żartować, opowiadać kawałów i śmiać się z nich, musisz zachowywać się jak robot, który nie ma uczuć, ponieważ nie można mieć żadnych zachcianek, emocji, nie powinno się przywiązywać, być nieszczęśliwym, szczęśliwym... Gdyby tak było w rzeczywistości, nigdy nie zostałbym mnichem.

Wkraczamy na ścieżkę z kącikami ust skierowanymi w dół. W połowie drogi ich ułożenie jest już horyzontalne, a później wędrują w górę, coraz wyżej. Wspaniale jest patrzeć na niektórych oświeconych mistrzów w miejscach takich jak Tajlandia, oni są najszczęśliwsi ludźmi, którzy śmieją się z głębi serca. To oni mawiają, że celem nie jest stanie się żywym trupem. Celem drogi jest przerobienie negatywnych emocji w ten sposób, by przekształciły się w cudowne, inspirujące uczucia spokoju, współczucia i empatii. Rodzą się one, kiedy odpuszczamy kontrolę, kiedy jesteśmy życzliwi i kiedy szanujemy chwilę obecną. Cokolwiek dzieje się w twoim życiu, zawrzyj pokój z negatywnymi emocjami, bo przecież i one przemina. Są częścią całości, może akurat nie zdajesz sobie z tego sprawy. Ja na to mówię „bóle wzrostowe”. Twoje serce rośnie, kiedy pogrążone jest w bólu, kiedy cierpisz. Ale taka jest konstrukcja rzeczywistości, pogódź się z tym, zaprzyjaźnij, a odkryjesz, dlaczego przez to przechodzisz, jaka miała być w tym nauka dla ciebie. Kiedy ktoś umiera, dostrzegasz wartość życia. Kiedy zrywasz z kimś, kogo kochałeś, doceniasz, jak cenne są związki. Kiedy doświadczasz rozczarowania, odkrywasz, jak bardzo nierealne były twoje oczekiwania. Kiedy ktoś umiera, zauważasz, że twój czas też się kończy, więc wypada lepiej go wykorzystać.

Wszystkie tak zwane negatywne doświadczenia, to tak naprawdę nauczyciele, więc nie odrzucajmy ich, pozwólmy im zdomowić się w naszych sercach. Przerób złą kammę, której doświadczasz teraz, na dobrą kammę. W taki właśnie sposób człowiek się rozwija, a pozytywne emocje rosną w siłę. Światelkiem nadziei dla świata stają się ci, którzy nie doświadczają strachu, nie złoszczą się, nie odczuwają smutku, a zamiast tego pełni są życzliwości, radości, mają olbrzymie pokłady spokoju. Pozytywne uczucia rosną kosztem tych negatywnych. Rosną, rosną i rosną. I to właśnie nazywamy ścieżką. Wspaniale jest troszczyć się i dbać o te pozytywne emocje, rozumieć, skąd się biorą i rozwijać je, a wtedy negatywne pojawiają się coraz rzadziej. Już się nie wściekasz,

stajesz się bardzo życzliwy. Nie wpadasz w depresję, tylko ogarnia cię cudowna inspiracja. Już nie szukasz dziury w całym – zamiast tego jesteś wdzięczny za najdrobniejsze rzeczy. Nie powinienem tego mówić, ale nawet za małego Johna Howarda... Nie wypada mi tak na niego psioczyć, bo nie jest przecież złym człowiekiem.

I w ten właśnie sposób możemy żyć radośniej, rozumiejąc rolę emocji w naszym życiu i jak sobie z nimi radzić, jak je ogarnąć i tworzyć pozytywne odczucia, cieszyć się chwilą. Życzę wam wszystkim, byście cieszyli się życiem, rozwijali pozytywne emocje, rozumieli te negatywne i działanie tego wszystkiego.

Na dzisiaj to wszystko, dziękuję za uwagę.

Sādhū, sādhū, sādhū!

Czy są jakieś pytania lub komentarze na temat dzisiejszego wykładu o emocjach?

PYTANIE [niewyraźne]

AB: To prawda, nie powinno się krytykować innych. Był pewien buddyjski cesarz – Aśoka, żył 200 lat przed Chrystusem, a jego słowa wykuto w kamieniu. Wiemy to, ponieważ te zabytki są w muzeach, niektóre nadal w miejscu ich odkrycia. Powiedział on coś wspaniałego: że ktoś, kto krytykuje religię innej osoby, krytykuje tym samym własną wiarę.

Bardzo ciekawe, że zostało to powiedziane ponad 2200 lat temu, coś za piękny sposób na propagowanie tolerancji – jeżeli krytykujesz czyjeś wierzenia, to twoja religia jest nie do przyjęcia. I nie chodzi tylko o religię, krytykujesz kogoś innego, więc tym samym wykazujesz braki w pojmowaniu życia. Jak możesz krytykować innych, skoro nic o nich nie wiesz, nie rozumiesz dlaczego tak robili? Ile razy ciebie niesprawiedliwie krytykowano? Zatem dlaczego krytykujesz? Daj im kredyt zaufania i żyj szczęśliwie. Ludziom należy dawać duży kredyt. OK, dziękuję za to, Eddie.

Mamy pytanie tu, a potem tam. Tak?

PYTANIE: (...) Czy smutek jest tylko negatywnym uczuciem, czy może jest nierozdzielnie związany z odczuciami miłości, radości, spokoju,

cierpliwości, delikatności, dobroci, zrozumienia, samokontroli? (...) Wspomniałeś też Johna Howarda. Ja go szanuję, bo jest wspaniałym liderem tego kraju od długiego czasu.

AB: OK, to jest długie pytanie, więc je streszczę. Główną kwestią było to, czy smutek jest nieodzowną częścią miłości. Byłem tego pewny w młodości, ale wiem też, że nie opłakiwałem śmierci ojca, mimo że bardzo go kochałem. Zrozumiałem to znacznie później, kiedy mieszkalem w krajach buddyjskich. Spędziłem dziewięć lat na północnym wschodzie Tajlandii, która w przeciwieństwie do Sri Lanki nie była pod wpływem zachodniej cywilizacji. Zachód nigdy nie dotarł do Tajlandii, a raczej nigdy nie została skolonizowana, więc ostała się tam niezakłócona kultura buddyjska. Przez te dziewięć lat nigdy nie widziałem opłakiwania, a mieszkalem nieopodal wiosek, bardzo blisko tych ludzi, byliśmy jak członkowie rodziny. Wiele razy widziałem śmierć, a pogrzeby odbywały się w naszym klasztorze, ale nigdy nie widziałem łez – nie zaliczały się do repertuaru. To dowód na to, że smutek nie jest czymś naturalnym, ponieważ w tamtej kulturze po prostu nie istniał. I nie chodziło tylko o pogrzeby. Widywałem tych samych ludzi po kilku dniach, tygodniach, miesiącach, byli częścią rozszerzonej rodziny klasztornej, osadzonej w kilku sąsiednich wioskach w północno-wschodniej Tajlandii. Ci ludzie kochali się nawzajem. Ale to był rodzaj miłości, która potrafi odpuszczać, która pozwala drugiemu człowiekowi umrzeć.

Nie twierdzę, że żal jest niewłaściwy lub zły, mówię tylko, że jest to negatywne uczucie, bo – widziałem to wiele razy – potrafi zatrzymać rozwój człowieka na wiele tygodni, wiele lat. Ktoś taki jest sparaliżowany przez cały okres żałoby, do czasu aż będzie mógł przekroczyć żal, przejść go, im szybciej tym lepiej. W tekstach buddyjskich żałoba nie była popierana przez Buddhę. Zawsze mówił, że mędrcom jest ten, kto potrafi wznieść się ponad smutek, kto może zrozumieć naturę życia i śmierci, a dzięki temu pozwala objawić się naturze i nigdy nie walczy w bitwach, których nie może wygrać.

W *Dhammapadzie* jest słynna buddyjska opowieść *O człowieku, który płakał za księżycem*. To historia o mężczyźnie, który stracił jedynego syna i codziennie wieczorem szedł na miejsce kremacji, aby płakać. Jego rodzina pozwalała mu na to, ale po pewnym czasie zaczął przesadzać z żalem, więc chcieli znaleźć jakiś sposób na przezwycięzenie jego apatii, bo trwało to już zbyt długo. Rujnowało to jego zdrowie i majątek.

Zatrudnili więc aktora, który poszedł na miejsce kremacji i zaczął płakać mocniej i więcej niż ojciec. Kiedy się spotkali, zaczęli rozmawiać, wylewając łzy. Aktor spytał ojca: – Czemu płaczesz? – Bo straciłem syna, nie żyje. A ty czemu płaczesz? – Płacę za księżycem – odrzekł aktor. – Co masz na myśli? – To było w moje urodziny, w zeszłym tygodniu. Mój ojciec zapytał mnie, czego chcę, więc powiedziałem, że chcę mieć księżyc, ale ojciec nie podarował mi go, co sprawiło mi bolesny zawód, dlatego teraz płacę za księżycem. – Głupi jesteś, szalony, nikt ci nie da księżyca – powiedział ojciec. – Nazywasz mnie szalonym, ty, który płaczesz za zmarłym synem? Księżyc można przynajmniej zobaczyć, a gdzie jest twój syn?

Oto opowieść z tekstu buddyjskiego. Ojciec zmarłego syna zdał sobie sprawę, że płakał za tym, czego nie mógł dostać, żałując czegoś, czego nie mógł zmienić. [Taka świadomość] wystarczy, żeby powstrzymać żal, wrócić do pracy i zacząć znów żyć.

Jeśli chodzi o Johna Howarda, to szanujemy go, ale po prostu sobie z niego żartujemy, ludzie dowcipkują o wszystkim w Australii, taka jest nasza natura. Z pewnością żartujecie sobie ze mnie, być może nie publicznie, ale jestem pewien, że kiedy wrócicie do domu, to się ze mnie śmiejecie.

2. SPOKÓJ TO NAJWYŻSZE SZCZĘŚCIE

CZĘSTO POWTARZAM, ŻE NAJTRUDNIEJ OBRAZIĆ OSOBY religijne, a w szczególności mnichów. Jesteśmy zawsze pokojowo nastawieni i weseli, bez względu na wszystko. Co też będzie tematem dzisiejszej dyskusji. Spróbujemy odróżnić szczęście od spokoju. Potem ustalić, jakie macie cele życiowe, do czego dążycie. Następnie porozmawiamy o tym, jaka jest różnica pomiędzy tym, co znaczy szczęście, a tym, czym jest spokój. Możecie wybrać to, czego sobie życzycie. Myślę, że uda wam się to odnaleźć, jeśli przedstawię tę kwestię tak, jak powinna być przedstawiona. Mam taką nadzieję.

Spokój to najwyższy poziom szczęścia – to powiedzenie, które słyszałem w zakonach na Tajwanie, kiedy byłem młodym mnichem. Co to właściwie znaczy? Ostatnio znów podróżowałem. W zeszły weekend byłem w Sydney, żeby wygłosić mowę. Byłem na lotnisku, samolot był opóźniony, jak zwykle. Zaczynam się do tego przyzwyczajać. Zazwyczaj w końcu się udaje. Zajrzałem do księgarni – w dziale poradników o szczęściu było dużo książek. To stało się już prawie gałęzią przemysłu, jak twierdzą niektóre czasopisma. Kiedy byłem w Sydney, w październiku ubiegłego roku na konferencji, okazało się, że istnieją nawet instytuty szczęścia, gdzie menedżer albo szef nie nazywa się dyrektorem generalnym, a dyrektorem szczęścia. Czy to nie szalone? Szczęście staje się towarem, który jest promowany przez New Age i organizacje religijne. Wielu interpretatorów zwróciło uwagę, że to często przynosi ludziom dużo stresu. Doprowadzają się do szaleństwa, próbując być szczęśliwi. Są bardzo rozczarowani, kiedy im się to nie udaje. Musimy być bardzo ostrożni, gdy próbujemy zrozumieć, do czego właściwie dążymy w życiu. Czy naprawdę chcemy szczęścia? Czy może jednak nie do końca i powinniśmy dążyć do czegoś innego? Zastanówcie się nad swoim życiem, nad tym, czym zajmują się ludzie, jak dążą do osiągnięcia życiowych celów. Chcą być bogaci, bo myślą, że wtedy będą szczęśliwi. Albo wtedy, gdy znajdą dobrego partnera. Chcą przejść na emeryturę w wieku 50 lat – i wtedy będą szczęśliwi. Ja przeszedłem na emeryturę, kiedy miałem 23 lata. To było naprawdę mądre z mojej strony. Wszyscy mi mówią, że nie mam funduszu emerytalnego, ale komu to potrzebne, jeśli można medytować? Nazywam to funduszem

medytacyjnym. To zapewni ci poczucie szczęścia i niewyczerpany zapas duchowej waluty, żebyś mógł być zadowolony i spokojny do końca życia. A nawet więcej, ponieważ z funduszu emerytalnego możesz korzystać tylko do śmierci, a spokój i szczęście trwa nawet po śmierci i żaden minister finansów nie może ci tego odebrać.

Ale wracając do szczęścia – czym jest szczęście, którego ludzie szukają? Często mówi się, że prawdziwe szczęście to bycie zakochanym. Czy byliście kiedyś zakochani? Ile razy byliście zakochani? Zauważyliście, że kiedy się zakochujecie, to potem musicie się znowu odkochać? To się nazywa nietrwałość – wzloty i upadki. Dlatego jednym z moich ulubionych powiedzeń jest... Przeczytałem to jakieś sześć miesięcy temu... Moje ulubione powiedzenia to po prostu takie przekręcone, zwykłe powiedzenia i dlatego tak bardzo je lubię. „Lepiej jest kochać i utracić, niż nigdy nie zaznać straty”. To cytat z Szekspira, jeśli się nie mylę, i w oryginale brzmi: „(...) niż nigdy nie zaznać miłości”. Ale kochać jest łatwo, a pomyślcie, jak to jest coś stracić? „Lepiej jest kochać i utracić, niż nigdy nie zaznać straty”. Co się dzieje z ludźmi, którzy „wygrywają”? Nie są w stanie zrozumieć, czym tak naprawdę jest życie. Gdy wszystko idzie po twojej myśli, nie zyskasz zbyt dużo mądrości. Nie wiesz, czym tak naprawdę jest spokój. Widzisz iluzję, która mówi, że życie jest wspaniałe i możesz je kontrolować, zmieniać wedle upodobania. W tym właśnie tkwi problem ludzi odnoszących sukcesy. Oni żyją iluzją, że sami stworzyli swoje szczęście. I myślą: „Och, jestem wspaniałym człowiekiem, a wszyscy inni są nieudacznikami”. Czy ktoś nazwał cię kiedyś nieudacznikiem? Proszę, nazwijcie mnie nieudacznikiem. Uwielbiam być nieudacznikiem. To o wiele fajniejsze. To właśnie mówię ludziom... Czasami przychodzi do nas młodzież na spotkania, mówię im wtedy: „Spójrz, dobrze jest nie zdać egzaminu, bo jeżeli go zdasz, za rok musisz przystąpić do kolejnego, musisz zdawać te egzaminy, aż w końcu rzeczywiście ci się nie uda i dopiero wtedy możesz przestać”. Gdybym to tylko wiedział, kiedy byłem młody! Musiałem zdać maturę, iść na uniwersytet, na studia magisterskie i tak dalej... Rany! Gdybym tylko wiedział, jak to zrobić, żeby mi się nie udało w życiu, mógłbym być o wiele spokojniejszym człowiekiem. Wiecie, co mam na myśli?

Ogromny strach przed porażką sprawia, że nie możemy osiągnąć mądrości. Taka sytuacja powoduje, że wywieramy na sobie presję, brak nam poczucia własnej wartości i przynależności, czujemy, że wszyscy nas oceniają. Myślę, że to wspaniałe, że możemy z tego wyciągnąć naukę.

Możemy się nauczyć o wiele więcej z poniesionych porażek, niż z osiągniętych sukcesów. Dlatego uważam, że to cudownie być nieudacznikiem. Spójrzcie na mnie. Straciłem wszystko. Kiedyś zdobyłem te wspaniałe tytuły naukowe i je straciłem. Wiecie, co z nimi zrobiłem? Gdy po raz pierwszy pojechałem do domu, żeby odwiedzić mamę i zobaczyłem, że ma moje dyplomy, mój licencjat i moją magisterkę, powiedziałem: „Mamo, przecież ja ich nie potrzebuję”, i podarłem te dyplomy, wyrzuciłem je do śmieci. Myślałem, że świetnie zrobiłem, dopóki nie zobaczyłem jej godzinę później, jak skleja je taśmą przy kuchennym stole. Poczułem się okropnie! Zdałem sobie sprawę, że to nie były moje dyplomy, tylko jej. Bo jestem jej synem i była ze mnie dumna. Jednak dla mnie strata tych dyplomów nie była znacząca. Potem tracisz dziewczyny. Powiem wam, że to świetne uczucie. Jesteś wolny! Możesz iść, gdzie chcesz, i robić, co chcesz. A jak masz chłopaka, to musisz się dla niego starać, malować się, ładnie ubierać, być miła. Wszystko to strata czasu. Pomyślcie, jacy będziecie wolni, gdy pozbędziecie się wszystkiego.

Porzućcie bogactwo tak jak ja. Oddajcie wszystko. To zdumiewające. Im mniej posiadasz, tym bardziej wolny się czujesz. Ludziom wydaje się, że jest na odwrót. Im więcej posiadasz, tym więcej masz kontroli nad życiem. Ale to złudzenie. Wcale nie panujesz nad sytuacją. Powinniście o tym wiedzieć już od młodości. Zatem im więcej porzucisz, tym więcej wolności zdobędziesz. Im więcej porzucisz, tym więcej spokoju osiągniesz. W końcu tak czy owak musisz porzucić wszystko. Rozejrzyjcie się. Większość z was straciła już młodość. No, przyznajcie się. Gdzie to zniknęło? Wszyscy jesteście nieudacznikami. Może z wyjątkiem tego niemowlaka z tyłu... W porządku, ty wciąż jesteś młody. Straciliście już urodę. Teraz trzeba się mocno napracować, żeby dobrze wyglądać. Traciecie zdrowie, wigor. Czy to nie wspaniale? Okres dojrzewania to ciągła walka ze stresem. Poczucie, że trzeba pięknie wyglądać i błyszczeć inteligencją. Pamiętacie jak to było?

Opowiem wam taki stary żart. Wyobraźcie sobie, że macie 20 lat. Musicie się ładnie ubierać, musicie być inteligentni i fajni. Przejmujecie się tym, co myślą o was inni. Dlatego musicie dbać o wygląd, makijaż, starannie dobierać ciuchy. Gdy macie 40 lat, staje się pewni siebie, macie w nosie, co inni o was myślą. Po prostu jesteście sobą. Kiedy macie 60 lat, w końcu zdajecie sobie sprawę z tego, że i tak nikt nie zwraca na was uwagi. Gdybyście tylko wiedzieli o tym od początku, mielibyście o wiele więcej wolności, nie musielibyście się martwić tym, co myślą

inni. To powoduje dużo problemów psychicznych. Ciągłe dążenie do uzyskania akceptacji i zdobycia szacunku. Inni i tak zwykle myślą o sobie. Nie o tobie. Mówię prawdę. No więc, to wspaniale być nieudacznikiem. Straciłem całą władzę, nie mogę uprawiać seksu, nie mogę iść do kina. Jest dużo rzeczy, których nie mogę robić. Straciłem wolność, zostając mnichem. A wy, z czasem, stracie zdrowie i życie. Umrzecie. Koniec końców wszyscy jesteśmy nieudacznikami. Więc co złego jest w byciu nieudacznikiem? Zakładam nową organizację. Prawa dla nieudaczników! Równość dla nieudaczników! Nie dyskryminujemy nieudaczników! Założę Stowarzyszenie Nieudaczników.

Mam na myśli to, że czasem wystarczy spojrzeć na rzecz z innej strony i można wyciągnąć o wiele więcej wniosków. Bo jeśli nie zaznaliśmy porażki i rozczarowania, nigdy się nie dowiemy, czym naprawdę jest życie. Kiedy dobrze ci się wiedzie, wydaje ci się, że życie to tylko szczęście, ale to nieprawda. Prawdziwe życie zaczyna się, gdy coś pójdzie nie tak. Prędzej czy później to przytrafi się każdemu z nas. Każdemu przytrafi się coś przykrego i ciężkiego do zniesienia – przynajmniej na początku wydaje się, że takie jest. Czujemy się zdesperowani. Na przykład z powodu dzieci, które są niegrzeczne, biorą narkotyki. Albo ktoś nam dokucza w pracy. Przeżywamy bolesną chorobę. Ktoś nas oszukał. Partner nas zdradza. Co robi większość ludzi, gdy nic im się nie układa w życiu, kiedy ponoszą porażki? To niewiarygodne, ale większość ludzi reaguje na stratę poczuciem winy. Wydaje się nam, że popełniliśmy jakiś błąd i zasłużyliśmy na ten ból. Czasami mylnie bierzemy na siebie odpowiedzialność za to, co się dzieje. A tak naprawdę, to po prostu życie. Zawsze tak było i zawsze tak będzie, nie ma to z nami nic wspólnego. Dlatego tworzą się grupy terapeutyczne, w których ludzie, mający podobne doświadczenia, mogą ze sobą rozmawiać. Dzięki temu mogą utożsamić się z innym człowiekiem, jego bólem i podzielić się własnymi odczuciami. Nie czują się osamotnieni ze swoim bólem i problemami.

Dzisiaj po południu byłem na konferencji dotyczącej smutku i opowiadałem dowcipy. Uwielbiam to robić. O losie! Na spotkaniach tych grup ludzie słuchają o problemach, które są zbliżone do tych, jakie sami przeżywają, i zaczynają zdawać sobie sprawę, że wszystko z nimi w porządku. Takie rzeczy są normalne i mogą przytrafić się każdemu. Takie po prostu jest życie. Tak jak w grupach wsparcia dla chorych na raka. Ta choroba jest częścią życia. To nie żadna pomyłka. Uczymy się przyjmować życie takie, jakie jest, zamiast z nim walczyć. Na tym właśnie

polega przegrywanie – jego celem jest zrozumienie, że nie mamy kontroli. W istocie nie przegraliśmy. Takie po prostu jest życie. Czasem odnosimy sukces, innym razem ponosimy porażkę. Naturalna kolej rzeczy.

Czytam czasem wiadomości sportowe na ostatnich stronach gazet i najczęściej piszą o przegrywaniu, bo jak się okazuje, West Coast Eagles i Fremantle Dockers znajdują się gdzieś na końcu tabeli. To cudowne, że tak jest, ponieważ adaptuję akurat historię do mojej książki... W buddyzmie istnieje bardzo ważna koncepcja bodhisatty. Wiecie, kim jest bodhisatta? To człowiek, który poświęca swoje szczęście dla innych. Ktoś, kto jest tak współczujący, że wybrałby najniższy szczebel na drabinie, żeby tylko żadna inna drużyna nie musiała tak cierpieć. Wychodzi na to, że West Coast Eagles i Fremantle Dockers to najbardziej współczujące zespoły w tym roku, prawdziwi buddyści. Wszyscy inni wygrywają, dzięki czemu są szczęśliwi. A Fremantle Dockers i West Coast Eagles są spokojni, dobrzy i wrażliwi. Gdy inna drużyna chce przejąć piłkę, mówią: „Proszę bardzo!”. Prawdziwi bodhisattowie. Wreszcie moje nauki dotarły do Subiaco, gdzie grają te drużyny.

Przechodząc do sedna sprawy, możemy nauczyć się czegoś z serii porażek życiowych, z bólu i rozczarowań. Czasem podchodzą do mnie dzieciaki, niektóre znam, dorastały przy mnie, jestem prawie jak ich wujek. Mówią mi różne rzeczy, o których nie opowiadają rodzicom, i ja też im nic nie powiem, przecież to tajemnice: o życiu towarzyskim, o tym, co się u nich dzieje. Raz na jakiś czas podchodzi do mnie taki dzieciak i mówi, że ma złamane serce. Wiecie, jak to jest, gdy się ma 16, 17 czy 20 lat. Przeżywasz piękną pierwszą miłość i nagle coś jest nie tak i płaczesz. A ja mówię na to: „Jeśli nie wiesz, czym jest ból – nie mam na myśli bólu fizycznego jak ból zęba, tylko ból w sercu – i rozczarowanie, gdy całe twoje życie rozpada się na kawałki, to skąd będziesz wiedział, czym jest miłość?”. Jeżeli nie znasz przeciwieństwa, jeżeli nie znasz ciemności, nigdy nie poznasz światła. Jeśli nigdy nie czułeś bólu serca, nigdy nie poczujesz w nim radości. Nie wiesz, czym jest spokój, jeżeli nie wiesz, czym jest wzburzenie. Więc mówię dzieciakom, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Nawet ból życia. To możliwość dowiedzenia się, czym jest prawdziwa miłość, czym jest prawdziwy spokój. To także rozczarowanie.

Buddyzm popycha psychologię do przodu w naszym współczesnym świecie. Do tego stopnia, że powstało Australijskie Stowarzyszenie Terapeutów i Psychoterapeutów Buddyjskich – jestem jego członkiem. Nie dlatego, że jestem psychologiem czy psychoterapeutą, ale dlatego,

że jestem buddystą i mieszkam w Australii. Pamiętam, że gdy poprzednim razem prowadziłem wykład podczas ich konferencji, rozmawiano na temat bólu, jaki przeżywa terapeuta lub lekarz, psychoterapeuta czy pielęgniarka – albo ktokolwiek, kto wykonuje zawód opiekuńczy – kiedy spotyka kogoś, kogo nie może wyleczyć. Kogoś, kto choruje, a jego organizm nie odpowiada na żadne leczenie lub nie chce się mu poddać. Nie ma nic gorszego od patrzenia na kogoś, komu nie można pomóc. I pytają mnie, co bym zrobił w takiej sytuacji – jako mnich, jako nauczyciel – gdy człowiek, który ma problemy psychiczne czy emocjonalne lub przeżywa straszny ból fizyczny, odmawia pomocy albo nie można mu pomóc. Ja na to patrzę inaczej. To nieprawda, że nie można mu pomóc. Nie można go wyleczyć. Innymi słowy nie można mu zapewnić fizycznego zdrowia, ale zawsze można się nim opiekować. Jest bardzo duża różnica pomiędzy pozbyciem się nowotworu a zapewnieniem zdrowia albo pomiędzy pozbyciem się problemów psychicznych a przywróceniem do stanu normalności. To się nazywa uzdrawianie. I to coś innego, niż troska.

Pomimo że nie można zmienić tego, co się stało, można to zaakceptować. Można się troszczyć. Można powiedzieć tak jak napisałem w książce: „Drzwi mojego serca są dla ciebie otwarte, niezależnie od tego, jaki jesteś”. To piękny gest. Jeżeli potrafisz odróżnić troskę od uzdrawiania, kochanie od zmieniania, to znaczy, że jesteś bardzo mądry i możesz wykorzystać tę wiedzę, gdy spotkasz kogoś, kto cierpi lub jest zestresowany, a ty poczujesz się bezradny. Wcale nie musisz się tak czuć. Zawsze jest coś, co możesz zrobić. Niekoniecznie zmieniać tę drugą osobę, ale zatroszczyć się o nią. Kiedy już wiesz, jak to zrobić, możesz bardzo dużo zdziałać, żeby pokonać trudności. Chcemy zmienić niektóre problematyczne sytuacje i czasami desperacko próbujemy uleczyć drugą osobę. Niestety często pogarszamy sprawę. Aby zrozumieć różnicę pomiędzy szczęściem a spokojem, czasem musimy pozwolić na nieszczęście, zamiast próbować sprawić, żeby wszystko było idealne i kolorowe i żeby rozwiązały się wszystkie problemy świata. Ponieważ niektórych problemów świata nie da się rozwiązać. Co możemy z tym zrobić?

Jedną z lepszych opowieści, jaką przeczytałem dawno temu... jest opowieść filozoficzna. Wspominałem o niej już wiele razy, ponieważ ma wielką moc. Kiedy czytasz coś takiego, dociera do ciebie, że to naprawdę zmienia sposób, w jaki podchodzisz do życia. To wiedza praktyczna w formie dowcipnej historyjki, którą łatwiej się zapamiętuje. Opowiada

o byłym premierze Wielkiej Brytanii Haroldzie Macmillanie, który skończył kadencję, ale ponieważ był najstarszym mężem stanu, dawał wywiady dla gazet w 1967 roku podczas wojny sześciodniowej pomiędzy Izraelem a Egiptem, Syrią i Jordanią. Każdy kraj leżący niedaleko Izraela walczył w tej wojnie. Zapytano go w wywiadzie: „Co myśli pan o problemach na Bliskim Wschodzie?”. I ten wybitny polityk, były premier Wielkiej Brytanii, odpowiedział: „Proszę pana, na Bliskim Wschodzie nie ma żadnego problemu”. Dziennikarz był oszołomiony, więc powiedział: „Co ma pan na myśli, mówiąc, że nie ma żadnego problemu?! Przecież tam jest wojna! Latają pociski, jeżdżą czołgi, giną ludzie! Co ma pan na myśli, mówiąc, że nie ma żadnego problemu?!”. A mąż stanu całkiem spokojnie odpowiedział: „Proszę pana, problem ma rozwiązanie. Dla Bliskiego Wschodu nie ma żadnego rozwiązania, zatem nie ma problemu”.

To bardzo mądre stwierdzenie, ponieważ wiele sytuacji w życiu nie ma rozwiązania, a przynajmniej nie jest ono możliwe w danej chwili. Ludzie marnują mnóstwo energii i czasu, chorobliwie martwiąc się o rzeczy, których nie można zmienić w tym momencie. Niektóre z tych sytuacji, na przykład gdy twoje dzieci zaczynają brać narkotyki albo uciekają z domu, gdy żona cię zdradza albo mąż przegrywa cały majątek w kasynie, to prawdziwe kłopoty. Więc co można z tym zrobić? Czasem musimy zrozumieć, że niektórym kłopotom można zaradzić, tak, to wspaniale. Ale jeżeli nic nie można poradzić, to znaczy, że to nie jest problem. To poza naszą kontrolą. Więc wszystko, co możesz zrobić, to dać sobie spokój i zostać „nieudacznikiem”. Pozostać spokojnym i zdać sobie sprawę, że ten świat jest często poza kontrolą, a wszystko, co można zrobić, to zatroszczyć się o siebie i innych. Czasami nie możesz „uleczyć” problemu, nie możesz czegoś naprawić, ale zawsze możesz się zatroszczyć. Pozwolić, żeby to istniało. Odpoczywaj, zachowuj energię, bądź w pogotowiu, jak to się mówi. Nie strzelaj, gdy wroga nie ma w zasięgu wzroku. Tak naprawdę oznacza to, że jeśli nic nie można zrobić, to nie doprowadzaj się do szaleństwa, nie zamartwiaj się. Dlaczego tak jest, że ludzie nie potrafią po prostu przeczekać tych sytuacji? Bardzo często, gdy natkniemy się na poważną przeszkodę, doprowadzamy się do szału. Myślimy, myślimy, myślimy, martwimy się, martwimy, zamiast zdać sobie sprawę, że istnieją problemy, których po prostu nie zdołamy rozwiązać. Powinniśmy zostawić je w spokoju i poczekać, aż coś się zmieni.

Nie będę opowiadał teraz o żołnierzu, który trafił w sam środek birmańskiej dżungli, możecie o tym przeczytać w książce, ale sedno sprawy tkwi w tym, że sytuacje naprawdę się zmieniają. Ludzie nie zawsze pozostają tacy sami. Związki się zmieniają, a życie nieustannie płynie. Więc jeśli w danym momencie nie ma rozwiązania, to nie ma problemu. Często napotykamy trudności, ale po prostu nie wiemy, jak dać sobie spokój i poczekać na odpowiedni moment do działania. Odłożyć to na jakiś czas. Odpocząć. Jeżeli nie ma problemu, nic nie można zrobić, najlepiej nic z tym nie robić. Innymi słowy, poczuj spokój. Niektórzy ludzie mogą poczuć spokój tylko, gdy wszystko jest idealnie, gdy wszystkie problemy są rozwiązane. Kiedy na świecie nic się nie dzieje. Kiedy nie masz trudności finansowych, twoja rodzina jest przeschęśliwa. Kiedy nie masz kłopotów zdrowotnych, dopiero wtedy możesz poczuć spokój. Cały czas próbujesz osiągnąć ten idealny stan, w którym wszystko jest w porządku i można czuć się spokojnie. Ale to nigdy się nie udaje, dlatego jedyna chwila, gdy możesz odpocząć, pojawia się... kiedy? Dobrze wiecie – na cmentarzu. W naszym społeczeństwie zwrot „spoczywaj w pokoju” odnosi się tylko do zmarłych. A ja opowiadam się przeciwko temu. Ja będę spoczywał w pokoju jeszcze za życia i będę czerpał z tego przyjemność. Jak można spoczywać w pokoju za życia? Jedyne w stanie niedoskonałości można odnaleźć spokój. Bo jeśli próbujesz dościsnąć doskonałość, nigdy tego nie osiągniesz i nigdy nie odnajdziesz spokoju w życiu. Nigdy nie myśl, że wszystkie twoje problemy są rozwiązane: zaoszczędziłem wystarczająco dużo pieniędzy, żeby przejść na emeryturę, moje sprawy prawne są uregulowane, moje dzieci wróciły do domu, moja żona w końcu po latach przeprosiła, czy cokolwiek innego, co cię martwiło. Nigdy, przenigdy nie myśl, że to jedyny moment, kiedy możesz poczuć spokój.

Z nauk Buddy – ja się tego uczyłem wiele lat – można się dowiedzieć, jak odnaleźć spokój w najbardziej nieprawdopodobnych sytuacjach. Pośród zamieszania, w chorobie, gdy nic idzie nie po twojej myśli. Wtedy nie znajdziesz szczęścia, ale zawsze możesz znaleźć spokój. W każdym momencie możesz znaleźć to wspaniałe poczucie akceptacji, jeżeli będziesz umiał usiąść, odpocząć i nie starać się zmienić świata. Zostaw to. Dlatego właśnie są chwile w życiu, kiedy przelotnie dostrzeżasz spokój – bardzo ważne, by je przeżyć i zrozumieć, czym naprawdę jest spokój, jak to się dzieje i jak jest piękne. Masz przyrodzone prawo, by odkryć ten spokój i nauczyć się w nim trwać, zrozumieć, że pomimo

szaleństwa i dziwności świata i tak możesz znaleźć równowagę w każdej chwili i w każdym miejscu.

Wciąż pamiętam, że gdy byłem dzieckiem i dorastałem w Anglii – na ruchliwych ulicach, w głośnym mieście – to chodziłem do kościołów, mimo że nie byłem chrześcijaninem. Chodziłem tam, żeby sobie posiedzieć w ciszy. Przeważnie do wielkich katedr, uwielbiałem je. Nie z powodu architektury – nie podziwiałem ścian, tylko przestrzeń, czyli to, co znajdowało się pomiędzy ścianami. Nie ozdoby, które dekorowały świątynie. Podziwiałem ciszę, jaka panowała w tych ogromnych budynkach. Właśnie to miało dla mnie znaczenie. Te katedry były ogromne, największe budynki, jakie kiedykolwiek widziałem. Oczywiście zanim powstały wielkie banki i centra handlowe. Najwspanialszą rzeczą było to, że kiedy się do nich wchodziło, hałas ruchu ulicznego i głosy ludzi z zewnątrz nie przedostawały się przez te grube kamienne mury. Wewnątrz była cisza. To była oaza spokoju w środku wielkiego miasta. Dla mnie był to symbol, przeżycie duchowe. Miejsce spokoju pośrodku tego szaleństwa i niedoskonałości świata. Kiedy ostatni raz poszedłem do katedry, to było w Westminster Abbey, załamałem się. Nie było już spokoju, który panuje w wielkich kościołach i katedrach, bo ktoś zainstalował system głośników – ktokolwiek tam zarządza jest głupi. Wygłaszano kazanie 24 godziny na dobę, grała muzyka organowa, dawano ogłoszenia. Nie można już było znaleźć spokoju. Nawet na lotnisku powinien być pokój do medytacji, miejsce, gdzie można się pomodlić. Poszedłem do takiego, myśląc: „Świetnie, mogę pomedytować, zamiast siedzieć i czekać na samolot. Świetnie, pójde poszukać tego spokojnego miejsca do medytacji”. Usiadłem tam i usłyszałem ogłoszenia obsługi lotniska: „Proszę nie zostawiać bagażu bez opieki”, „Czekamy na pasażera takiego i takiego”, „Lot numer 672 za chwilę wystartuje”. Wszystkie te komunikaty w pokoju dla modlących się. To jeden z problemów społeczeństwa. Polega na tym, że bardzo ciężko znaleźć miejsce, gdzie panuje spokój i cisza. Kiedy wreszcie uda ci się znaleźć takie miejsce, zaczyna się magia.

Ilu z was było kiedyś w dzicz? Setki kilometrów z dala od czegokolwiek. Daleko od ludzi. Tak jakby świat się zatrzymał. Może wcale nie trzeba iść w dzicz. Klasztor na końcu krętej drogi, gdzie nie ma zbyt wielu osób – tu jest naprawdę spokojnie. Ilu ludzi lubi tu przychodzić? Nie po to, żeby zobaczyć mnichów, posłuchać ich albo dać jedzenie, tylko żeby poczuć spokój. To wartościowa rzecz. Opowiadam im wtedy historię,

jak 27 lat temu pojechałem do Londynu odwiedzić rodzinę po raz pierwszy odkąd zostałem mnichem. Zatrzymałem się w nowym klasztorze w Sussex. Istniał od roku, ale wciąż trwała tam budowa, nie było ogrzewania, a to była bardzo mroźna zima. Tamtej nocy było minus 26 stopni. Następnego dnia nagłówki w brytyjskich gazetach mówiły o tym, że nawet piwo zamarzło. Dziennikarstwo wysokiej klasy. Nie było żadnych wiadomości ze świata, o tym, że ludzie głodują czy że trwa wojna, tylko nagłówek „Nawet piwo zamarzło”. To by było tyle, jeśli chodzi o kulturę. Pamiętam, że wstałem wcześniej rano, bo tak mnie nauczono. Wyszedłem pospacerować po lesie. Było bardzo zimno. Owinąłem się szczelnie. Było tak zimno, że nic się nie poruszało. Wszystkie zwierzęta spały zimowym snem. Tylko zwariowany mnich nie spał o tej porze. Spacerowałem po śniegu i to było wspaniałe. Nigdy nie zapomnę tego przeżycia, bo w lesie nie było nikogo poza mną. W nocy padał śnieg, więc na ziemi nie było żadnych śladów ludzi ani zwierząt. Nic nie przeszkadzało. Nie było wiatru. Żaden liść i żaden krzak się nie poruszał. Gdy przystanąłem, cały świat przystanął ze mną. Było tak cicho i tak spokojnie. Miałem świadomość, że doświadczam świętej ciszy. Zdawałem sobie sprawę, że było w tym coś... nie wzruszającego, to nieodpowiednie słowo, to było coś przeciwnego. To mnie po prostu uziemiło, ześrodkowało. Ta cisza była taka piękna. Nie chciałem tego zburzyć, gdy wreszcie udało mi się tam znaleźć. To było jak powrót do domu. Czułem, że przynależę do tego miejsca – gdzie trudy świata znikają. Tak to nazywał Ajahn Chah – cisza i spokój we własnym domu. Zawsze tam są. Gdy wszystko przestaje się ruszać. Spokój. Wreszcie.

To było takie inne od szczęścia. Szczęście to coś, co możesz stworzyć, sprawiasz, że się wydarza. Wtedy możesz się tym cieszyć: „Hurra, wygrałem w totka! Wybrałem dobre liczby!”, „Ciężko pracowałem i dostałem premię!”, „Dostałem awans!”, „Moje dzieci zdały egzaminy na studia i mają dyplomy!”, „Moja ulubiona drużyna wygrała!”. Czymkolwiek jest szczęście dla świata, zawsze wynika z jakichś czynów. A spokój po prostu zawsze jest, ale wciąż się go unika. On istnieje, wystarczy tylko, że przystaniesz na chwilę i przestaniesz cokolwiek robić. To niesamowicie silne przeżycie. I wcale nie musisz się starać, żeby to przeżyć, nie musisz szukać, to nie jest gdzie indziej, jest właśnie tutaj, w tej chwili. Gdy ludzie wreszcie odnajdują ten spokój, to przekonują się, że to prawdopodobnie najlepsze lekarstwo na świecie. Każdy, kto wie, jak osiągnąć ten piękny bezruch, wie również, jak to jest mieć zdrowe, szczęśliwe, piękne ciało. To twoje

tempo odpoczynku. Kiedy odczuwasz spokój, w każdej chwili, nawet pośród hałasu i niedoskonałości, odpocznij tak przez chwilę. Nie na zawsze. Ludzie popełniają ten błąd. „Buddyści siedzą i medytują, ale jaki z nich pożytek?” To nieprawda! Trwasz w spokoju, głęboko medytujesz, żeby potem być o wiele bardziej wydajnym w pomaganiu światu. To twoje źródło energii i siły. Miejsce, z którego czerpiesz nie tylko moc, ale mądrość, jasność umysłu i siłę. Spokój i bezruch świata w twoim sercu, gdziekolwiek jesteś.

Kiedy ludzie wreszcie zaczynają rozumieć, czym jest spokój i czym jest szczęście, a potem porównują te rzeczy, to której pragną? Spokój pochodzi z oddawania – gdy zrezygnujesz z zachcianek, krytyki i ocen, z tego wszystkiego, co napędza twoje życie. Pozwalasz na to, żeby chwila trwała, nie zmieniasz świata, stajesz się z nim jednością. Ze wszystkimi jego wadami. Trwaj w tej chwili przez jakiś czas. Trwaj w spokoju. Nie znajdziesz tego bezruchu gdzieś poza niedoskonałościami zwykłego, codziennego życia. W lesie, gdy jest zimno, w krzakach, w zakonie, w kościele, w sypialni – zatrzymaj się na chwilę, odpuść. Pozwól, żeby wszystko się zatrzymało. Gdy to się wydarzy, poczujesz niesamowity spokój – podstawę istnienia. Gdy go odnajdziesz, pozostań w nim chwilę. On pozwala spojrzeć na życie z innej perspektywy. To takie miejsce, w którym możesz odpocząć, naładować baterie, ujrzeć znaczenie życia, a potem wychodzisz z tego spokoju, żeby harować na rzecz świata, żeby troszczyć się o niego. Nie zawsze po to, żeby go uleczyć, bo wiesz, że leczenie świata to niekończąca się praca. Możesz komuś pomóc, naprawę pomóc, uratować życie. A po tobie przychodzi ktoś inny. To się nie kończy. Tak wygląda praca lekarza czy pielęgniarki lub kogokolwiek pracującego w zawodzie opiekuńczym. Nie wiem, jak radzą sobie nauczyciele w szkołach. Uczą dzieci, które się w końcu uczą, i za rok trzeba robić wszystko od początku z nową klasą i kolejną, i kolejną... W kółko to samo, jeśli nie wiesz, jakie naprawę jest znaczenie życia.

Ci z was, którzy próbowali medytacji, zrozumcie proszę, że świat medytacji i prawdziwy świat uzupełniają się. Nie ma różnicy. To polega na robieniu tych samych rzeczy, tylko na dwóch różnych płaszczyznach. Medytacja jest jak laboratorium, w którym testujesz różne rzeczy, dowiadujesz się, co działa, a potem korzystasz z tej wiedzy w zwykłym, codziennym życiu. Ludzie próbują medytować i starają się, żeby nastał spokój, a potem zdają sobie sprawę, że bezruch sam się pojawia, kiedy przestają się wygłupiać. Zostaw wszystko swojemu losowi. Ty jesteś tym,

który robi pełno hałasu. Gdy przestaniesz hałasować... ćśś... przestaniesz zmieniać siebie i przedstawiać wszystko, żeby było idealnie... ćśś... wtedy odnajdziesz spokój. On zawsze tam był, a ty wciąż patrzyłeś w inną stronę. „Jeśli nauczę się liczyć oddechy, odpuszczać myśli, powstrzymać senność, a wcześniej zrobię to, skończę tamto, a jeszcze inne doprowadzę do perfekcji, kiedy wszystko będzie cacy, wtedy będę mógł być spokojny”. Nie! Teraz jesteś spokojny. A nie dopiero, kiedy wyślesz gdzieś dziecko, które hałasuje, zabijesz psy sąsiadów i upewnisz się, że ludzie nie będą kaszleć po wejściu do sali.

Gdy byłem w Singapurze w trakcie epidemii SARS, mieli tam maszynę na podcierwień, która sprawdzała, czy masz gorączkę. Ludzie proponowali, żebyśmy mieli takie maszyny także tutaj – każdy, kto miałby podwyższoną temperaturę i kaszel, nie mógłby wejść do sali. Oczywiście nie można robić takich rzeczy. Jeśli chcesz zrobić coś takiego, to znaczy, że nic nie zrozumiałeś. Nie jestem do końca pewien, nie zwracałem za bardzo uwagi na ludzi, ale myślę, że gdy zacząłem medytować, ktoś chrapał. W porządku, chrap sobie, nic się nie dzieje. To twój problem, mnie on nie dotyczy. Ja po prostu jestem pełen spokoju. Ale jeżeli pomyślisz: „O nie, obudźcie go! Dlaczego nikt go nie obudzi? Przecież tu nie wolno chrapać. Ludzie próbują tutaj medytować. Powinien być taki znak »zakaz chrapania« albo powinniśmy mieć jakiś przyrząd z dużymi ćwiekami i bić nim każdego, kto chrapie. Powinniśmy być bardziej surowi” – to się nazywa kontrolowanie i w ten sposób nie znajdziesz spokoju, bo nigdy nie osiągniesz ciszy podczas medytacji 300 osób. Możesz znaleźć spokój w swoim sercu, mimo że nie możesz kontrolować świata. Zawsze możesz odpuścić. Zawsze możesz być dobry, pomimo że nie możesz kogoś uleczyć i sprawić, żeby wszystko było idealnie. Bądź dobry dla tej chwili, dla życia, dla wszystkich dźwięków, które do ciebie dochodzą. Możesz być dobry dla wszystkich uczuć, które płyną przez twoje ciało, możesz być tak dobry, że otworzysz przed życiem drzwi do swojego serca. Pogodzisz się z nim. Gdy się z czymś godzisz, odnajdujesz spokój. To piękny bezruch, ponieważ nie walczysz ze światem. Świat się nie rusza. Świat się nie rusza, a ty trwasz w spokoju. Zatrzymujesz się.

To bardzo ważne podczas spotkania o stracie i żalu, bo ostatecznie jesteście nieudacznikami. Po jakimś czasie dojdziecie do takiego momentu w życiu, że wszystko straciecie, będziecie największymi nieudacznikami. Jest taki program telewizyjny *Najwięksi nieudacznicy*, prawda? Wicie, kto to? To ludzie, którzy umierają. Każdy z was

pewnego dnia będzie jednym z nich. Gdy wydacie ostatnie tchnienie, stracie wszystko. Rodzinę, dom, samochód, pieniądze. Może uda wam się zrobić to teraz. Znaleźć to ciche, spokojne miejsce, gdzie nic się nie rusza. W pięknym angielskim lesie, podczas najcięższej zimy, gdy nic się nie rusza, bo nawet zwierzęta śpią, wszyscy ludzie też jeszcze śpią. A ty wychodzisz tam sam. Śnieg przestaje skrzypieć pod nogami, stoisz w bezruchu przez chwilę i tracisz cały świat. Wszystko się zatrzymuje. Wiecie, co mam na myśli? Potrafisz to zrobić? W momencie, gdy wydasz ostatnie tchnienie, znajdziesz się w takim miejscu jak ten las. Gdzie wszystko stoi w miejscu albo śpi. Gdzie nic się nie rusza. Ty też nie. Jeśli się nie poruszysz, to się nie odrodzisz. Skończy się cykl odradzania. Ale jeśli się poruszysz, nawet odrobinę, wtedy wszystko zaczyna się od początku. Musisz się nauczyć jak trwać w bezruchu.

Znać ten wspaniały cytat z *Biblii*? Według mnie on nawiązuje do buddyizmu. Staram się być ekumeniczny, lubię wynajdować złote myśli w różnych religiach. Jeśli się wnika głęboko i odrzuca niepotrzebne kwestie, to czasami można trafić na wspaniałe sentencje. To zdanie brzmiało: „Bądź spokojny i wiedz, że jest Bóg”. Co to może znaczyć? Bóg nie jest istotą, ale najwyższym, pięknym, wspaniałym prawem. Bądź spokojny i wiedz, że trwasz w spokoju. Prawdziwym spokojem, pełnym spokojem, najwyższym spokojem. Spokój to najwyższy poziom szczęścia. Jeśli najwyższe szczęście miałoby mieć nazwę, nie nazywałoby się bogiem ani człowiekiem. Najwyższe szczęście. Jeśli spokój jest najwyższym szczęściem, to właśnie może to oznacza to wyrażenie. Bądź spokojny i wiedz, że to właśnie najwyższy poziom szczęścia. Ale oczywiście, tak jak wspomniałem, najważniejsze, żeby z tego spokoju korzystać – jako miejsca, w którym można się zatrzymać jeszcze za życia. Jako miejsca, z którego czerpie się siłę i energię. Zbyt wielu ludzi rozwiązuje swoje problemy – lub próbuje je rozwiązać – za pomocą myślenia i zamartwiania się. Jeśli masz duży kłopot w pracy albo w życiu osobistym lub ze zdrowiem, to wciąż o nim myślisz: „Mam raka, nie powinienem mieć raka, dlaczego mam raka?”. Stresujesz się tym coraz bardziej. Ile razy nie mogliście spać, bo rozmyślaliście nad swoimi kłopotami? Czy kiedykolwiek udało wam się znaleźć rozwiązanie? Poprzez myślenie? Dlatego właśnie w spokoju odnajdziecie mądrość. Nie poprzez myślenie. To tak jak z satelitą – okrąży Ziemię, ale nigdy jej nie dotyka. Krąży, jednak nie dociera do sedna. Myśli też kręć się w kółko, ale nie dotykają istoty rzeczy. Do tego trzeba zastygnąć w bezruchu. Doświadczyć. Być.

Kto z was wie, jak słuchać podczas rozmowy? Ile osób ma problemy z komunikacją? Ile osób w związkach, w domach was nie słucha? Tak jest, prawda? Wy też ich nie słuchacie. Nie wiecie, jak się słucha. Jeśli chcesz kogoś wysłuchać, to musisz być spokojny. Twój umysł się wtedy nie rusza. Nie myśli. Nie próbuje zapamiętać, co ktoś mówi. Jest takie wspa-
niałe zjawisko, które nazywam słuchaniem całkowitym. To wtedy, gdy ktoś przed tobą stoi, a ty pozwalasz, by to, co mówi, zostało całkowicie wchłonięte, a w twojej głowie nie toczy się żadna rozmowa. Dlatego właśnie wiele osób nie słucha. Twoja żona może coś mówić, a ty myślisz: „A ona znowu swoje, ile razy jeszcze będę musiał tego słuchać? Ona nie ma racji, tak wcale nie było. Jak tylko odzyskam kontrolę, powiem jej coś innego”. Wiele razy jest tak, że jedna osoba mówi, druga myśli – nie ma żadnej komunikacji. Aby słuchać całkowicie, gdy ktoś do ciebie mówi, musisz być zupełnie wyciszony. Słuchasz w pełni świadomie. Ci, którzy nauczyli się techniki całkowitego słuchania i jeszcze są w szkole, świetnie się bawią, a jednocześnie dostają najlepsze oceny. To zadziwiające, że nie uczy się tego dzieci. Kiedy nauczyciel mówi do ciebie, siedź cicho. Słuchaj tak, żebyś nie miał ani jednej myśli. Jesteś jak sucha gąbka, która wchłania wszystko. Jednym z powodów, dla których tak dobrze szło mi w szkole, była świetna pamięć, a to dlatego, że wiedziałem, że trzeba słuchać. Nawet gdy byłem małym chłopcem. Podczas egzaminów dostajesz pytanie i przypominasz sobie, jaka jest odpowiedź, jeśli nauczyciel tylko ci to powiedział. Akceptujesz to, co jest mówione, bo nie myślisz jednocześnie. Jesteś cichy w środku. Wyobraź sobie, że robisz coś takiego ze swoim partnerem. Będziesz mógł zrozumieć, co mówi. Co ma na myśli. Twoja umiejętność rozmawiania radykalnie się polepszy, co będzie z korzyścią dla związku. Jeśli zajmujesz się biznesem – no cóż, każdy ma pracę – będziesz umiał słuchać dostawców, klientów, przełożonych, pracowników. Będziesz w stanie ich słuchać i rozumieć, ponieważ potrafisz słuchać w ciszy. Cisza daje moc.

To podstawa medytacji. Jeżeli chcesz mieć zdrowe ciało, musisz ćwiczyć, a jeżeli chcesz mieć zdrowy, silny umysł, musisz się nauczyć, jak sprawić, żeby trwał w spokoju. Im spokojniejszy jesteś, tym więcej siły czujesz. To coś wspaniałego w medytacji. Kiedy czuję się zmęczony... Od dzisiaj mam nowy plan dnia – pomiędzy szóstą a siódmą z nikim rozmawiam. Idę do swojego pokoju i medytuję. Daje mi to więcej siły i energii, więc kiedy prowadzę wykład, czuję, że lepiej mi to wychodzi, bo

mam źródło energii. Uwielbiam to. Medytuję już od tak dawna. Wiem, jak wydobyć tę energię, nawet gdy jestem bardzo zmęczony.

Ostatnim razem byłem w Singapurze w styczniu, miałem taki podwójny koncert. Nie żebym śpiewał – jestem bardzo empatyczny, a moje śpiewanie byłoby okrucieństwem dla słuchaczy. Ja po prostu wchodzę na scenę i opowiadam kilka historii. Pamiętam, że miałem dwa takie wystąpienia i po pierwszym byłem już bardzo zmęczony, bolała mnie głowa. Wszyscy szli na obiad, a ja rozejrzałem się po sali hotelowej w poszukiwaniu miłego, cichego miejsca. Niedaleko były dwa wyjścia, a jedno, które było zamknięte, tworzyło ślepą uliczkę. Wspaniale. Zamknąłem drzwi – jak w małej jaskini w centrum Singapuru, w dużym hotelu – i po prostu tam siedziałem. Przez jakieś pół godziny. Całe zmęczenie zniknęło. Poczułem, jak wraca mi energia i siła. Bezruch. Przestajesz wtedy myśleć. Trwasz. To taki spokój, który można poczuć w wielkiej katedrze, gdzie nic się nie rusza. W środku australijskiego buszu, gdzie nie słyszać ani jednego ptaka, ani jednej żyjącej istoty. Cisza. Głęboka cisza, do której możesz dotrzeć dzięki medytacji. To ożywia, inspiruje. Święta cisza daje ci siłę. Oznacza to, że czymkolwiek się zajmujesz, będziesz wyjątkowo wydajny i osiągniesz dużo sukcesów. Bo masz siłę i potrafisz spojrzeć w głąb, bo jesteś świadomy, a twój umysł jest silny. Oczywiście, ponieważ potrafisz spojrzeć wnikliwiej niż inni, to łatwiej ci rozwiązywać problemy. Twój umysł ma siłę. Wiecie, jakie zazwyczaj są wasze umysły? Bardzo wymęczone. Dlaczego? Bo staracie się rozwiązać problemy myśleniem. Nie śpicie, bo się zamartwiacie. Macie czym się martwić, trudności naprawdę istnieją. Ale chodzi o sposób, w jaki szukacie rozwiązań. W tym tkwi problem. Nie szukacie rozwiązań w mądry sposób. Zamiast o tym myśleć, posiedź spokojnie. Jeśli nie ma rozwiązania – nie ma kłopotu. Zamknij się. Przestań się martwić. Bądź spokojny.

Z silnym umysłem uda ci się znaleźć rozwiązanie. Nie tylko dlatego spokój jest najwyższą formą szczęścia. Jest także rozwiązaniem – rozwiązaniem życiowych problemów. Dlatego właśnie jest najwyższą formą szczęścia i dlatego istnieje ogromna różnica między spokojem a szczęściem. Szczęście pojawia się i znika, a spokój trwa. Zawsze możesz się do niego zwrócić, w każdym momencie życia. Zwłaszcza w ostatniej chwili życia. Jeśli chcesz zostać Przebudzony, a nie odrodzić się ponownie na tym świecie, naucz się, czym naprawdę jest spokój. Naucz się, jak trwać w bezruchu, żeby móc raz na zawsze zatrzymać kołowrót życia i śmierci.

Oto i wykład. Mam nadzieję, że podobała wam się mowa o sile spokoju.

Sādhū, sādhu, sādhu!

Czy ktoś chce jakoś skomentować dzisiejszy wykład albo zadać pytanie lub ma skargi?

PYTANIE: Jeśli dzięki odczuwaniu bólu możemy się dużo nauczyć, to dlaczego strategia buddyjska zakłada pozbycie się bólu?

AB: Jeżeli jakiś buddysta chce się pozbyć bólu, to jest bardzo głupim buddystą. Ból się tylko powiększy.

PYTAJĄCY: A co z Czterema Szlachetnymi Prawdami?

AB: Z nimi jest tak: nie starasz się pozbyć bólu, a pozbywasz się starania. Pozbywasz się pragnienia. Gdy pragnienie znika, wydarza się wspaniała rzecz. Ból zostaje, szczęście zostaje, cierpienie zostaje, ale pod tym wszystkim jest spokój. Spokój jest inny od szczęścia i cierpienia. Spokój pojawia się, gdy puszczasz szczęście i cierpienie. Godzisz się z cierpieniem. Godzisz się ze szczęściem. Próbując pozbyć się cierpienia, stajesz się bardziej spięty. Kłócenie się z życiem sprawia, że staje się ono problemem.

Opowiem dowcip o kłóceniu się. O człowieku, który miał 90 lat, a w dniu urodzin wciąż był bardzo zdrowy. Dawał wywiad do gazety i zadano mu pytanie: „Masz 90 lat i wciąż jesteś sprawny i zdrowy. Jaki jest twój sekret?”. Odpowiedział: „Nigdy się z nikim nie pokłóciłem, przez całe życie”. Dziennikarz na to: „To niemożliwe”, a mężczyzna: „Muszę się z tobą zgodzić”. To był żart na dziś.

PYTANIE: Jak można odnieść do prawa kammy to, że czasem coś nie idzie po naszej myśli?

AB: Dopóki uważasz, że istnieje trwała istota odpowiedzialna za to, co się dzieje, tworzysz więcęj kammy. Ale jest coś, co nazywa się końcem kammy. To koniec wytworzeń i bycia za nie odpowiedzialnym. Zazwyczaj tworzysz dobrą lub złą kammę – nie ma na tym świecie człowieka, który tworzy tylko dobrą. Każdy tworzy trochę złej. Ja też. Dalajlama też czasami tworzy złą kammę. Ale czy można skończyć z całą

tą kamną? Kiedy wydaje ci się, że wszystko kontrolujesz, że jesteś twórcą, wtedy dajesz się jej złapać. Jeśli spojrzysz na nią w taki sposób, wiele to wyjaśni, jednocześnie pozwoli na jej zakończenie. Wtedy całkowicie odpuszczasz, znikasz, przestajesz walczyć ze światem. Wtedy już jej nie tworzysz, wszystko się zatrzymuje. Większość ludzi rozumie kamnę jako wyjaśnienie szczęścia i cierpienia w życiu. Zakończenie kammy poprzez zatrzymanie działań istoty, która ją wytwarza, wykracza poza szczęście i cierpienie. Odpuszczenie kontrolera. Zniknięcie. Tak się dzieje, gdy trwasz w ciszy. Znikasz w niej, jak w środku buszu. Wspaniałe uczucie, gdy jest tak cicho, gdy nic się nie rusza, ty także znikasz. Czujesz jedność ze wszystkim. Nie istniejesz jako ty. Nastąpiło scalenie. Koniec ciebie. Koniec kammy. Koniec cierpienia. Wreszcie spokój. Ty jesteś tym, który robi hałas.

Dziękuję za pytania. Jednak odpowiedzi nie rozwiążą waszych wątpliwości. Tylko w spokoju znajdziecie rozwiązanie.

3. JAK ZMNIEJSZYĆ STRES?

PO PIERWSZE, OBNIŻENIE STRESU JEST JEDNYM Z POWODÓW, dla których ludzie przychodzą do naszego ośrodka. A poziom stresu wciąż rośnie i rośnie. Dlatego takie miejsca stają się dla ludzi cudownym źródłem. Można przezwyciężyć napięcie i zmartwienia na dwa sposoby. Przede wszystkim należy przyjść tutaj, po prostu poczuć – jakby to powiedzieć – klimat tego miejsca, tę otwartość i życzliwość. Miejsca, w którym dzieci mogą biegać do woli i do którego się przyzwyczajają, które staje się ich domem, co jest cudowne. Mogą się tutaj odprężyć. Starsi też mogą tutaj odpocząć. Lata temu pewna pani przysłała i zasnęła w trakcie medytacji. Chrapała, chrapała i chrapała. Mogła sobie chrapać do woli. Niestety musiałem kogoś upomnieć, bo ją obudził. Była ofiarą przemocy domowej, a kiedy tu przysłała, poczuła się bezpiecznie. Mogła się po prostu odprężyć, zwyczajnie pobyc. W jej przypadku chodziło o bezpieczne miejsce, w którym po prostu mogła pospać. Pomyślałem, że to niezwykle, że ludzie tak się tutaj czują. Kiedyś współpracował z nami inspektor budowlany – spotykałem się z nim od czasu do czasu, żeby przekazać plany naszych budynków, ale nigdy tak naprawdę go nie poznałem – po wielu latach przyszedł do mnie, żeby osobiście podziękować. Kiedy spytałem za co, powiedział, że za każdym razem, gdy był zestresowany w pracy, wsiadał w samochód i przyjeżdżał na parking przed klasztorem Bodinhyana – dziękował za nasz parking. Tylko tutaj mógł się rozluźnić, nikt do niego nic nie mówił, nie starał się go nawrócić czy na siłę zmienić. Po prostu czuł, że dobrze być w tym miejscu.

Pamiętam, jak ktoś z nas pojechał do Tajlandii. Odwiedzał świątynie, a ludzie czasami mówili, że w niektórych buddyjskich świątyniach w Bangkoku trudno znaleźć buddyzm, bo wciąż dokonuje się tam obrzędów i tego typu rzeczy. Ale on znalazł buddyzm nie wewnątrz świątyni, a poza nią. Zobaczył kobietę, mogła mieć 25 lat, płakała rzewnymi łzami. Ona płakała, a on myślał: „Co zrobić? Czy powinienem podejść i ją pocieszyć, czy to będzie właściwe?”. Wiecie: „Co robić?”. Ale miał coś do załatwienia w świątyni, więc wszedł, załatwił to i po pół godziny wyszedł, a kobieta już nie płakała. Siedziała w tym samym miejscu, więc stwierdził, że raz się żyje, i zapytał, czy wszystko w porządku, czy mógłby w czymś pomóc. A kobieta odpowiedziała: „Dziękuję, wszystko

już dobrze. Zgubiłam kluczyki od samochodu i po prostu usiadłam tutaj, żeby przepracować emocje”. Wicie, nie mogła znaleźć kluczyków i była zestresowana, rozbita – cokolwiek to było – potrzebowała atmosfery i spokoju tego miejsca, w którym nikt jej nie mówił, co ma robić, chciała poczuć akceptację i spokój. W takim miejscu nie ma mnichów ani mniszek. Nie ma nikogo, więc zawsze możecie przyjechać sobie na parking. Sprawdzicie to sami i posiedźcie w spokoju. To miejsce daje poczucie akceptacji, szczęścia i spokoju. Możecie po prostu poczuć, że odpręża was samo przychodzenie tutaj. Nie musicie tu spełniać wymagań, nie musicie niczego osiągać, nikt was nie skrytykuje, nikt nie napadnie, namawiając, żebyście się do nas przyłączyli. Często podkreślamy, że nie musicie płacić za wstęp na nasze wykłady. Ale żeby się z nich wydostać, już tak! To tylko żarcik. Tu wszystko jest za darmo, wpuszczamy ludzi, żeby mogli poczuć od czasu do czasu odrobinę szczęścia, bo cierpią w życiu.

Młody sympatyk z Tajlandii przypomniał mi pewną historię. Kiedy byłem młodym mnichem, dostawaliśmy zaproszenia do różnych miejsc w Tajlandii i odwiedzaliśmy je, jeżdżąc na pace furgonetki. Kiedyś pojechałem nawet na motocyklu, jako pasażer. Nigdy więcej. Wyobraźcie sobie, co się dzieje: te szaty i motocykl. Kiedy tylko nabierzesz prędkości, wiatr dostaje się pod spód i nadymają się jak wielki balon. Myślałem, że odleczę. Na szczęście udało mi się utrzymać, ale nie radzę wam wsiadać w luźnych szatach na motor. Wracając do tematu, na pace furgonetki była metalowa rama, do której przyczepiony był brezent. Siedzieli tam wszyscy mnisi, którzy jechali na jakieś ceremonie. Po pierwsze, bardzo się kurzyło. To były czasy, kiedy drogi były szutrowe i wyboiste. W tej drodze było mnóstwo dziur i za każdym razem, kiedy furgonetka w nie wjeżdżała, wszystko szło w dół, a ja podskakiwałem w górę i uderzałem głową o stelaż. I to bardzo bolało, zwłaszcza że nie było żadnych osłon. Więc wciąż i wciąż uderzasz się bardzo mocno w głowę. Miałem dość. To naprawdę bolało, ale co zauważyłem? Za każdym razem, gdy któryś z tajskich lub laotańskich mnichów uderzał głową w stelaż, na którym zamocowany był brezent, nawet się nie krzywił, nie przeklinał, po prostu się śmiał. A musiało ich boleć tak jak mnie, ale oni tylko się śmiali z tego bólu. Pomyślałem: „Co się tutaj dzieje?”. A ponieważ zanim zostałem mnichem, byłem naukowcem, posłużyłem się metodą naukową, zachodnią logiką, żeby stworzyć teorię wyjaśniającą, dlaczego tajscy mnisi śmieją się, gdy uderzają się w głowę. Moja pierwsza teoria zakładała, że

musieli uderzyć się tak wiele razy, że uszkodzili sobie mózgi. Oczywiście to nieprawda – to byli bardzo mili i mądrzy mnisi. Nie mogłem tego zrozumieć, więc postanowiłem przeprowadzić eksperyment. Wiecie, w zachodniej kulturze, żeby coś zrozumieć, przeprowadza się eksperymenty. Postanowiłem, że przy następnym uderzeniu, zamiast przeklinać, będę się śmiał. Zawsze przeklinałem po angielsku, żeby tajscy mnisi mnie nie rozumieli, ale oni i tak wiedzieli, co mówię. Więc następnym razem, gdy uderzyłem się w głowę, zaśmiałem się i odkryłem coś niesamowitego – powinno się dostawać Nobla za takie rzeczy – gdy się śmiejesz, to znacznie mniej boli.

A jeśli mi nie wierzycie, spróbujcie wałnąć w głowę kogoś siedzącego obok. Powiedzcie, że jesteście niespełna rozumu... Nie, nie róbcie tego tutaj, będę miał problemy z ubezpieczycielem. Widzicie, że taka postawa wobec choroby lub bólu zmienia wiele rzeczy. Boli znacznie mniej, kiedy się śmiejecie. Zacząłem wtedy rozumieć naszą relację ze stresem – im więcej narzekasz, tym bardziej jesteś spięty i zdenerwowany i tym boleśniej to odczuwasz. Dobrze to obrazuje porównanie do napiętej struny gitary, często je podaję. Jesteście jak naciągnięta struna, która nadmiernie reaguje, kiedy uderza w nią nawet coś małego – tak jesteście spięci. Ale kiedy się zrelaksujecie, oba końce struny są luźne, więc cokolwiek się przytrafia, struna nie wydaje prawie żadnego dźwięku. Macie wtedy coś, co nazywamy odpornością, bo niepoddawanie się stresowi i śmiech zwykle odprężają. Dobrze mieć też miejsce, w którym ludzie na was nie krzyczą i nie mówią, co macie robić, zwiększając tylko napięcie.

Wracając do kobiety, która siedziała przez pół godziny przed świątynią – bardzo jej to pomogło uwolnić się od napięcia. Nie musicie nawet wiedzieć, jak to działa, nie musicie nawet słuchać, nie musicie być buddyistami, możecie być kimkolwiek, po prostu przebywajcie tu i się odprężajcie. Możecie sobie na to pozwolić, ale wiele osób, kiedy przychodzi do świątyni, zadaje sobie pytanie: „Jak mam się zachować?” – boją się, że złamią jakieś zasady. Pierwsza zasada, pierwszy konwenans w buddyjskiej świątyni, to życzliwość, współczucie i akceptowanie rzeczy, a nie zwalczanie ich. W świecie zewnętrznym wciąż walczymy i walczymy. Kiedy medytowałem, kilka minut temu, pojawił się kaszel, ale go nie zwalczałem. Nie walczę z takimi rzeczami, nie wypowiadam im wojny, nie boję się ich. Jeśli przychodzi kaszel – śmiećcie się, zawrzyjcie z nim pokój. I dlatego, że rozluźnicie struny, w moim przypadku struny głosowe, naprawdę czujecie, że są zrelaksowane. Później po prostu nie kaszlecie,

poradziliście sobie z tym w niesamowity sposób. To małe rzeczy, które mogą pomóc w radzeniu sobie z napięciem. Możecie wejść na jeszcze głębszy poziom i nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem w biurze. Czy ktoś w biurze szczególnie uprzykrza wam życie? Szef z piekła rodem? A jeżeli macie takiego szefa, to jak sobie z nim radzicie? Oczywiście uczycie się, jak z nim żyć w pokoju! Nauczcie się życzliwości dla samych siebie.

Oczywiście jeśli się zmagacie i walczyacie, to jak możecie zaprowadzić pokój, przecież właśnie prowadzicie wojnę. Ludzie próbowali tego tak wiele razy – wojen, które kończą wszystkie spory, agresji, która rozstawia ludzi po kątach, powodując jeszcze więcej napięć i siejąc spustoszenie. Zamiast tego mamy w buddyzmie tę piękną drogę pokoju. Rzecz w tym, byście nauczyli się, jak zmienić swoją relację ze wszystkim, czego doświadczacie. Dzieciaki? Takie są dzieci. Nigdy chyba nie widziałem dziecka, które byłoby spokojne w takim wieku. Może wy widzieliście? Chociaż nie wydaje mi się. O co mi chodzi? Chodzi mi o to, żeby nauczyć się, jak zaprowadzać pokój, ale nie poprzez zmienianie i przekształcanie ludzi w kogoś, kim nie mogą się stać. W buddyzmie mamy coś, co nazywa się Trzecią Szlachetną Prawdą. [Przydaje się] zwłaszcza wtedy, gdy chcecie, by trwająca chwila była inna, jeśli chodzi wam po głowie jakaś myśl o perfekcji, jakies „powinno się”, ideały, coś, co powinno być inne, coś, co nie powinno wyglądać w dany sposób. Idąc tym tropem, powinniśmy zakazać wstępu do świątyni dzieciom, nie powinniśmy wpuszczać psów, kaszlący i zarażający Ajahn Brahm też nie powinien tutaj wchodzić. Powinniśmy mieć takie maszyny jak na lotnisku, które mierzą temperaturę, żeby się upewnić, czy ktoś nie jest chory. Powinniśmy... Ale kiedy mielibyśmy same „powinności” nikt prawdopodobnie nie miałby tu wstępu.

Wszyscy jesteśmy cudownymi istotami, z różnymi wadami. Może chcecie coś zmienić w życiu. Może nie chce się wam sprzątać w ogrodzie, obłożyć wszystkiego ściółką, umyć naczyń. Jesteście perfekcjonistami? Jeżeli tak, to nigdy nie zaznacie spokoju. Będziecie żyć w ciągłym stresie, bo ten świat nie jest perfekcyjny. Przed laty mawiałem: „Nigdy nie rób czegoś, co może poczekać do jutra, bo może dzisiaj w nocy umrzesz”. Uwielbiam to powiedzenie, przecież któregoś dnia umrę, więc dlaczego robić dzisiaj coś, co można zrobić jutro? Bo przecież możesz dzisiaj umrzeć! Co powiecie na to, żeby dzisiaj cieszyć się chwilą. Co byście powiedzieli, wy, perfekjoniści, żeby zamiast sprawdzić, ile naczyń jest

nieumytnych, w pierwszej kolejności policzyć te czyste? A jeśli czystych jest więcej niż brudnych, to po prostu się zatrzymajcie.

Dlaczego o tym mówię? Z powodu historii, którą przeczytałem wiele lat temu, wydaje mi się, że przytoczyłem ją w jednej z pierwszych książek – historii o japońskim ogrodzie i mistrzu zen. Mistrzowie zen są zazwyczaj bardzo w porządku, bo robią rzeczy kompletnie nie z tej ziemi. I na początku trochę trudno ich zrozumieć, ale przekazują bardzo dobrą naukę. To był japoński mistrz, a właściwie młody japoński mnich, który uprawiał te niesamowite ogrody – jego ogród był jednym z najsłynniejszych w całej Japonii. Ludzie przyjeżdżali ze wszystkich stron, żeby podziwiać jego harmonię. Wystarczyło jedno spojrzenie i zapierało dech w piersiach, to było prawdziwe dzieło sztuki. I pewnego razu stary mnich, który od lat zajmował się medytacją, przybył tam wcześniej rano, ale ogród był zamknięty. Otwierano go dopiero po południu, ale stary mnich wspiał się na barierkę i schował za krzakami. Chciał poznać tajemnicę najdoskonalszego ogrodu w całej Japonii. Wyczekiwał więc w krzakach.

Wkrótce pojawił się mnich ogrodnik, usiadł i zaczął medytować, żeby uspokoić i oczyścić umysł, zaprowadzić w nim artystyczną równowagę przed przystąpieniem do pracy. Wziął dwa duże kosze wiklinowe i podszedł do pięknej śliwy, która stała na środku ogrodu. Podnosił jedno po drugim, każdy liść czy gałązkę, strącone przez wczorajszy wiatr. I przed włożeniem do kosza oglądał gałązki, żeby zobaczyć, czy mają wartość artystyczną – odpowiedni kształt i krzywiznę. Jeśli tak, wtedy wkładał je do kosza. Jeżeli były do niczego, lądowały w koszu ze śmieciami. Podobnie z liśćmi. Podnosił każdy i badał, czy można zrobić z niego użytek, czy ma odpowiedni kolor i kształt. Jeśli tak, to lądował w koszu z dobrymi liśćmi. Reszta szła na śmieci. Pozbieranie z ogrodu liści i gałązek, które spadły w nocy, zajęło mu kilka godzin. W końcu się zatrzymał. Nienadające się liście wyrzucił do kompostownika, a potem zrobił sobie herbatę. Następnie zaczął medytować, co było najważniejszą chwilą tworzenia ogrodu. Wziął kosz z pięknymi liśćmi, kwiatami i gałązkami i zaczął je układać w ogrodzie, jedna po drugiej, w precyzyjnie dobranych pozycjach i miejscach, żeby tworzyły harmonię. Aby utrzymać odpowiednie połączenie między poszczególnymi elementami układanki, czasem musiał się zatrzymać i poprawić gałązkę. Patrzył na nią, mówił do siebie: „Hm”, i nieznacznie przesunął. „Tak, to jest to”. Nie wiem, czy kiedykolwiek widzieliście wielkiego artystę przy

pracy, czasem może się wydawać, że są zbyt krytyczni. Ale wielcy artyści widzą ogromne płótno ogrodu i wiedzą dokładnie, gdzie co powinno się znajdować. Tylko delikatnie przesunięte. Po kolejnych kilku godzinach zakończył pracę i podziwiał efekty. Najpiękniejszy ogród w Japonii.

Miał właśnie otworzyć bramę, żeby wpuścić odwiedzających. Ale wtedy stary mnich wyszedł zza krzaków i powiedział do niego: „Obserwowałem cię cały ranek. Twoja uważność jest imponująca! Widziałem, jak oddzielasz dobre liście od złych i pozbywasz się tych zbędnych. To niesamowite! Twój talent i gust są niezwykle!”. I dodał: „Twój ogród jest prawie doskonały”. Prawie – to nieszczęsne słowo. Mnich ogrodnik zbłądł, usta zaczęły mu drżeć, padł na kolana i powiedział do starego mnicha: „Panie, zostałeś wysłany przez samego Buddhę, by nauczyć mnie, jak sprawić, by mój ogród był perfekcyjny. Proszę, powiedz mi, jak?! Pozwól zadziałać swojemu współczuciu. Proszę, podziel się ze mną swoją wielką wiedzą. Jak mogę sprawić, by mój ogród był doskonalszy?”. A stary mnich – tak przy okazji, nigdy nie ufajcie starym mnichom – zapytał: „Naprawdę chcesz, żebym ci pokazał?”. „Tak, proszę, nie kryj swoich umiejętności i mądrości!” Więc stary mnich poszedł na środek ogrodu, objął drzewo – był stary, ale jeszcze bardzo silny – i potrząsnął nim. Gałązki i liście posypały się na ziemię, robiąc wielki bałagan. Cała poranna praca poszła na marne, a młody mnich się zezłościł. Wyobraźcie sobie, jak musiał się czuć, kiedy stary mnich popatrzył na efekty swojej pracy i powiedział: „Teraz jest idealnie!”.

Czym jest perfekcja? Czym jest napięcie i brak spokoju? Czasem tak bardzo staramy się zrobić coś w określony sposób, że po prostu przeciwstawiamy się naturze świata, który często bywa chaotyczny. To nie znaczy, że od czasu do czasu nie powinniśmy starać się go nieco uporządkować, ale kiedy chcesz być perfekcyjny, za bardzo się stresujesz. Dlatego zamiast myśleć o doskonałości, uczmy się, jak zawierać pokój z niektórymi sprawami. Chodzi o zachowywanie spokoju, gdy liść spadł na podłogę akurat w tym miejscu, gdzie właśnie pozamiatałeś. Pamiętam historię opowiedaną kiedyś przez Ajahna Chah: „Jeśli pozamiatałeś, a na to miejsce spadł liść, to dlaczego od razu go widać?”. Bo nie jest z niczym powiązany, nie jest zmieszany z innymi liśćmi, które opadły. Ale jeśli spada jeden liść, możesz go naprawdę zobaczyć, rozpoznać i zrozumieć.

Jednym z naszych problemów jest to, że życie jest tak złożone. Robimy zbyt wiele rzeczy, mamy zbyt dużo obowiązków i tak naprawdę wcale nie rozumiemy tej jednej jedynej sprawy, prostej rzeczy, która jest powodem,

dla którego przychodzimy do miejsc takich jak to. Nie wiem, dlaczego ludzie chcą komplikować sobie życie, bo przecież w prostocie można tak naprawdę wiele zobaczyć. Nie ma tej gmatwaniny jak w gęstych lasach, w których są przeróżne rośliny. Życie staje się poplątane, gdy miesza się dużo teorii i pomysłów. To jest całkiem proste: zwyczajnie żyj w pokoju i bądź szczęśliwy. Zobacz, jak się z tym czujesz, i przestań walczyć ze światem, ze sobą. A jeżeli chodzi o szefów z piekła rodem... właściwie to też jestem szefem, prowadzę przecież świątynię. Czy pochodzę z piekła? Jeśli powiecie, że tak, to będziecie mieć kłopoty, gdy tu wrócicie. To powiedziałby szef z piekła rodem. Dlatego naucz się, jak być życzliwym. Bo ludzie będą się starali to odwzajemnić. Zainspirujesz ich. Zachęcisz. Wskażesz drogę spokoju, a nie strachu. Jak wielu ludzi kroczy drogą strachu? Idziesz do pracy, boisz się, co szef znowu ci powie, obawiasz się, że stracisz pracę. Boisz się, że narobisz zamieszania. Strach jest przyczyną napięcia w ciele i w umyśle. Obawa, że nikt cię nie będzie lubił, strach przed popełnieniem błędu, strach... To cudowne, że w jakiś sposób można znaleźć drogę ucieczki od lęku.

Strach przed ponownym kaszlnięciem. Gdy tylko to powiedziałem, od razu zachciało mi się kaszleć. Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że gdy czegoś się boisz, to sprawiasz, że to się wydarza? Rozumiejąc to, zamiast bać się życia – tej chwili, ludzi, tego, co o was pomyślą – sprawdź czasami, czy możesz odnaleźć w sobie tę wspaniąłą miłującą dobroć, akceptację i spokój, które są antidotum na strach. Jedną z rzeczy, którą odkryłem, przemawiając publicznie, to to, że występowanie tutaj to jeszcze nic. Ale wyobraźcie sobie, że przychodzi 10 000 osób, to chyba mój rekord: 10-tysięczna publiczność przychodzi, żeby zobaczyć właśnie ciebie. Pomyślałem sobie wtedy: „Co będzie, jeśli coś schrzanię? Co, jeśli wszyscy ci ludzie przyjechali aż tutaj i będą niezadowoleni? Co, no co?”. A po chwili pomyślałem: „Och, zamknij się, Ajahn Brahm”, i postanowiłem, że wyjdę do nich, powiem kilka żartów i będę się dobrze bawił. Tak jak ostatnio, gdy opowiedziałem kawał kilku osobom. To było przed przyjściem tutaj. Jaki lekarz w szpitalu jest najbardziej oświecony? Ten od kości promieniowych. To mnie śmieszy, innych ludzi nie, ale w taki sposób pokonujecie strach. Nigdy się nie martwcie, co o was myślą inni, a jeżeli nie śmieszy ich wasz kawał, to przynajmniej śmieszy was.

Wróćmy do tego, jak pokonać strach, który jest po prostu inną formą napięcia. To, co może się stać, i strach przed tym – po prostu nie martwcie się, ale, jak my mówimy, bądźcie radufni [gra językowa związana

z tytułem piosenki *Don't worry, be happy*, po polsku: radość + ufność = radufność, przyp. tłum.]. Przed laty przytrafiło mi się coś w Singapurze. Powiedzieli mi, że jest tam ktoś, kto robi koszulki z napisem: „Nie martw się, bądź szczęśliwy”. Nie martw się, bądź szczęśliwy – ale możemy zrobić jeszcze lepiej. Bo czy możesz być naprawdę szczęśliwy, kiedy się martwisz? Nie, to niemożliwe. Pójdźmy jeszcze dalej: czym jest zmartwienie? Czym jest lęk? Czym wywołany jest stres? Myśleniem, że wszystko pójdzie nie tak – to się nazywa patrzenie w przyszłość z negatywnym nastawieniem. „Nie zdam egzaminu, nie dam sobie rady, jestem beznadziejny, na pewno wszystko pójdzie nie tak!” Cieszę się, że ktoś się zaśmiał z mojego kawału, nawet jeśli trochę późno. Patrzenie w przyszłość z negatywnym nastawieniem – tym właśnie jest lęk, strach. Pozytywne nastawienie nazywamy byciem pełnym ufności, czyli byciem radufnym. I wspominał o tym słowie, bo chciałbym dać je na okładkę, umieścić w tytule. Ale ktoś mi powiedział: „Nie, nie, nie wstawiaj »Nie martw się, bądź radufny«, wstaw »Nie martw się, bądź marudny«”. Skąd się to wzięło? To się wzięło... Czy ona tu jest? Nie, nie ma jej dziś. Chodzi o kobietę, która się zamęczała, wciąż próbując być szczęśliwą, to ją stresowało.

Nie stresuje was ciągle dążenie do szczęścia? Ciągłe dążenie do zdrowia? Nie zawsze jestem zdrowy, podpisuję się pod tym obiema rękami! Ale wciąż pamiętam, kiedy przed laty poszedłem do lekarza w Byford. Siedziałem w poczekalni, gdy pewien oficer więzienny – uczyłem wtedy w więzieniach – wszedł i zaczął mi się przyglądać. Piorunował mnie wzrokiem, a ja przecież tylko sobie siedziałem i czekałem na moją kolej. W końcu powiedział, powtarzam słowo w słowo: „Nigdy się nie spodziewałem, że cię tu zobaczę!”. Bo przecież jestem mnichem, czyli mam medytować i prowadzić zdrowy tryb życia. Nie powinienem chorować, więc naprawdę zacząłem się czuć winny. Powinienem być o wiele lepszym mnichem: jeść zdrowiej, więcej ćwiczyć, więcej medytować, żyć w mniej napięciu. Poczułem się winny. Nawet mnisi chorują, żyją w stresie i umierają! Ale nie dzisiaj!

Więc czasami, gdy się uczymy, jak nie być idealni i jak się pogodzić z tym, że nie jesteśmy perfekcyjni, stres znika. W tym momencie uczymy się, jak nie walczyć ze światem, w szczególności, kiedy zaczynamy go rozumieć, godzić się z nim, uczyć się, tak jak ja to robiłem przedtem, w trakcie medytacji, kiedy czułem zbliżający się napad kaszlu. Nie starałem się go zatrzymać ani stłumić. Tłumiąc go, kasłałbym o wiele bardziej. Nie zwalczać, a przyjaźnić się, godzić się z niektórymi sprawami – to

niesamowite, jak bardzo stają się wtedy spokojne. Nawet odczucia w moim ciele się uspokajają. Kiedy z nimi walczę, kiedy się ich boję, stają się bardziej dotkliwe. Mam niesamowite doświadczenia, nie tylko osobiste, ale i z innymi ludźmi, którzy chorują. Widziałem tak wielu ludzi, którym medycyna nie jest w stanie pomóc. Żaden ze znanych sposobów nie działa, ale znalezienie innych metod na godzenie się ze światem, czyli bycie życzliwym i odprężanie się – już tak.

Tak jak to było w piątek, kiedy przyszła do mnie pewna lekarka, która miała problem z pacjentką cierpiącą na ataki lęku. Pacjentka miała napady lęku i założono jej maskę tlenową, żeby mogła oddychać. O nie, właśnie to robię – opowiadam tę przygnębiającą historię. Była podłączona do tlenu i wypróbowano już każdą metodę leczenia, poza metodą Ajahna Brahma. Na czym polegała moja metoda? Kiedy masz napady lęku i paniki, zrozum je. Po pierwsze, poczuj lęk. Gdzie on jest? W jej przypadku to było w klatce piersiowej. Przede wszystkim dobrze go poznaj. Nie zwalczaj. Nie staraj się pozbyć. Poznaj go – to nie najlepszy tytuł na książkę, ale jeśli go poznasz, to tak jak w chińskiej sztuce wojny: poznaj wroga, poznaj siebie, tysiąc rozegranych bitew, tysiąc wygranych. Po prostu poznaj swoją chorobę. Poznaj problem. Zrozum, co się dzieje. Nauczyliśmy tę pacjentkę, jak być życzliwą dla strachu – miała sobie masować klatkę piersiową. Przyjemny masaż klatki piersiowej, aby nauczyć się miłującej dobroci. Nie po to, żeby pozbyć się lęku, ale by go poznać i być dla niego życzliwą. Pogodzić się z nim. Być życzliwą dla fizycznych objawów lęku. Lekarka mi powiedziała, że kiedy następnego dnia robiła obchód, ta pacjentka miała zdjętą maskę tlenową i zapytała: „Czuję się dobrze, mogę już iść do domu?”. Ta metoda czasem działa. Poznać rzeczy, nie zwalczać ich, godzić się z nimi. Nie mogę powiedzieć, która to lekarka, bo mogłaby mieć kłopoty, ale jest niesamowitą specjalistką.

W każdym razie tak się dzieje, gdy uczysz się różnych sposobów radzenia sobie z napięciem. Lęk powiązany ze stresem – jak sobie z nim radzisz? Zwalczasz go? Próbujesz się go pozbyć? To tworzy więcej napięcia. Bycie życzliwym dla biednego podrażnionego gardła, dla biednego małego kaszelku – chodzi o taki rodzaj miłującej dobroci. Nie o to, by sprawić, żeby wszystko było doskonałe, ale o pogodzenie się z tym, jak jest. Chodzi o zmianę podejścia, czyli o wiele rzeczy, które robisz w życiu, o zmianę patrzenia na świat, zmianę postrzegania partnera. Czy naprawdę chodzi ci o to, żeby ją lub jego ulepszyć? Jeśli tak, to wystawiasz się na duży stres.

Powinieneś już to wiedzieć. Ale bycie życzliwym, dbanie o ludzi – a nie leczenie ich – to cudowna troska. Wtedy oni chcą właściwie postępować. Nie wynika to z napięcia czy strachu. To wynika z czegoś innego. Widziałem w więzieniach wielu tak zwanych agresywnych, złych ludzi. W nich też można znaleźć część piękną.

Może opowiem historię. Czy mówiłem już o handlarzu narkotyków? Nie jestem pewien, niemniej jednak ta opowieść pokazuje wewnętrzne piękno. W więzieniu był człowiek, którym się opiekowałem, uczyłem go i pomagałem mu stać się kimś lepszym – kimś zdolnym do medytacji. Był Grekiem, miał na imię Nick. Uczyłem go medytacji, ale nie tylko, uczyłem też miłującej dobroci, zmiany postawy, tego, jak być bardziej pozytywnym człowiekiem, ale on czuł się bardzo winny przez to, co zrobił. Opowiem wam o czymś, co zmieniło jego życie, to piękna historia. Pewnego wieczoru, kiedy szedłem, żeby poprowadzić zajęcia z medytacji, nagle złapał mnie za ramię i wciągnął do klasy (w więzieniu było takie pomieszczenie). A w tej sali, rozwieszone były kartki i wiadomości od dzieciaków z szóstej czy siódmej klasy. Nie mogę powiedzieć, z której szkoły, ale dyrektorka była naprawdę wspaniała i zasługuje na medal. Miała odwagę podjąć próbę ochrony uczniów przed narkotykami, a – co mnie zaskoczyło – w niektórych szkołach dzieci z szóstej, siódmej klasy mają bezproblemowy dostęp do narkotyków, są dostępne nawet dla tak młodych roczników, nie tylko dla młodzieży z liceum. Dlatego dyrektorka chciała coś zrobić, ustrzec dzieci przed narkotykami. Pierwsza myśl, to zaprosić psychologa, profesora, kogoś z uniwersytetu, z policji. Jednak ona rozumowała inaczej.

Zaprosiła dwóch więźniów z wyrokiem za narkotyki, którzy pokutowali za swoje czyny i zachowanie. Ci ludzie naprawdę wiedzieli, o czym mówią. I wciąż cierpieli przez to, co zrobili. Dostać pozwolenie, żeby właśnie ci ludzie mogli pójść do szósto- i siódmostoklasistów i opowiedzieć, jak działają narkotyki, to było coś. Spędzili tam cały dzień. Oczywiście później, jak dzieje się w wielu szkołach, dzieci na lekcji plastyki zrobiły kartki i napisały wiadomości do tych dwóch skazanych. A Nick wciągnął mnie do sali, żeby pokazać mi te wszystkie wiadomości: „Drogi Nicku, mam nadzieję, że wyjdiesz z więzienia. Jeśli tak, przyjdź nas odwiedzić!”, „Nigdy nie wezmę narkotyków, nie po tym, co powiedziałeś”, „Bardzo dziękuję, że nam powiedziałeś, jak to naprawdę jest”. Wiesz, jesteś taki wiarygodny – tego akurat dzieci nie powiedziały, ale z pewnością to miały na myśli. „Nigdy więcej nie sięgniemy po narkotyki”,

„Dziękujemy bardzo za to, co dla nas zrobiłeś – że powiedziałaś, jak szkodliwe są narkotyki”. To byli faceci, którzy czuli ten ból w więzieniu każdego dnia. A Nick płakał, łzy spływały mu po policzkach, bo zrobił coś pożytecznego. Wykorzystał swój ból, wstyd, poczucie winy, wykorzystał swoje doświadczenie, by pomóc dzieciakom z kilku klas w uodpornieniu się na mit o przyjemności, jaką dają narkotyki. I pamiętam, że później spotkałem go jeszcze raz. Nie wiem, gdzie jest teraz, ale pamiętam, że kilka lat temu spotkaliśmy się na lotnisku w Perth. To niesamowite, ile czasu spędzam na lotnisku w Perth. Wtedy czekałem na innego mnicha, a ten mężczyzna podszedł do mnie i położył mi rękę na ramieniu, odwróciłem się, a on powiedział: – Cześć, pamiętasz mnie? – Jasne, Nick, jak leci? – był w bardzo eleganckim garniturze. – Dobrze – odpowiedział. – Bardzo dobrze mi się układa. Skończyłem z narkotykami – powiedział z szerokim uśmiechem. – I codziennie medytuję. Przysięgam, medytuję codziennie.

To cudowna, mała przypowieść o tym, jak zamiast czuć się winnym, Nick wykorzystał swoje doświadczenie, żeby upewnić się, że nikt nie pójdzie w jego ślady. Kto może lepiej opowiedzieć coś takiego, niż ktoś, kto głęboko cierpi? Cały czas pamiętam te piękne łzy. Chciałbym, żeby inni mieli odwagę postępować w myśl podobnych zasad. Trzeba zdać sobie sprawę, że najlepszą drogą jest wiarygodność. Oczywiście Nick nie jest idealnym nauczycielem. Był w więzieniu, został skazany za narkotyki. Jak to możliwe, że był w stanie przekazać swoją prawdę tak pięknie, tak dobrze? Choćby z tego powodu [w buddyzmie] nie karzemy, nie zwalczamy. Uczymy się. Jesteśmy życzliwi – w taki sposób się leczymy. Tych dwóch więźniów zostało wyleczonych dzięki życzliwości dzieci. Przed laty, kiedy odwiedzałem więzienie Fremantle, jeden ze starych więźniów, który był tam przez jakieś 40-50 lat, powiedział mi: „Wiesz, wszystko, co się tu widzi, to szare ściany”. W więzieniu widzisz samych mężczyzn, rzadko kiedy kobiety. Powiedział, że najbardziej tęskni za widokiem dzieci, bawiących się dzieci. Nie był pedofilem ani nikim takim, po prostu tęsknił za widokiem młodych ludzi, dzieci. To może być naprawdę przybijające: nie móc zobaczyć bawiących się dzieci. Widział tylko życie więzienne, tylko mężczyzn, może od czasu do czasu jakąś kobietę, ale to był tylko mały wycinek życia. Powiedział, że to bolało bardziej niż cokolwiek innego podczas tej kary. Czasem jesteśmy tak oziębli, a życzliwość mogłaby zdziałać o wiele więcej.

To moja mała mowa o tym, jak radzić sobie ze stresem. O tym, jak być spokojnym i maksymalnie odprężonym. A jeśli widzieliście dziś po południu, jak kaslałem, jakbym miał płuca wypłuć, to idąc do samochodu, możecie pomyśleć, że to niezwykle, że można wygłosić mowę z zaledwie kilkoma kaszlnięciami. Więc sādhu, sādhu, sādhu.

Dobrze. Jakies pytania, komentarze, skargi? Ze skargami proszę do zarządu. Jakies pytania z podłogi, z poduszek, z krzeseł lub skądś?

MAMY PYTANIE Z POLSKI: „Czuję się bezpiecznie i radośnie w domu. Czy masz jakąś radę, jak mógłbym uniknąć stresu poza domem?”

AB: Możesz być jak ślimak, który nosi swój dom ze sobą. Jak możesz to zrobić w Polsce? Możesz stworzyć taką piękną bańkę. Często to robię, kiedy jestem w głośnych miejscach i chcę w spokoju medytować. Wyobrażam sobie bańkę wokół siebie. Wyobrażam sobie bańkę, to mój mały dom, moja mała jaskinia. Niby to tylko wyobrażenia, ale jest ci tam dobrze i radośnie. To tak jak z innymi ludźmi: widzisz ich przez okno, ale w rzeczywistości nie są z tobą w środku. Więc to twoje małe schronienie. Możesz wpuścić do środka kilka miłych osób, ale ta bańka staje się twoim domem, który możesz nosić dokąd chcesz. Dom spokoju i szczęścia, w którym zawsze możesz się dobrze poczuć.

PYTANIE Z WISCONSIN: „Mój 17-letni syn uważa, że osiągnął pełnię szczęścia, jaką ten świat może mu zaoferować, i dlatego kilka razy próbował popełnić samobójstwo. Jak mogę mu pomóc?”

AB: Na świecie jest o wiele więcej szczęścia, niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Zachęciłbym go do odwiedzenia światowej konferencji poświęconej buddyzmowi, odbędzie się w Zellerbach Hall, w Berkeley. Mieszkacie w Stanach, a tak się składa, że też tam będę. Pamiętam pewną dziewczynę, Sarę, nie wiem, czy teraz nas słucha. Nie mam oporów, żeby opowiedzieć jej historię, wydaje mi się, że jest nawet dostępna online. Jej ojciec popełnił samobójstwo, a niedługo potem zmarła jej mama. Sara czuła się bardzo zagubiona. Wtedy ktoś jej powiedział: „Posłuchaj mowy Ajahna Brahma”. I wysłuchała jednego z moich wykładów, po czym stwierdziła: „W porządku. Takie rzeczy się zdarzają”. Życie nie jest idealne. To, co powiedziałem w tym wykładzie, i sposób, w jaki to

powiedziałem, naprawdę do niej trafiło. Dlatego łatwiej jej było pogodzić się ze śmiercią mamy i taty. Przed konferencją wysłała do organizatorów krótki filmik i dostała darmowe bilety. Myślę, że dużo osób dostaje darmowe bilety, jeśli chce, ale nie wszyscy o tym wiedzą. Życie kryje w sobie więcej niż 17 lat doświadczenia, podczas których zdołasz zaledwie liźnąć trochę wiedzy, zrozumienia, szczęścia, pomagania innym. Liso z Wisconsin, konferencja jest pod koniec czerwca. To nie jest aż tak daleko, na tym samym kontynencie. Liso, wyślij swojego syna do Berkeley, na konferencję o medytacji. Z chęcią z nim porozmawiam i pokażę mu, jak zacząć się uśmiechać.

PYTANIE Z FILADELFIN: „Biorąc pod uwagę wszystkie tragedie, jakie wydarzają się na świecie, w szczególności akty przemocy, jak możemy bezwarunkowo kochać?”

AB: Właśnie dlatego, że zdarzają się akty przemocy, powinniśmy jeszcze bardziej kochać bezwarunkowo. W przeciwnym razie, jeśli będziemy nienawidzić, mścić się, wszystko się pogorszy. Dzieje się tak, bo nie kochamy i nie wybaczymy, bo ludzie nie są życzliwi, bo oczekują zbyt wiele od innych, bo nie są szanowani, bo się boją, bo za mocno reagują. Są spięci i zestresowani. Wyprowadzają ich z równowagi drobiazgi. Dobry, stary Mahatma Gandhi widział tysiąc powodów, by oddać życie za sprawę, i ani jednego, by odbierać życie komuś innemu. To przepiękne. Na tym świecie są bohaterowie. Tacy jak na przykład prezydent Sadat. Kiedy wybuchła wojna między Egiptem a Izraelem, zdecydował, że zignoruje protokół, poleciał do Tel Awiwu i zawarł pokój. Poświęcił swoje życie, został potem zamordowany. Warto tak robić. Byłoby cudownie, gdyby pan Trump wsiadł do samolotu i zobaczył się z panem Kimem – tylko oni dwaj, bez żadnych wcześniejszych ustaleń. Tylko we dwóch. Zawsze mam nadzieję, że ludzie czasem zrobią takie niesamowite rzeczy, które zmieniają świat. Ale wracając do aktów przemocy – jak możemy wtedy kochać bezwarunkowo? Właśnie dlatego, że na świecie jest tak dużo nienawiści, musimy zwiększać bezwarunkową miłość i zdolność do przebaczenia. W przeciwnym razie ten świat będzie wpadał w jeszcze większą przemoc i negatywizm. To tyle.

Jeszcze jakieś pytania z sali? O, mamy jedno.

PYTANIE: Czasem mój negatywizm bierze górę nad życzliwością. Jak mogę pracować nad miłą i dobrą atmosferą każdego dnia?

AB: Czasem negatywizm jest silny, bo daje szybkie nagrody, ale też długoterminowe problemy. Jeśli naprawdę jesteś negatywny i krzyczysz na ludzi, to wtedy oni się ciebie boją. I wydaje się, że cię słuchają, a tak naprawdę słuchają swojego strachu. Inaczej jest z życzliwością, to zupełnie inny rodzaj relacji, bo ludzie ci ufają. To wzmacnia zaufanie.

Już dziś o tym wspominałem, o czasach, kiedy budowałem klasztor Bodhinyana. Nie wiem, czy mówiłem o braciach Collian, mieli tartak tuż przy autostradzie. Pojechałem tam któregoś dnia po drewno na budowę. W pośpiechu wziąłem sporo towaru. Kiedy wróciłem, o rany, zorientowałem się, że nie zapłaciliśmy za część drewna. Pojechałem do tartaku na drugi dzień i powiedziałem: „Słuchaj, wczoraj wzięliśmy od was drewno i w tym pośpiechu, bez żadnej złej intencji, nie zapłaciliśmy za część. Mogę teraz dopłacić resztę?”. Gość spojrział na mnie, jakbym był z Marsa, i powiedział: „Poczekaj chwilę”, poszedł porozmawiać z menedżerem. Kiedy wrócił, powiedział: „Dobrze, możecie dopłacić resztę i od tej pory macie zniżkę dla budowlanców” – wiecie, dał nam zniżkę, mimo że nie byliśmy profesjonalnymi budowniczymi. Kwota, jaką musieliśmy dopłacić za resztę drewna, to 10, może 15 dolarów. Dzięki tej zniżce odrobiliśmy to pewnie stu- lub dwustukrotnie. Dziwne, ale powiedzieli, że niewielu ludzi tak robi. Niewielu jest szczerych i godnych zaufania. Widać negatywizm sprawia, że zaufanie i wybaczenie są tak bardzo wartościowe. Na świecie jest wielu dobrych ludzi, może dlatego, że w życiu szukałem tych dobrych, a złych... po prostu nie wierzę, że są zli. Szukam dobra w tak zwanych złych ludziach i oni je okazują wciąż i wciąż. Więc spróbuj, miej sześć negatywnych dni w tygodniu, ale może miej pozytywny poniedziałek, czy coś w tym stylu. Nie wiem, może idź do pracy w poniedziałek lub wtorek z postanowieniem, że dzisiaj będzie pozytywny dzień. Czy to zda egzamin? Spróbuj. Spróbuj być nadmiernie pozytywny, powstrzymuj się od negatywnych reakcji, obserwuj, co się stanie. Postanów, że dziś rezygnujesz z negatywizmu. Spróbuj, kto wie... może coś się wydarzy.

4. BRAK LĘKU

NA DZISIEJSZYM SPOTKANIU CHCIAŁBYM POMÓWIĆ o tym, jak strach kontroluje nasze życie, i o tym, jak możemy pokonać większość naszych lęków, a dzięki temu odnaleźć więcej wolności, spokoju i szczęścia w życiu. Chcę poruszyć ten temat dlatego, że dostałem mail, w którym ktoś napisał, że niektórzy ludzie w Stanach Zjednoczonych – szczególnie w kościołach ewangelicznych – wierzą, że świat skończy się 21 maja [2012 roku]. To... jutro. Czyli dzisiejsze spotkanie jest ostatnie. Ale po tym, jak to ogłosili, pewien ateista stwierdził, że jeśli nadejdzie koniec świata i wszyscy wierzący pójdą do nieba, to koty i psy, które według tej religii nie mają duszy, zostaną na ziemi bez opieki. „Kochasz swoje zwierzęta, a niedługo cię nie będzie i nikt ich nie nakarmi, nie da im wody albo mleka. Ale my, ateści, nigdzie się nie wybieramy, więc jak skończy się świat, zaopiekujemy się waszymi zwierzętami”. I zaczęli pobierać opłaty w wysokości 350 dolarów za opiekę nad zwierzętami po końcu świata. Zbijają fortunę. Niesamowite, jacy ludzie potrafią być głupi. Jedna z moich ulubionych sentencji – spisałem ją sobie wiele lat temu – to słowa Voltaire’a, który powiedział, że jedynym sposobem na to, żeby pomieścić w głowie matematyczną koncepcję nieskończoności, jest wyobrażenie sobie rozmiarów ludzkiej głupoty. Powodem, dla którego ludzie czasem dają się tak zmanipulować, jest to, że można nas kontrolować za pomocą strachu albo też sami pozwalamy, żeby strach nad nami zapanował.

Jedną z pierwszych rzeczy, jakich nauczyłem się dzięki buddyzmowi, było to, że nie ma czegoś takiego jak strach. Buddyzm wręcz jasno mówi, żebyśmy starali się pokonać lęk. Jeżeli zobaczycie kiedyś buddyjskie figury pokazujące taki gest [podnosi dłoń], to nie znaczy, że zatrzymują ruch uliczny. Ten gest – abhayamudra, otwarta dłoń – oznacza brak lęku. Innymi słowy, to sygnał dla wszystkich istot, że nie muszą się bać. To piękny gest. My mnisi nie zabijamy i nie krzywdzimy zwierząt, okazujemy życzliwość wszystkim istotom, które spotykamy. Wiecie, że nikt nie będzie tutaj na was krzyczał ani was nie skrzywdzi, i tak samo zwierzęta, które żyją na terenie klasztorów buddyjskich, czują się swobodnie i nie boją się. Jeśli odwiedzicie taki klasztor, zwierzęta po prostu do was podejda, bo przez te wszystkie lata zdążyły wyczuć, że nie muszą się bać. To wspaniale być otoczonym zwierzętami, które się nie boją.

Pamiętam, że kiedyś podczas odosobnienia w Serpentine nagle pojawił się wąż tygrysi. Był ogromny, mogłem go nawet zmierzyć, bo schował się w cieniu pod ścianą, a wiem, jaką długość ma ta ściana, więc wiem, że miał około dwóch metrów i siedemdziesięciu centymetrów. To był naprawdę duży wąż. Podpełzł do mnie, kiedy myłem miskę. Spojrzał na mnie, ja na niego. Powiedziałem: „Cześć, jak się masz?”, a potem dalej myłem miskę. W ogóle nie zwracałem na niego uwagi. Kiedy się po chwili odwróciłem, patrzył w inną stronę, a jego ogon był skierowany w moją stronę. A nie był daleko, więc mógłbym mu zrobić krzywdę. Po prostu czułem, że tego nie zrobię, bo tutaj nikt nie krzywdzi węży ani innych stworzeń.

Moja ulubiona historia o węzach to ta – już ją opowiadałem, ale nie mogę się powstrzymać, to świetna opowiadanka – jak kiedyś przez całą noc medytowałem w Tajlandii. A tam są naprawdę niebezpieczne węże. Te w Australii też są groźne, ale tajlandzkie czasem kąsają ludzi, a ich jad może zabić. W każdym razie medytowałem całą noc, a o poranku chciałem iść do toalety. Wstałem i poszedłem się załatwić do buszu. W Azji ludzie nie robią tego na stojąco, tylko kucają. Kucam w lesie, zmęczony i nieuważny, pewien, że załatwiam się na patyk. Aż do chwili, kiedy patyk zaczął się ruszać, a ja zdałem sobie sprawę, że sikam na węża. To było bardzo niebezpieczne. Nie radzę tego powtarzać z węzami w Australii. Ale być może węże w Tajlandii umieją rozpoznać mnicha i wiedzą, że nie powinny robić mu krzywdy. Mężczyźni na pewno rozumieją, jak to jest, kiedy najbardziej wrażliwa część ich ciała znajduje się kilka centymetrów od pyska węża. Nie ukąsił mnie! Odsunął się i dalej rozkoszował porankiem. Zastanawiałem się, dlaczego nic nie zrobił, i zdałem sobie sprawę, że nie chodzi tylko o to, że jestem mnichem, a węże już się do nas przyzwyczaiły. Myślę, że chodziło też o to, że był to tajlandzki wąż, więc pewnie był buddystą i wiedział, że po prostu został pobłogosławiony wodą święconą. Błogosławieństwo prosto z pęcherza. Może podobało mu się też ciepło. W każdym razie był to dzień, w którym obsikałem węża i uszło mi to płazem. To dlatego, że mnisi nie żyją w lęku. Ani zwierzęta, ani ludzie nie boją się nas. Wiedzą, że można podejść blisko, zadawać pytania i mieć pewność, że nie zostanie się skrzywdzonym ani fizycznie, ani emocjonalnie. Czy to nie piękne?

Nie chodzi tylko o okazywanie braku lęku zwierzętom, ale też ludziom. Dzięki temu nie boicie się tutaj przychodzić. Kiedy się zastanawiałem, jak poprowadzić dzisiejsze spotkanie, postanowiłem pomówić o trzech

rodzajach lęku. O strachu przed fizycznym dyskomfortem – i to jest dobry lęk. O strachu przed krytyką. I w końcu – i to jest ten aspekt lęku, o którym najbardziej chcę opowiedzieć – o lęku przed stratą rzeczy, do których jesteśmy przywiązani. Strach przed wolnością, pokojem i szczęściem. To bardzo ciekawa odmiana lęku.

Ale zacznijmy od lęku przed dyskomfortem fizycznym, przed chorobą, bólem, śmiercią. Jako mnich podchodzę do tego w ten sposób: co z tego, że choruję? I tak w końcu wszyscy umrzemy. Jeżeli coś idzie nie tak i przypuszczalnie umrzesz wcześniej, to spójrz na to w ten sposób: prawdopodobnie jesteś dobrym człowiekiem, więc pójdziesz do nieba, a przedwczesna śmierć to pójście na skróty, zamiast długiego oczekiwania. A jeśli będziesz żyć długo, to możesz trafić do domu opieki albo znowu zacząć nosić pieluchy, i życie zrobi się niekomfortowe.

To mi przypomina historię o rozmowie dwóch mężczyzn, którzy mieli mniej więcej po 70 lat. Jeden mówi: „Ech, starość nie radość, wszystko mnie boli, wszystko jest inne. Ciężkie jest życie staruszka”. A drugi na to: „No coś ty? Mnie się żyje bardzo dobrze, czuję się jak noworodek”. „Jak to?” „Popatrz na mnie: nie mam włosów, zębów i właśnie znowu zmoczyłem się w majtki”. Taka właśnie jest starość – powtarzamy to, co robiliśmy na początku życia.

Kiedy odczuwasz lęk, to jako buddysta wiesz, że niezależnie, co się stanie, będziesz umiał sobie poradzić. Okazało się, że wielu rzeczy w życiu, włącznie z fizycznym bólem i niewygodą, bałem się irracjonalnie. Każdy z nas doświadczył choroby, bólu, czyjeś śmierci i jakoś sobie poradziliśmy. Daliśmy sobie radę z tymi doświadczeniami. Czasami może być ciężko, ale po jakimś czasie – wiem to, bo żyję już dość długo – zdajemy sobie sprawę, że warto je przeżywać. Wiele się uczymy dzięki trudnościom i rozczarowaniom. Od tego zaczyna się rozwój. To bóle wzrostowe. Jeśli byliście w związku, który nie wyszedł, albo bierzecie rozwód, albo dziecko was nie słucha, albo ktoś w rodzinie umiera, albo coś innego się nie układa – tak, to boli, kiedy przez to przechodzimy, ale po jakimś czasie możemy spojrzeć wstecz i zobaczyć, jak wiele się nauczyliśmy. To były bóle wzrostowe. Ostatnio powiedziałem komuś, kto cierpi, bo choruje na raka, że sporo ludzi ma raka, sporo też z niego wychodzi. I, co prawda, ta choroba jest bardzo nieprzyjemna, ale mnóstwo ludzi – nie wiem nawet ilu, bo było ich zbyt wielu – przyszło później do mnie, mówiąc, że ten nowotwór, to było najlepsze, co ich spotkało. Kiedy się to słyszy po raz pierwszy, człowiek myśli, że ma do czynienia

z szaleńcem, ale kiedy przychodzi dwudziesta, trzydziesta, setna osoba, mówiąc to samo, to chyba jednak coś jest na rzeczy. Ja nigdy nie miałem raka, cierpiałem na inne choroby. Dlaczego ci ludzie twierdzą, że to było najlepsze, co ich spotkało? Bo ta choroba, ta trauma, bardzo dużo ich nauczyła. To dlatego mówię, że cokolwiek ci się przytrafia ma znaczenie.

Ktoś niedawno do mnie zadzwonił i powiedział o śmierci w rodzinie. Wyznał przy tym, że teraz ma czas na refleksję. Dopiero, kiedy zmarł mu ktoś bliski, znalazł chwilę, żeby wyrwać się z biegu życia i zastanowić nad jego sensem, nad tym, jak naprawdę powinniśmy żyć. Te doświadczenia są trudne albo rozzaczarowujące, ale możemy się z nich dużo nauczyć. Jeżeli o tym pamiętamy, to staje się jasne, że nie ma powodu się ich bać. Tak, mają bolesną stronę, ale możemy też spojrzeć na nie inaczej, czego zazwyczaj nie robimy i przez to przegapiamy pewne kwestie. Kiedy o tym mówię, ludzie często dochodzą do wniosku, że to jakaś pozytywna psychologia, która nie ma nic wspólnego z naukami Buddy. Ale jest pewna sutta – stanowi część starożytnych nauk Buddy – i pamiętam ją bardzo dobrze, bo kiedy 27 lat temu wyjeżdżałem do Australii, poprowadziłem ostatnie spotkanie z mnichami w Tajlandii, a ta sutta była nauką, jakiej im udzieliłem.

Pewien mnich podszedł do Buddy i powiedział: – Chcę jechać do odległego kraju, głosić Dhammę, krzewić buddyzm i pomagać ludziom – zupełnie jak ja, kiedy jechałem do Australii. Buddha odrzekł: – Ten kraj jest bardzo niebezpieczny, ludzie są hardzi i wrogo nastawieni – nie mówię, że Australia taka jest, ale ludzie w Tajlandii się śmiali, kiedy usłyszeli to porównanie. Potem Buddha zapytał: – Co, jeśli pojedziesz tam, a ludzie będą dla ciebie nieprzychylni i przeklną cię? – No, ale przynajmniej dostanę jeść. – A co, jeśli cię nie nakarmią? – No to przynajmniej mnie nie pobiją. – A co, jeśli pobiją? – To tylko pięści, przecież nie dźgną mnie sztyletem. – A co, jeśli dźgną? – No to przynajmniej mnie nie zabiją. – A co, jeśli zabiją? – Wtedy po prostu szybciej pójść do nieba. – Jesteś prawdziwym mnichem. Możesz jechać – powiedział wtedy Buddha. I mnich pojechał, a ludzie oczywiście nic mu nie zrobili, tak samo jak mnie nic nie zrobili w Australii, to byli bardzo sympatyczni ludzie. W każdym razie ta pozytywna psychologia pochodzi prosto ze słów i z czasów Buddy. Co, jeśli zachorujesz? No to przynajmniej nie umrę. A jeśli umrzesz? No to przynajmniej wytworzyłem tyle dobrej kammy, że pójść do nieba, więc nie ma problemu.

Czy zauważyliście, że lęk zawsze się wiąże z negatywnymi kwestiami? Boimy się czegoś, a wtedy widzimy wszystkie złe konsekwencje przyszłych wydarzeń. Strach to właśnie pesymizm dodany do przyszłości. Nie widzimy pełnego obrazu tego, co może nastąpić, tylko to, co złego może się stać. Odmawiamy dostrzeżenia wszystkich innych możliwości. To jest negatywne spojrzenie na przyszłość. I owszem, przyszłość może być negatywna, ale może też być pozytywna. Nie wiesz, co się stanie za chwilę, może czeka cię rozczarowanie, a może świetna zabawa? Samo życie. Było tak do tej pory i będzie tak w przyszłości. Przelejesz trochę łez, ale czeka cię też dużo radości, więc po co się bać? Jeżeli patrzysz na przyszłość całościowo, czyli mądrze, to strach przestaje cię kontrolować. Możesz go wręcz wykorzystać, tak jak było w historii, którą opowiadałem w ostatni wtorek – wszystkich rozbawiła.

Pewien pies wyszedł na spacer w afrykańskim lesie. Zapуścił się trochę zbyt daleko i zobaczył go lew. Powiedział: „Z tego psa będzie dobry obiad”, a pies to usłyszał. Ale jak pies może uciec lwu? Ten pies pewnie oglądał transmisje naszych spotkań, bo był bardzo mądry, na pewno był buddystą. Udało mu się znaleźć kilka kości i usiadł przed nimi, plecami do lwa. Zupełnie nie okazywał lęku. Kiedy lew szykował się do skoku, pies oblizał się i powiedział: „Mmm, pycha. Te lwy są bardzo smaczne. Ciekawe, kiedy trafi mi się następny?”. Lew to usłyszał: „O rety, to musi być bardzo groźny pies. Zjadł innego lwa!” – pomyślał, po czym odwrócił się i uciekł. Ale pewna małpa widziała, co zrobił pies, i postanowiła, że nie pozwoli, żeby uszło mu to na sucho. Znalazła lwa i powiedziała: „Głupi jesteś, dałeś się oszukać. Ten pies nie zjadł żadnego lwa. Tak tylko powiedział, żeby cię odstraszyć”. Lew się zdenerwował: „Zaraz tam wrócę i zjem tego psa!”, a małpa postanowiła iść z nim i popatrzeć. Wskoczyła na grzbiet lwa, który pobiegł w stronę psa, a ten, widząc, że lew wraca z małpą, podbiegł znów do kości i odwrócił się do tamtych plecami. Kiedy się zbliżyli, znowu się oblizał i powiedział: „Gdzie ta małpa? Obiecała, że przyprowadzi mi następnego lwa!”. I w ten sposób mądry pies, który oglądał transmisje spotkań z mnichami, wywinął się z niebezpieczeństwa.

Ludzie są uprzedzeni i boją się. Ale dlaczego się boją? Czego się boicie? Wiele razy jest to lęk przed dyskomfortem fizycznym. Z dyskomfortem można sobie poradzić. Jesteście wystarczająco silni, możecie dać sobie z tym radę i czegoś się nauczyć. To ból wzrostowy. I dlatego my, buddyści, nie boimy się tego. Wolelibyśmy nie doświadczać bólu, ale skoro już

się przytrafi, to wiemy, że możemy sobie z nim poradzić – jak ze wszystkim innym.

Dla wielu ludzi czymś jeszcze gorszym jest strach przed krytyką i poniżeniem. Lęk przed lekceważeniem przez rówieśników albo ludzi w ogóle. To ten lęk powstrzymuje przed wchodzeniem w relacje i związki. To ten lęk powstrzymuje przed wzięciem do ręki mikrofonu i poprowadzeniem spotkania. Kiedy pierwszy raz prowadziłem spotkanie, pokonałem lęk przed tym, co inni o mnie pomyślą, przez uświadomienie sobie, że jakkolwiek mi pójdzie, wszystko i tak obróci się na moją korzyść. Jeżeli ludziom nie spodoba się to, co mówię, to wspaniale, bo będę mógł zostać pustelnikiem, a tak w zasadzie powinienem żyć jako mnich. A jeśli się spodoba, to też wspaniale, bo wtedy będę mógł się ze wszystkimi dzielić dobrem. Nieważne, czy podoba wam się to, o czym mówię, czy nie – tak czy siak wszystko jest w porządku.

Kilka dni temu miałem występ w radiu – w programie Phillip Adams *Tuesday Night Live* – to taki program późno w nocy, na szczęście w Perth wtedy nie jest jeszcze aż tak późno. Znalazłem się tam dzięki innemu mnichowi i choć nie przepadam za takimi występami, to pomyślałem: „Nie szkodzi, jeśli wszystko się uda, to świetnie, a jeśli nie, to przynajmniej nie będę mi więcej zawracać głowy”. Rozluźniłem się i czas płynął mi całkiem przyjemnie. W pewnym momencie ktoś zapytał, czy buddyzm to religia – bo wielu ludzi uważa, że buddyzm to filozofia, a nie religia. Odpowiedziałem, że buddyzm jest religią ze względu na podatki. My też musimy płacić rachunki, więc ulgi podatkowe się przydają. Zrelaksowane zachowanie i brak lęku sprawiają, że jesteśmy odbierani jako pewni siebie. Możemy żartować i podchodzić do życia z humorem. Ja opowiadam dowcipy, a jeżeli komuś się one nie podobają, to nieważne. Mnie się podobają i o to chodzi. Nieprzejmowanie się tym, co myślą inni, pozwala na postępowanie, jakie sami uważamy za słuszne, na mówienie tego, co myślimy i na bycie wolnym. Dzięki temu nie skupiamy się przez całe życie na zadowalaniu innych.

Dawno temu przyjrzałem się swojemu życiu i pomyślałem: „Czy tak mam żyć? Ciągłe przejmując się tym, co myślą inni, tym, jak mnie osądzają i co o mnie mówią?”. Oczywiście, kiedy pierwszy raz pojawiłem się na Zachodzie jako mnich buddyjski, z łusą głową i w szatach, to była zabawa. Wyglądałem dziwnie, a przez to zdarzyła się pewna sytuacja, której nie zapomnę. Na początku naszego pobytu w Perth mieszkaliśmy w północnej części miasta, na Magnolia Street. Wiele z was zapewne to

pamięta. Ciężko tam pracowaliśmy. Byłem głównym budowniczym naszego klasztoru. W piątki Ajahn Jagaro prowadził spotkania, potem przespiałem większość weekendu, bo byłem wyczerpany. W poniedziałek załadowaliśmy naszego starego volkswagena – to niesamowite, ile się w nim mieściło. Pamiętam, jak kiedyś odebrałem cały ładunek drewna tym samochodem. Wypchaliśmy go tym drewnem po brzegi, część położyliśmy na dachu. Facet, który pakował, stwierdził, że my, mnisi, musimy się naprawdę skutecznie modlić, bo ten samochód nie powinien być ruszyć z miejsca. Musimy mieć jakąś pomoc z góry. W każdym razie pewnego dnia załadujemy samochód, a nagle podchodzi do nas młoda dziewczyna. Miała jakieś 12 albo 13 lat. Odwiedzała właśnie ciotkę, która mieszkała niedaleko. Popatrzyła na mnie, na moją szatę, wzięła się pod boki, zmierzyła mnie od stóp do głów kompletnie zdegrustowanym spojrzeniem, takim do jakiego są zdolne tylko 12-latki, i powiedziała: „Ubiera się pan jak dziewczyna. To chore. Ble!”. Bardzo mnie to rozbawiło. Tak się starała mnie zawstydzić i zdenerwować, a mnie to tylko rozśmieszyło. Była bardzo rozczarowana moją reakcją. Właściwie to prawda, byłem ubrany jak dziewczyna, ale jestem mnichem, a nie dziewczyną, mimo że noszę szaty.

W każdym razie nie bójcie się tego, co myślą o was inni. Czasami takimi rzeczami jak strój można sprawić ludziom dużo radości. Popatrzcie na swoje ubrania – dzisiaj wszyscy są w szarościach. Ja przynajmniej mam coś w bardziej radosnym i pozytywnym kolorze. Tak samo w Anglii, ludzie ciągle chodzą w szaroburych barwach. Gdzie są kolory? Wybrałem się kiedyś do pewnego miasteczka w Black Country, to przemysłowy region w Midlands w Anglii. Pojechałem tam odwiedzić krewnych i pewnego ranka poszliśmy na spacer z kuzynem. Chcieliśmy zażyć trochę ruchu. Wszyscy, których mijaliśmy, pokazywali mnie palcami i śmiali się: „Ha, ha, popatrzcie na tego faceta!”. Nigdzie indziej nikt tak na mnie nie reagował, ale nie przeszkadzało mi to, bo dawałem ludziom trochę radości. A potem zorientowałem się, dlaczego się śmiali. Minęliśmy wielki afisz reklamujący cyrk, który właśnie przyjechał do miasta. Ludzie myśleli, że jestem jednym z klaunów. I dlatego się śmiali.

Czemu się przejmować tym, co myślą inni? Oni was nie znają, więc dlaczego martwicie się tym, co o was myślą albo mówią? Czy to nie piękne, nie bać się, co ktoś myśli i mówi? A zamiast tego, żyć w wolności od lęku, po prostu być sobą? Być tym, kim się chce być. Przestać ciągle starać się zadowalać innych i unikać krytyki. Ludzie i tak będą cię

krytykować! I tak będą o tobie mówić źle, więc po co ich powstrzymywać? I tak nie przestaną. Jeśli ktoś nazwie mnie idiotą, mogę obrócić to w żart – to fajna sprawa być czasami idiotą. Człowiek jest wolny i może robić, co chce. Czy wiecie, że w *Księdze rekordów Guinnessa* Anglicy figurują jako naród z największą liczbą ekscentryków? Pamiętam pewnego ekscentryka z Midlands – mieszkał na dachu. Jadł na dachu, spał na dachu, i to nie tylko w lecie, w zimie też. Deszcz czy śnieg on siedział na swoim dachu. I był zawsze zdrowy! Ci ekscentrycy zazwyczaj mają końskie zdrowie. Medycyna to potwierdza. To między innymi dlatego, że nie przejmują się tym, co ktoś pomyśli. Ludzie tak się martwią ocenami innych i są tacy spięci, zestresowani, że umierają, zanim zdążą się zesterować. Moja rada na dziś: jak wróćcie do domów, złapcie drabinę i idźcie spać na dachu. Nie, może jednak tego nie róbcie. Nie róbcie tego, bo jeszcze ktoś pozowie Towarzystwo Buddyjskie Stanu Australia Zachodnia: „Bo Ajahn Brahm powiedział, że mam to zrobić!”. Nie, zdecydowanie tego nie róbcie.

To, co mówię, sprowadza się do jednego: bądźcie sobą. Nie bójcie się tego, co pomyślą inni. Wyzwólcie się z lęku. Jest taka stara mądrość, znam ją od dawna – kiedy jesteśmy młodzi, bardzo przejmujemy się tym, co pomyślą o nas inni. To dlatego młode dziewczyny czują przymus podążania za modą i dlatego chłopcy starają się mieć modne fryzury i zdobyć szacunek ludzi ulicy albo w dyskotecie. Sami widzicie, że wasze dzieci też takie są. To, co myślą o nich rówieśnicy, jest dla nich bardzo ważne. Wy też przez to przechodziliście. Patrzyliście w lusterka i upewnialiście się, że znajomi nie skrytykują waszych ubrań i fryzur. W młodości bardzo przejmowałeś się czyimiś opiniami, ale po czterdziestce czy pięćdziesiątce nabierasz pewności siebie, więc to, jak wyglądają twoje włosy i ubrania, nie jest już tak ważne. I tak będziesz je nosić po swojemu. Nie obchodzi cię, co pomyślą inni. Jesteś pewny siebie. A potem wreszcie przychodzi sześćdziesiątka. Po dwudziestce bardzo się przejmujesz, co myślą inni, po czterdziestce przestajesz się przejmować, a po sześćdziesiątce odkrywasz, że ludzie w ogóle o tobie nie myśleli. Gdybyś tylko mógł odkryć to wcześniej! Nikt o tobie nie myśli, więc rób i mów, co chcesz. Ludzie i tak o tobie nie myślą – zazwyczaj myślą o sobie albo o kimś innym. W ten sposób można się całkowicie uwolnić od tego, co myślą inni. Czy to nie wspaniałe? To jak wyjście z więzienia. Nawet lepiej, bo jeśli dotrzesz na drugą stronę tego lęku, uwolnisz się i będziesz mógł być szczęśliwy, i żyć w spokoju.

Zauważyłem, że ludzie, którzy żyją w klasztorach albo zaczynają życie duchowe, boją się bardziej w nie zagłębić, pomimo wiedzy, że jest to możliwe. Znam wiele osób w naszym Towarzystwie, które boją się szczęścia. W młodości jesteśmy uczeni myślenia, że bycie szczęśliwym to coś złego. Być może myślicie tak: „Skoro tylu ludzi cierpi, tylu ludzi żyje w biedzie, tylu ludzi głoduje – dlaczego ja mam być szczęśliwy?”. Powiem wam dlaczego. Bo to oznacza jedno zmartwienie mniej dla takich jak ja. Ludzie, którzy głodują i cierpią, lubią patrzeć na ludzi szczęśliwych. Podnosi ich to na duchu. Nie używajcie cierpienia innych ludzi jako wymówki, żeby nie dążyć do szczęścia. Gdyby wszyscy tak myśleli, to nikt nigdy nie byłby szczęśliwy. Wylał się. Bądź szczęśliwy. Kolejnym, głębszym powodem jest to, że wiele osób uważa, że nie zasługuje na szczęście. To jedna z przeszkód, z którymi zetknąłem się jako nauczyciel. Prowadzę ludzi i oni uwalniają się od wielu trudności i obciążeń, a potem tworzą sobie nowe. Po co to robicie? Następnie poznają tych ludzi lepiej i okazuje się, że boją się szczęścia. Są przyzwyczajeni do tego, kim są, do bólu, do trudności. Są przywiązani do cierpienia. To bardzo ciekawe. Wielu z was też jest przywiązanych do cierpienia.

Pamiętam pewną historię z początków moich poszukiwań duchowych. W czasach hipisów był taki dziwny facet, nazywał się Ram Dass. Był psychologiem z Harvardu, odszedł z uniwersytetu, zaczął eksperymentować z narkotykami, pojechał do Indii i wrócił jako guru. Wiecie, to jeden z tych zachodnich guru, z długą brodą, koralikami i w ogóle. Wyglądał dziwnie, nawet bardziej niż ja. Taki Ajahn Brahm, tylko z długimi włosami. Czasem pisał nawet ciekawe rzeczy. Jest taka anegdota o jednej z jego uczennic, młodej, dwudziestokilkuletniej dziewczynie, jej ojciec leżał w szpitalu, był ciężko chory. Zaprosiła Rama Dassa do szpitala, żeby pomógł jej ojcu, który bardzo cierpiał, a lekarze nie byli w stanie mu pomóc. Weszli więc do szpitala i gdy tylko konserwatywny ojciec zobaczył tego dziwaka z brodą i w szatach, zawołał: „Idź sobie! Nie chcę z tobą rozmawiać!”. Ram Dass stał więc z boku, podczas gdy dziewczyna rozmawiała z ojcem. Po chwili pomyślał, że skoro nie ma nic do roboty, to może pomasuje mu stopy. I zaczął masaż refleksologiczny. To było przyjemne, więc ojciec dziewczyny mu na to pozwolił. Po kilku minutach poczuł, że jego ból zniknął. I kiedy zorientował się, że po tylu dniach był w końcu wolny od bólu, krzyknął: „Zostaw moje stopy!”. Wolał cierpieć, niż pozwolić, żeby ulgę w bólu przyniosło mu coś,

czego nie rozumiał. Bał się zakwestionować swój światopogląd. Strach odbiera nam szczęście na wiele sposobów i nie pozwala uśmierzyć bólu.

Pamiętam, jak kiedyś z Dennisem Sheppardem braliśmy udział w konferencji poświęconej problemowi straty i żałoby. Po moim wystąpieniu o uwalnianiu się od żałoby po stracie członka rodziny, zwłaszcza gdy była to śmierć tragiczna – nigdy tego nie zapomnę – naskoczyła na mnie starsza kobieta, która była na mnie zła za to, że próbowałem odebrać jej żalobę. Zrozumiałem, że ta kobieta jest przywiązana do swojego cierpienia i boi się pozwolić mu odejść. Gdyby to zrobiła, byłaby wolna, ale ona wołała żyć z bólem. Często przywiązujemy się również do negatywnych rzeczy, bo lęk zawsze bierze się ze świadomości, że coś, do czego jesteśmy przywiązani, może zostać nam odebrane. To przywiązanie staje się źródłem strachu. „To mój ból, moja żałoba i nie chcę, żeby ktoś mi to odebrał”. Buddha mówił o przywiązaniu, bo zagłębił się w mechanizm funkcjonowania umysłu człowieka i dotarł do źródła lęku. Im większa liczba rzeczy, do których jesteś przywiązany, tym bardziej narażasz się na lęk. Jeżeli jesteś przywiązany do przedmiotów w domu, boisz się włamywaczy. Jeśli uświadomisz sobie, że te rzeczy nie należą do ciebie, tylko tymczasowo z nich korzystasz, to, czy włamywacz przyjdzie czy nie – cóż, to tylko przedmioty. Być może jesteś przywiązany do ludzi i uważasz, że to najważniejsza część twojego życia, sądzisz, że nie mógłbyś żyć bez partnera. Tak naprawdę poradziłbyś sobie całkiem nieźle, tylko musiałbyś się przyzwyczaić do życia bez tej osoby. Większość daje sobie z tym radę. Jeżeli bardzo się do czegoś przywiązujesz, pojawia się strach.

Wracając do związków, jeśli myślisz, że nie możesz bez kogoś żyć, to ten lęk, który bierze się z przywiązania, rodzi potrzebę kontroli. Lęk ma początek w przywiązaniu, ale prowadzi do kontrolowania. Czasami ludzie tak się boją stracić partnera, że kontrolują go do tego stopnia, że związek zamienia się w więzienie i rozpada. To bardzo smutne, bo przez potrzebę kontrolowania doprowadzasz do tego, czego się bałeś. Czy zauważyliście, że to lęk jest zawsze źródłem potrzeby kontrolowania? Dlatego posługują się nim rządy albo religie. „Świat się jutro skończy!” – to forma kontroli. „Za dużo imigrantów przyplływa do Australii” – to też forma kontroli. Lęk jest narzędziem kontroli. Strach przed tym, że coś pójdzie źle w twoim życiu, sprawia, że kontrolujesz ciało, kontrolujesz to, jak żyjesz, trzymasz się kurczowo różnych spraw, spinasz się, nie umiesz wyluzować. I przez to sprawy faktycznie idą nie

tak. Ilu ludzi boi się raka i innych strasznych chorób? Mnóstwo ludzi się ich boi. I to oni zazwyczaj chorują.

W Tajlandii często bywałem w miejscach ogarniętych malarią. Inni chorowali – ja nie. Myślę, że to dlatego, że nie bałem się choroby, a skoro się nie bałem, nie byłem spięty, a skoro nie byłem spięty, mój system odpornościowy był silniejszy. Dlaczego niektórzy chorują, a inni nie? Strach jest jednym z głównych powodów – lęk, kontrola, napięcie, stres osłabiają układ odpornościowy. Uważajcie na lęk.

Wracając do strachu wynikającego z przywiązania. Do czego jestem przywiązany? Nie jestem przywiązany do reputacji, dlatego mówię, o czym chcę. Czasem przez pomyłkę powiem coś głupiego, trudno, nie będę się tym przejmował. Nie jestem przywiązany do reputacji ani do przedmiotów, więc jeśli coś zgubię, to OK, bo i tak to nie należało do mnie. Jeżeli się rozchoruję i umrę, to nic, moje ciało też nie należy do mnie, mogę się od niego uwolnić. Ale w szczególności nie przywiązuję się do bólu i cierpienia. Pozwalam sobie na szczęście, nie boję się być szczęśliwym. Czy wy się tego boicie? Dlaczego nie potraficie cieszyć się szczęściem, kiedy was spotyka? Dlaczego, kiedy przytrafia wam się piękny dzień, myślicie: „Coś musi być nie tak, bo jestem szczęśliwy!”

Dawno temu przyjechała do Perth pewna mniszka. Była z Australii, ale została wyświęcona w Wielkiej Brytanii. Wydarzyło się wtedy coś, co mnie zasmuciło. Potrafiła wchodzić w bardzo głęboką medytację, prawie osiągała jhānę, stan niesamowitej szczęśliwości i siły. Już prawie docierała do tego etapu. Uczyłem ją i zachęcałem, wskazując, jak pokonać kolejne przeszkody. Była już naprawdę bardzo blisko, ale nie mogła zrobić następnego kroku. Nie wiedziałem, dlaczego tak się dzieje, dlaczego nie może przejść tej drogi do końca. Wreszcie powiedziała: „Nie sądzę, żebym zasługiwała na takie szczęście”. Kiedy to usłyszałem, poczułem, jakby ktoś wbił mi nóż w serce. Pomyślałem: „Daj spokój, zasługujesz na to szczęście. Kto ci powiedział, że jest inaczej? Czemu nie możesz być wolna? Kto to powiedział?” W wielu wypadkach to wina tego, jak jesteśmy wychowywani. Myślimy: „Nie, nie zasługuję na szczęście, muszę na nie zapracować”. Albo myślimy, że musimy coś zrobić, żeby je dostać. Albo pomodlić się do jakiegoś boga i wtedy może zyskamy szczęście po śmierci. Albo osiągnąć oświecenie i dopiero wtedy możemy poczuć szczęście. Tyle podszeptów mówi nam: „Nie, teraz nie możesz być szczęśliwy”. Odrzuciłem takie myślenie, bo zdałem sobie sprawę, że coś tu jest nie tak. Nie potrzebujemy niczego do szczęścia. Nie ma biletu wstępu

do szczęścia. Każdy z nas się kwalifikuje. Nikt nie został odrzucony. To nie jest jakiś elitarny klub, gdzie członkostwo zależy od głosowania albo od bogactwa i znajomości. Klub szczęśliwych jest otwarty dla każdego. Proszę wejść i baw się dobrze. Jednym z powodów, dla których się boimy, jest to, że kiedy jesteśmy naprawdę szczęśliwi, to wtedy właśnie tracimy kontrolę i dajemy się ponieść. Szczęścia nie można kontrolować. Trzeba mu się po prostu poddać. Kiedy zaczynamy coś kontrolować, to zazwyczaj to psujemy, a kiedy odpuścimy kontrolę, przychodzi szczęście. Dlatego medytujemy, bo wtedy możemy sami tego doświadczyć. Jeśli [usiłnie] staramy się medytować, to nie działa. Jeśli się uwolnimy, wszystko działa idealnie.

Kilka dni temu rozmawiałem z mnichami o pewnej kobiecie z Kuala Lumpur, biorącej udział w odosobnieniu, które prowadziłem. Podobnie jak pozostali nie robiła wielkich postępów. Próbowałem nauczyć ich oddychania i wyciszania się, ale z marnym skutkiem. Po ośmiu czy dziewięciu frustrujących dniach odosobnienie dobiegło końca. Zakończyłem, pobłogosławiłem uczestników i pomedytowaliśmy ostatni raz. Obiad miał być za 45 minut, a potem miałem jechać autobusem na lotnisko. Ten wolny czas był po to, żeby ludzie posprząтали w swoich pokojach, ale ta kobieta miała jechać jakimś późniejszym autobusem. Powiedziała, że przez godzinę nie miała co robić, więc postanowiła pomedytować, żeby zabić czas. I dopiero wtedy, kiedy nie miała żadnych oczekiwań, nie starała się kontrolować umysłu i po prostu nic nie robiła, udała jej się wspaniała medytacja. Uwielbiam, gdy ludziom udaje się pierwsza naprawdę głęboka medytacja, bo po jej zakończeniu można ich porównać tylko do nastolatków, którzy pierwszy raz się zakochali. Błyszczą im oczy, cały świat jest piękny: „Ajahn Brahm, wszystko jest takie piękne, życie jest piękne, jestem taki szczęśliwy”. Tak działa głęboka medytacja, wyzwała w nas ogromną radość. Tak samo było z tą kobietą – nie oczekiwała niczego, przestała się kontrolować i doświadczyła tej radości. Ale czasem ludzie boją się szczęścia. Nie bój się. Owszem, stracisz kontrolę. Nie kontroluj, odpuść. Po co wszystko kontrolować? Przecież jest ci dobrze. Musisz zejść sobie samemu z drogi, bo to ty jesteś przeszkodą. Przywiązanie, kontrola, posiadanie – to musi zniknąć, jeżeli chcesz doświadczyć prawdziwego szczęścia.

Zatem dlaczego się boimy? Mówię o tym, bo nawet Buddha wspominał, że na ścieżce duchowej napotykamy wiele przeszkód biorących się ze strachu. Z niepewności, czy zasługujemy na to, żeby iść dalej, ze strachu

przed ogromnym szczęściem i poczuciem siły, które czeka na nas, jeśli pójdziemy dalej. Uwolnijcie się od tego lęku. Pokonajcie go. Zaslugujecie na szczęście. Jesteście w stanie iść dalej. A poczucie niekontrolowanej radości jest tego warte.

Z osobistych anegdotek: pamiętam, jak kiedyś byłem bardzo blisko stanu głębokiej medytacji i miałem uczucie, że stoję na krawędzi klifu. Nie chciałem skakać, bo czy dam radę? To budzi lęk, ponieważ można naprawdę stracić poczucie własnego „ja” i kontrolę. Ale to, co widzisz poza krawędzią, wygląda tak pięknie – tyle radości i piękna. Ale z drugiej strony jest strach: „Tam jest tak pięknie – nie, nie dam rady. Ale tam jest tak ładnie!”. No i w końcu zrobiłem krok do przodu. Ci z was, którzy mają odwagę i zamiłowanie do przygód, to właśnie wy robicie wielkie kroki w życiu duchowym. Macie odwagę, żeby się uwolnić i pozwolić szczęściu wypełnić wasze życie. Odwaga bycia wolnym. Często mówię, że życie jest jak więzienie. Jesteście w celach, ale wiedźcie, że ich drzwi są otwarte. Możecie wyjść w każdej chwili. Tak jak prawdziwi więźniowie, ludzie czasem nie chcą być wolni, bo boją się świata na zewnątrz, boją się nowych, obcych rzeczy, a nawet szczęścia. Chyba wiecie, o czym mówię? Być może więzieniem jest wasza przeszłość, poczucie winy przez coś, co zrobiliście, być może jest nim poczucie bezpieczeństwa. Ale przeżywajcie przygody. Bądźcie wolni. Żyćcie w pokoju. Pozwólcie przyjść szczęściu i nie bójcie się go. Nie myślcie, że gdzieś tam czai się coś niedobrego.

Jednym z najbardziej radykalnych odłamów chrześcijaństwa jest purytanizm. Ktoś kiedyś przysłał mi definicję purytanizmu – jego podstawą jest lęk przed tym, że gdzieś, ktoś jest szczęśliwy. „Bez bólu nie ma zysku”, powtarzają. To nieprawda. Zysku nie ma bez szczęścia. To jest buddyjska ścieżka. Bez szczęścia nic nie zyskujemy. To powinna być szczęśliwa droga. Nie bójcie się szczęścia. Im częściej przychodzicie w takie miejsca jak to, tym bardziej rozwijacie umiejętność medytowania i pogłębianie zrozumienia. Dzięki temu stajecie się coraz szczęśliwsi. O to właśnie tu chodzi, o uwalnianie się od kłopotów, od cierpienia, o bycie wolnym! Nie bójcie się wolności. Jesteście jak pisklęta wykluwające się z jajek, rozbijające skorupkę – to musi być przerażające. Pierwszy lot jest pewnie jeszcze straszniejszy. Ale gdy już zaczniecie, to rodzice nie mogą was dłużej powstrzymywać. Małe ptaszki wylatują i żyją własnym życiem. Na tym polega życie duchowe – na wolności i odlocie. Wykluwacie się, opuszczacie rodziców, zostawiacie za sobą wszystko, co znacie, ale zew wolności i szczęścia jest niezwykle silny. Nie będziecie w stanie się

powstrzymać. Nie bójcie się wolności, nie bójcie się szczęścia. Kiedy pojawia się przeszkody, wybierzcie ścieżkę szczęścia i wolności, wybierzcie ścieżkę spokoju. Warto. Nie musicie ciągle być czymś zajęci. Ja nieustannie coś robię, ale to tylko dlatego, że przyjmuję zaproszenia. Bądźcie wolni, nie róbcie niczego, bądźcie szczęśliwi. I zobaczcie, co się stanie.

Sādhū, sādhū, sādhū!

Jakieś pytania? Proszę, nie bójcie się pytać.

PYTANIE [niewyraźne]

AB: Masz przyjaciela, który choruje na raka. Traci wzrok? Znam wielu niepełnosprawnych – w większości odkryli, że ich życie przez to nie straciło na jakości, że są ważniejsze rzeczy, ważniejsze nawet od wzroku lub słuchu. W jednej z moich książek opisałem przypadek, o którym czytałem w jakimś magazynie naukowym, o chłopcu głuchym od urodzenia. Któregoś dnia rodzice zabrali go na badania. Ich lekarz właśnie przeczytał artykuł o odkryciu naukowym – że u 10% dzieci, które rodzą się głuche, można przywrócić słuch za pomocą bardzo prostej operacji. Lekarz stwierdził, że chłopiec może się znajdować wśród tych 10%, i zapytał, czy rodzice chcieliby spróbować. Oni spytali, czy to będzie bolesne, a lekarz odparł, że pewnie nie będzie to przyjemne, ale być może chłopiec będzie słyszał. Rodzice zgodzili się na operację i udało się. Chłopiec słyszał. Gdy skończył się okres rekonwalescencji, okazało się, że jest bardzo zły na rodziców: „Dlaczego nie zapytaliście mnie, czy chcę słyszeć? Ciągle muszę sobie radzić z tym okropnym hałasem. Jeśli naprawdę chcecie mi pomóc, dajcie mi kolejną rękę”. Nauczył się używać rąk do odkrywania świata, tak jak inni używają do tego słuchu.

Zdałem sobie sprawę, że ten chłopiec rozumiał życie jako osoba niesłysząca i uważał, że tak było lepiej. Wolał nie słyszeć, bo w zamian mógł używać dodatkowej części umysłu na poznawanie świata innymi zmysłami. U ludzi, którzy nie mają jednego zmysłu, umysł nadrabia brak, wyostrając pozostałe. Zmysł wzroku może szwankować, ale umysł sobie z tym radzi, bo nie jest niepełnosprawny tylko dlatego, że brakuje jakiegoś zmysłu.

Ludzie po traumatycznych doświadczeniach, osoby sparaliżowane, mają siłę umysłu, która nadaje ich życiu niezwykłą jakość. Na przykład

Stephen Hawking, genialny matematyk i filozof. Miał około 20 lat, kiedy zdiagnozowano u niego stwardnienie rozsiane. Występuje w telewizji [niniejsza mowa pochodzi z 2011 roku, Stephen Hawking zmarł w 2018], mówiąc tylko przez syntezator głosu. Ma wspaniały, mocny umysł. I nie chodzi tylko o jego nadzwyczajne zdolności naukowe, ale też o jakość jego życia, to szczęśliwy człowiek. Przykuty do wózka, ledwo mówi, ale niepełnosprawność dotyczy ciała – nie wolno pozwolić, żeby ograniczyła umysł. Odwołam się do Buddy: nawet jeśli choruje ciało, umysł nie musi chorować razem z nim.

Wielu ludzi jednak się temu poddaje. Identyfikują się z ciałem tak bardzo, że kiedy jakaś jego część się psuje, myślą, że to koniec. To nie koniec. Umysł jest ponad tym. Jeżeli nie widzisz, inne zmysły stają się ostrzejsze, słyszysz lepiej i więcej czujesz. Ludzie mówią: „Czuję rzeczy, których pan nigdy nie będzie w stanie poczuć, Ajahn Brahm. Słyszę rzeczy, które są poza pana zasięgiem. Czy jestem niepełnosprawny? To pan jest niepełnosprawny”. Rozumiesz? Spróbuj to przekazać swojemu przyjacielowi.

Nie spodoba mu się to? No cóż, jeśli mu się to nie spodoba, to może mu tego nie mów, a przynajmniej nie wszystko naraz. Ale kiedy będzie tracił wzrok, spróbuj go zachęcić, żeby skupił się na tych częściach siebie, które się wzmacniają – bo tak będzie, tylko musi odkryć, które to części. Czyli spróbuj dać mu jakieś zajęcie, jakiś cel.

5. O RADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI LUDŹMI

ZA KILKA MINUT SPRÓBUJĘ URZECZYWISTNIĆ MOWĘ. Ci z was, którzy muszą wyjść – lećcie w te pędy, zanim zacznę opowiadać dowcipy. Tych odpornych na kiepskie poczucie humoru zapraszam do pozostania. W porządku.

Tego wieczoru ktoś zasugerował mi świetny temat na mowę – dotyczący zastosowania nauk buddyjskich w życiu codziennym. Dzisiejszy wykład będzie więc o radzeniu sobie z trudnymi ludźmi. Wydaje mi się, że to istotny temat w waszym życiu. Nie mam pojęcia, dlaczego jest tak wielu kłopotliwych ludzi na świecie, ale z pewnością spotkaliście ich co niemiara, nawet dzisiaj. Powodem, dla którego wygłaszam tego typu mowy, jest chęć zilustrowania, jak można zastosować te wsłaniae wglądy z medytacji i buddyzmu, by pomogły w rozwiązaniu wielu problemów współczesnego świata. Istotą nauk buddyjskich jest bowiem działanie dążące ku zmniejszeniu cierpienia, ku większej wolności w tym samym czasie, gdy zbliżamy się coraz bardziej do czystej wolności, błogości, spokoju i oświecenia.

Dzisiejszego popołudnia, kiedy wygłaszałem mowę na Uniwersytecie Curtina, przypomniałem sobie o tym, co powiedziałem weszły poniedziałek ludziom, którzy nie mieli wcześniej styczności z buddyzmem. Zadali mi oni odwieczne pytanie: „Czy buddyzm jest stylem życia czy religią?”. Powinniście znać odpowiedź: „Buddyzm jest religią ze względu na podatki”. Musimy być praktyczni w tych kwestiach, pytajcie naszego skarbnika. Buddyzm jest również stylem życia, jest sposobem radzenia sobie z życiowymi problemami, [na buddyzm] składa się wiele rzeczy. Zwykle podczas piątkowych mów skupiam się na praktycznych aspektach buddyzmu, dzisiejszym tematem będzie: „Jak radzić sobie z trudnymi ludźmi, których spotykacie od czasu do czasu na swojej drodze”.

Nie myślcie, że tylko dlatego, że jestem mnichem i mieszkam w fajnym klasztorze, nie doświadczam kontaktu z trudnymi ludźmi. Nie wiem, na czym to polega, ale czasem wręcz ich przyciągam. Nie twierdzę, że wy jesteście trudni. Czasem ludzie nie mają gdzie się podziać, a miłująca dobroć mnicha oznacza, że akceptuje on każdego. Aby poradzić sobie z trudnymi ludźmi, należy przede wszystkim zdać sobie sprawę, że są oni integralną częścią życia. Gdy to rozumiemy, zrozumiemy także,

że napotykanie problematycznych ludzi nie jest niczym wyjątkowym. Nie ma znaczenia, czym się zajmujesz, dokąd zmierzasz i jak się zachowujesz, zawsze na nich wpadniesz. Tak więc po pierwsze, nie ma niczego niewłaściwego w spotykaniu takich ludzi. Tak naprawdę, jak mawiał mój nauczyciel w Tajlandii, Ajahn Chah, możemy spojrzeć na nich jak na życiowe dobrodziejstwo. Uczą nas cierpliwości, współczucia, w gruncie rzeczy prowadzą nas ku ogromnej mądrości. Naprawdę. Od miłych ludzi nie nauczycie się aż tyle. Przyjemnie spędzicie z nimi czas, ale to dzięki kłopotliwym ludziom dostaniecie porządną lekcję. Tak więc uczyłem się od Ajahna Chah. Mówił, że cokolwiek cię irytuje, cokolwiek sprawia ci kłopot, to właśnie jest twoim nauczycielem. Przebywając więc w północno-wschodniej Tajlandii, zwykliśmy nazywać komary „nauczycielami”. Tyle się nauczyłem od tych cholernych komarów! Tak o nich wtedy myślałem, nawet podczas praktyki miłującej dobroci. Ci z was, którzy są buddystami, wiedzą, że obejmujemy miłującą dobrocią wszystkich ludzi, wszystkie istoty, obojga płci, bez względu na to, kim są: „Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i zdrowe”. Jednak jako młody mnich w Tajlandii, jakoś nie mogłem tego praktykować. To było niewykonalne. Starałem się, jak mogłem, [ale ostatecznie] zwykłem intonować: „Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i zdrowe, z wyjątkiem komarów! Niech wszystkie istoty będą wolne od cierpienia, ale nie te moskity, one nie zasługują na to po tym, co mi zrobiły!”.

Jestem przekonany, że jeśli kiedykolwiek spróbowacie medytacji miłującej dobroci, również będziecie robić wyjątki. Ale nie szło mi dobrze, kiedy tak postępowałem, nauczyłem się więc, jak czerpać wiedzę od komarów, jak być dla nich życzliwym. Czasem byłem dla nich tak uprzejmy, że pozwalałem, by mnie gryzły. Kiedy lądowały na mojej ręce, mówiłem: „No, dalej, komarze, możesz kłuć. Drzwi mojego serca są dla ciebie otwarte. To zaledwie kropla krwi, wiem, że potrzebujesz obiadu, tak jak i ja spożywam swój. To jest twój obiad, więc częstuj się”. Wiecie, co robiły niektóre z tych moskitów? Czasem trudni ludzie i trudne istoty tak postępują – wykorzystują cię. Komary wbijają ssawkę w twoją skórę, a to jest drażniące, więc starasz się to znieść, to przecież tylko kilka sekund. Lecz z tymi komarami było inaczej, dla nich był to zaledwie odwiert rozpoznawczy: wyciągały ssawki i po kilku krokach wbijały się w inne miejsce. Były wybredne! A ty kończyłeś z trzema czy czterema ukłuciami od każdego komara! Tak więc ewidentnie wykorzystywały

moją dobroć! Nieważne, taka jest natura moskitów, nie ma to znaczenia, mam mnóstwo krwi. I sporo się nauczyłem dzięki tym doświadczeniom.

Zatem po pierwsze, miejcie świadomość, że trudni ludzie, trudne istoty, sytuacje w życiu, to wszystko jest zjawiskiem powszechnym i nie ma w tym nic złego; nie uciekniecie i nie schowacie się przed trudnymi ludźmi, przed komarami czy ciężkimi doświadczeniami. Po pierwsze więc, musicie to zaakceptować, musicie nauczyć się, jak sobie z nimi radzić. Zrozumcie, że są częścią życia i możecie sporo się od nich nauczyć. Po drugie, uświadomcie sobie, że większość problemów z trudnymi ludźmi pochodzi od was, od sposobu, w jaki na nich reagujecie. Ktoś kiedyś powiedział: „Jeśli spotkasz trudną osobę, pamiętaj, ty musisz znosić jej towarzystwo tylko przez kilka minut, co najwyżej przez kilka godzin”. Nawet jeśli mieszkasz z kimś takim, jeśli to twój mąż czy żona. Swoją drogą nie mam pojęcia, dlaczego związaliście się z takim człowiekiem. To wasza kamma. Ale serio, dlaczego ich wybraliście? Nawet jeśli jesteście tak blisko związani, przebywacie z nimi tylko przez krótki czas, oni natomiast muszą żyć ze sobą przez cały dzień. Jeśli pomyślicie, jak irytujący dla was są ci ludzie, zdacie sobie sprawę, że tak samo irytujący są dla siebie samych. Biedni, muszą żyć z takim umysłem przez 24 godziny na dobę. To cudowna refleksja – widzicie takich ludzi i zdajecie sobie sprawę, że jeśli są tak nieznosni dla was, są również nie do zniesienia dla siebie samych. To przemyślenie wzbudzi w was mnóstwo współczucia, odejmie urazę, którą czujecie. Zdacie sobie sprawę z bólu, który oni odczuwają, zrozumiecie, dlaczego są dla was tak trudni.

Empatia wobec drugiego człowieka łagodzi twój ból wyrażający się w pytaniu: „Dlaczego muszę radzić sobie z taką osobą?”. Masz wgląd w to, przez co oni przechodzą, co dzieje się w ich głowach, w ich umysłach i w ich życiu. Pomyśl, niektórzy z tych trudnych ludzi, jeśli sprawiają tyle problemów tobie, postronnemu człowiekowi, to prawdopodobnie nie mają przyjaciół i są samotni, ponieważ tak trudno z nimi wytrzymać. Kiedy to sobie uświadomisz, będziesz miał dla nich więcej współczucia. A kiedy odczuwasz miłosierdzie, niesamowicie wzrasta poziom twojej wytrzymałości i możesz sobie poradzić z takimi trudnymi ludźmi. Wiesz, że nie będą zbyt długo w pobliżu. Opuszczą twoje biuro albo ty wrócisz do domu. A jeśli nie możesz od nich uciec, zawsze zostaje odosobnienie w moim klasztorze lub w klasztorze Dhammasara. Zawsze znajdzie się miejsce, do którego możesz czmychnąć.

Warto również wiedzieć, że trudnych ludzi da się zmienić. Piękną rzeczą jest zdać sobie sprawę, że wszelkie trudności, które pojawiają się w waszym życiu, są tymczasowe. Bycie uciążliwym to zaledwie etap, który ludzie przechodzą w życiu. Pewnie, że to stadium może trwać od narodzin aż do śmierci, ale kiedy się kończy, nie jest wieczne. Przyjemnie jest wiedzieć, że ludzi można naprawdę zmienić, można zaobserwować ich rozwój. Jako nauczyciel poznałem cudowną psychologię, która pozwala zmieniać ludzi, oddziaływać na nich i zepchnąć na bok przyczynę, która sprawia, że są trudni dla siebie i innych. Można sprawić, że będą bardziej sympatyczni, wrażliwi, mniej wymagający i ogólnie staną się mniejszym utrapieniem. To cudowne, że można to zrobić. Ale jak?

Podczas wykładu na Uniwersytecie Curtina, kilka tygodni temu, wspomniałem o mocnym doświadczeniu, które miałem mniej więcej miesiąc, może sześć tygodni temu, w Singapurze. Zostałem poproszony o prelekcję na konferencji w Instytucie Zdrowia Psychicznego. Miała to być wielka rocznica szpitala i zostałem poproszony – obok tych wszystkich psychologów, psychiatrów, doktorów i profesorów – o wygłoszenie mowy na temat sposobów radzenia sobie z problemami ze zdrowiem psychicznym. Mówiłem tam o tym, co często słyszyście tutaj. Byłem pod wrażeniem, kiedy po wykładzie pobożny chrześcijanin, który był naczelnikiem jednego z oddziałów szpitalnych, zaprosił mnie na ten oddział, żebym zaintonował coś buddyjskiego. I prosił, żebym nikomu o tym nie mówił. Teraz się wydało. Zapytałem go dlaczego. Odpowiedział: „Ponieważ to, co powiedziałeś, było przepełnione sensem i naprawdę szanuję tę mądrość. A najbardziej szanuję to, że mówiłeś o czymś, co dopiero zaczęliśmy praktykować – nie skupiamy się na tych chwilach, kiedy nasi pacjenci są chorzy i trudni, kiedy mają przywidzenia i psychozy, kiedy źle reagują. Odkładamy to na bok. Ważne są chwile, kiedy są wyrażnie zdrowsi, kiedy odnoszą się do siebie i swojego otoczenia w sensowny sposób”. Kiedy ktoś cierpi na chorobę umysłową, nie dzieje się to przez 24 godziny na dobę. Taki człowiek ma okresy majaków, ale później z nich wychodzi. [Naczelnik tego oddziału] powiedział, że skupiają się na okresach, kiedy pacjenci nie są pogrążeni w ułudzie. Dodał, że gdy skupiają się na momentach, kiedy pacjenci są w lepszym stanie, mogą zaobserwować poprawę. Okresy zdrowia się wydłużają, a dysfunkcji skracają. Uczę tego od lat. Cudownie jest obserwować to zjawisko funkcjonujące w nowoczesnym systemie zdrowia, w jedynym szpitalu psychiatrycznym w mieście. Wiem, że tak samo jest z trudnymi ludźmi. Jeśli skupicie się

na ich kłopotach i zrobicie z tego wielkie halo, w rzeczywistości tylko podsycicie problem. Koniec końców wszystko się pogorszy.

Jest taka klasyczna historyjka, którą często opowiadam. Jeśli jej nie słyszeliście, naprawdę warto posłuchać. Jeśli już słyszeliście, właśnie uczycie się, jak być cierpliwymi w stosunku do trudnego mnicha, który w kółko powtarza te same opowiastki. Tak czy siak – to działa. To świetna opowiastka o demonie, który odwiedził pałac cesarza.

Kiedy demon przyszedł do pałacu, cesarza akurat nie było. Pojawił się wielki, brzydki, straszny potwór, który przywędrował wprost do pałacu. Był tak straszny, przerażający i brzydki, że wszyscy zamarli, umożliwiając mu tym samym przemarsz przez pałac i usadowienie się na cesarskim tronie. Gdy tylko demon zasiadł na tronie, strażnicy i ministrowie wrócili do zmysłów i krzyknęli: „Wynoś się stąd! Co ty sobie myślisz! To miejsce dla cesarza, nie dla ciebie. Wynoś się albo...”. Po tych nieuprzejmych okrzykach demon urósł o cal, stał się brzydszy, bardziej cuchnący i więcej przeklinał. To jeszcze bardziej rozeźliło żołnierzy i ministrów. Wyciągnęli szable, pałki i zacisnęły pięści. Ale po każdym złym słowie, po każdej negatywnej reakcji, nawet po nieuprzejmej myśli, potwór rósł w siłę, stawał się brzydszy, straszniejszy, bardziej cuchnący, a jego słownictwo się pogarszało. Trwało to przez jakiś czas, dopóki cesarz nie wrócił do pałacu. Wtedy demon był już tak ogromny, że zajmował pół sali tronowej. A jaki był przy tym brzydki i przerażający! Nigdy nie widziałem filmu *Obcy*, ale mówią, że obcy w tym filmie jest straszny, przemnożcie sobie więc *Obcego* razy tysiąc! To było przerażające, nawet wytwórni DreamWorks nie udało się wyprodukować czegoś tak straszego jak ten brzydki demon! Według opowieści smród wydobywający się z ciała tego potwora sprawiał, że robactwo wymiotowało. A zmusić robala do rzygania nie jest prostą rzeczą. Wulgaryzmy rzucane przez demona były gorsze niż to, co słysząc w Northbridge po meczu West Coast Eagles i Fremantle Dockers. Pojawienie się tak uciążliwego stwora w pałacu było więc problemem. Ale kiedy wrócił cesarz... Właśnie, cesarz został cesarzem dlatego, że przychodził do Nollamara i słyszał moje mowy, więc był mądrym człowiekiem. Często zmieniam trochę historyjki w ten czy inny sposób, więc zawsze słyszycie coś innego. Zatem cesarz, który czytał również moją książkę „Otwórz drzwi swojego serca” – możecie ją kupić w księgarni za 25 dolarów... Nauczyłem się chwytów marketingowych, bo uczestniczyłem po południu w zjeździe przedsiębiorców. Ale wróćmy do opowieści. Cesarz rzekł: „Witaj, potworze! Och, jakże ci

dziękuję, że mnie odwiedziłeś! Dlaczego tak długo zwlekałeś z wizytą?” Po tych kilku miłych słowach potwór jakby zmalął o cal, stał się mniej brzydki, mniej cuchnący, mniej obelżywy. I wszyscy w pałacu zdali sobie sprawę ze swojego błędu. Zamiast krzyczeć: „Wynocha! Co tutaj robisz, to nie twoje miejsce!”, zaczęli mówić: „Witaj”. Ktoś zapytał: „Napijesz się czegoś? Mamy sok pomarańczowy, świeżo wyciśnięty. Może coś przekąsisz? Mamy babeczki, kanapki, pizzę – oczywiście monstrualnych rozmiarów, takich jak ty”. Ktoś wymasował demonowi stopy. Czy wam ktoś kiedyś wymasował stopy? Wyobraźcie sobie potwora z tak wielkimi stopami, że nad jedną stopą pracowało dziesięciu chłopów. Ktoś zaproponował: „A może filiżankę herbaty? Mamy angielską, miętową, dobra na zdrowko, może kawusi? Z mleczkiem, cappuccino czy brazylijską?”. Nie wiem, co ja bredzę o kawie, bo piję tylko to, czym mnie poczęstują...

Tak więc po każdym miłym słowie, dobrym uczynku czy dobrej myśli, demon malał o cal, stawał się mniej brzydki, mniej odpychający i cuchnący. W niedługim czasie, przed dostarczeniem potwornie dużej pizzy, demon zmalął do pierwotnych rozmiarów. A oni zalewali go dobrocią, aż zmniejszył się na tyle, że po ostatnim z aktów dobroci znikł zupełnie. Buddha opowiadał tę historię w *Udānach* (podniosłych strofach), ale nie było wtedy wzmianki o pizzy i herbacie miętowej, zmyśliłem to. Buddha opowiedział tę historię w *Udānach* i powiedział, że to „demony żywiące się gniewem” – kiedy karmisz je gniewem, stają się większe, brzydsze, bardziej obraźliwe, cuchnące i wulgarne. Powiedział, że jedynym sposobem na pozbycie się z życia demonów żywiących się gniewem jest odwołanie się do dobroci. „Witaj, dziękuję za odwiedziny”. Może więc trudni ludzie, których spotykacie na swojej drodze, są właśnie takimi demonami karmiącymi się gniewem? Karmicie ich gniewem, kiedy mówicie: „Wynocha, nic tu po was!” – co tylko pogarsza sytuację. Zamiast tego możecie powiedzieć: „Witaj, dziękuję, że przyszedłeś mnie dręczyć”. Nie, tak nie mówimy, spróbujcie raczej: „Dziękuję za odwiedziny”, i okażcie im dobroć. Niektórzy dochodzą do wniosku: „To nie działa. Tobie jest łatwo, bo jesteś mnichem. Może Ajahn Brahm ma supermoc i potrafi wdrzeć się do głów i umysłów trudnych ludzi i zmienić połączenia neuronów tak, że nie są dla niego uciążliwi”. Ależ nie, to działa.

Po raz pierwszy opowiedziałem tę historię 20 lat temu, kiedy nauczałem w więzieniu Karnet Prison Farm. To więzienie znajduje się blisko naszego klasztoru, nadal tam chodzimy prawie w każdy piątek. I kiedy pewnego dnia nauczałem w tym więzieniu, jeden z osadzonych poskarżył

mi się: „To jakieś brednie w stylu New Age, w prawdziwym świecie to tak nie działa, zwłaszcza w więzieniu. Więzienie to ciężka sprawa. Jeśli spotkasz na swojej drodze trudnego człowieka, musisz się postawić, to dla niego jedyny czytelny komunikat”. Oczywiście nie mogłem przyjąć takiej wersji. Odparłem: „Nie wierzę ci”, a on odpowiedział: „Bo nie siedzisz w więzieniu!”. Ja na to: „W klasztorze mamy cele, dookoła jest mur. Więzienie Karnet nie jest otoczone murem, a nasz klasztor tak. Zdarzało się, że ludzie zajeżdżali do Karnet, by spytać: »A gdzie macie mnichów?«. Jakie to było krępujące!”. Ale wracając do historii, rzuciłem temu więźniowi wyzwanie. Zapytałem: „W porządku, kto jest w tym więzieniu najtrudniejszą osobą, z którą masz do czynienia?”. Wszyscy chórem odpowiedzieli, że takim człowiekiem jest naczelnik więzienia. „Moim obowiązkiem jest codzienne podawanie mu kawy i herbaty. Nienawidzę typu. Zawsze jest podły”. I zrelacjonował mi zdarzenie sprzed tygodnia.

Jednego z więźniów rzadko kto odwiedzał, bo Karnet jest trudno dostępnym miejscem, nie ma transportu publicznego, a jeśli jesteś biedny i nie masz samochodu, możesz liczyć tylko na to, że znajdziesz przyjaciela, który cię podwiezie. Trudno się tam dostać. Więzień powiedział, że żonie tego nieszczęśnika udało się znaleźć podwózkę i przyjechać w odwiedziny. Zanim jednak pójdziesz na widzenie, musisz się zameldować, podać dane i przejść przez kontrolę bezpieczeństwa. Naczelnik widział, jak kobieta się melduje, i wiedział, że przyszła do tego więźnia, postanowił więc być okrutny. Korzystając z megafonu, kazał temu więźniowi iść do odległego zakątka Prison Farm, gdzie dźwięki megafonu już nie dochodziły. Więzienie znajduje się na rozległym obszarze, więc zrobił to celowo. Jak tylko żona przeszła rejestrację, przez megafon dało się słyszeć: „Więzień taki a taki, twoja żona przyszła, prosimy zgłosić się do sali odwiedzin”. Ale więzień nie usłyszał tego z miejsca, gdzie został wysłany. Wiadomość została powtórzona dwa czy trzy razy, wyruszono na poszukiwania, by znaleźć więźnia. Oczywiście go znaleziono, ale wtedy okazało się, że czas odwiedzin dobiegł końca. „Powodzenia następnym razem”. Naczelnik zrobił to naumyślnie, z czystej złośliwości i chęci utrudnienia życia więźniowi. „I dlatego od tego czasu nazywamy naczelnika Psem”. Spytałem [więźnia, który opowiadał mi tę historię], czy go nienawidzi. „Bardzo, jest takim trudnym człowiekiem, nigdy nas nie szanuje, nigdy się nie odzywa, zawsze nas poniża i traktuje jak śmiecie”. „To świetnie” – odpowiedziałem. „To dopiero wyzwanie!

Widzisz go codziennie, kiedy podajesz mu herbatę i kawę. Bądź dla niego uprzejmy. Nie musisz się z nim ścisnąć, bo będziesz miał kłopoty, ale możesz go przynajmniej objąć swoim sercem. Możesz to zrobić w ten sposób: za każdym razem, kiedy przygotowujesz mu napoje, staraj się włożyć całe serce w tę kawę i herbatę, postaraj się, żeby to była najsmaczniejsza herbata, jaką tylko możesz zaparzyć. Dowiedz się, co naczelnik lubi, bądź miły, emanuj miłością i współczuciem, kiedy go obsługujesz”.

Wielkie uznanie dla więźnia, bo próbował. Przez tydzień. Kiedy po tym tygodniu spytałem go, jak leci, odpowiedział: „Posłuchaj, to kompletna strata czasu. Bardzo się staram być uprzejmy, ale za każdym razem, nawet kiedy naprawdę wkładam mnóstwo wysiłku w to, żeby zaparzyć najlepszą herbatę, facet zupełnie mnie ignoruje, jakbym nie istniał, jakbym był mniejszy od karalucha. Nawet do karalucha mówi »Wynocha!«, ale nie do mnie”. Powiedziałem więc, żeby nie przestawał. Upłynęło chyba kilka miesięcy. Musiałem zachęcać więźnia, zmuszać go do kontynuowania, zanim pojawiło się coś, co mogę nazwać przełomem. Pewnego dnia przyszedłem z wizytą, a on nie mógł się już doczekać, by złożyć mi raport. Powiedział, że zaparzył naczelnikowi kawę ze śmietanką w pięknej filiżance, właśnie taką, jaką naczelnik lubił. Udało mu się również znaleźć trochę ciasteczek, które, jak zauważył, smakują naczelnikowi i podał mu ze słowami „Bardzo proszę, proszę pana, proszę napić się kawy, znalazłem również specjalne ciasteczka, wiem, że pan je lubi”. „Mhm” – wymamrotał naczelnik. Wydał z siebie pomruk! To był przełom! Po raz pierwszy potwierdził obecność więźnia. Powiedziałem więc: „Ależ to ekscytujące! To małe pęknięcie na tamie!”. I miałem rację. Po tygodniu więźniowi udało się zaparzyć specjalną herbatę, zrobił kanapkę czy coś innego, podał ją naczelnikowi, „Psu”, który odwrócił się i powiedział: „Dziękuję”.

Wszyscy więźniowie relacjonowali mi to wydarzenie: „Nie zdajesz sobie sprawy, jak funkcjonuje Prison Farm, ta historia obiegła już wszystkie więzienia stanowe! To, że naczelnik podziękował więźniowi, jest niewiarygodne!”. Wygrałem. Wiedziałem, że w końcu się to uda. Nawet takiego „Psa”, z pomocą wielkiej życzliwości, można zamienić w potulnego szczeniaczka. Można odmienić trudnych ludzi, wystarczy tylko dużo cierpliwości i mnóstwo dobroci. Niektórych z was to przerośnie, będzie to dla was zbyt wiele, musicie więc znać swoje ograniczenia. Ale zadziała, jeśli będziecie przeć do przodu. Nawet najtrudniejsi ludzie mogą stać się waszymi najlepszymi przyjaciółmi. I czasami

warto jest zmierzyć się w życiu z takimi wyzwaniami. Bądźcie życzliwi dla ludzi w swoim biurze. Jeśli w odpowiedzi dostaniecie od nich nieuprzejme zachowanie, znajcie swoje ograniczenia. Jeśli musicie zrezygnować, w porządku. Jeśli musicie z nimi porozmawiać, uzmysłówcie im, jakie to uczucie.

Mówiłem o tym na popołudniowej konferencji, wspominałem o tym również tutaj – o starej „metodzie kanapkowej”. Jeśli już musisz powiedzieć komuś, że jest dla ciebie uciążliwy, że chcesz bronić swojej przestrzeni, nie powinienes od razu wyrzucać z siebie negatywów, bo to nigdy nie zadziała. Jeśli kiedykolwiek w rozmowie będziecie chcieli poruszyć trudny temat, innymi słowy skrytykować kogoś, poinformować go, że jest problematyczny, to wtedy zastosujcie „metodę kanapkową”, czyli najpierw dwa lub trzy kawałki pochwały: „Jesteś naprawdę miłą osobą, taką skrupulatną w pracy i tak dobrze ubraną!”, czy coś w tym stylu. Powiedźcie komplement, a potem dodajcie resztę. Jeśli ktoś z was chciałby skrytykować mnie, może powiedzieć: „Ajahn Brahm, ale ty jesteś sympatycznym mnichem, zawsze przychodzisz i wygłaszasz takie inspirujące mowy!” – jeśli tak do mnie zagadacie, to się otworzę. Pomyślę sobie, że mnie lubicie, więc zacznę słuchać. A potem możecie wypalić: „Ale z tymi dowcipami, to czasem przesadzasz...”. A na koniec znów pochwała: „No, ale bardzo dobrze dbasz o klasztor i BSWA”.

Kiedy wpleciecie krytykę w stos komplementów, ludzie będą słuchać. Jeśli chcecie poinformować kogoś trudnego, jakie dokładnie macie z nim problemy, to warto, by was wtedy słuchał. Pochwalcie go najpierw, by wiedział, że jesteście po jego stronie, dzięki temu nie będzie się czuł atakowany. Czyż nie tak się czujecie, kiedy ktoś was besztą? Bo i wy czasem jesteście trudnymi ludźmi, nieprawdaż? Zwykle myślimy, że to inni ludzie, ale czasem my również utrudniamy komuś życie. Jeśli więc chciałbym was zrugać, zrobiłbym to w ten sposób: najpierw bym was pochwalił, przypochlebił się, dał wam znać, że was doceniam i że zależy mi na was. Kiedy ktoś zaczyna od krytyki, to od razu zadajemy sobie pytanie, dlaczego ten ktoś jest wrogi. Czy nie zdaje sobie sprawy, jak ciężko pracuję, z jakimi trudnościami i problemami muszę się mierzyć? Kiedy ktoś cię krytykuje, przechodzisz do defensywy, starasz się usprawiedliwić i w tym momencie przestajesz słyszeć, co druga osoba ma ci do powiedzenia. Sam fakt akceptacji, poczucie bycia docenionym sprawia, że się otwierasz. Wtedy dopiero można przedstawić krytykę, a następnie zakończyć pochlebstwem: „Naprawdę cię lubię, jesteś ceniony, dziękuję

za to, jaki jesteś”. I wtedy ludzie słuchają. W wielu przypadkach po prostu nie zdają sobie sprawy z tego, że są dla ciebie trudni. To dziwne, ale mają cię za przyjaciela. I są po prostu sobą, na przykład myślą, że są zabawni. Czasem więc potrzeba im informacji zwrotnej po to, by wiedzieli, jak postrzegają ich inni.

Pamiętam grę, w którą bawiliśmy się z jednym z mnichów 32 lata temu. Po prostu usiedliśmy sobie i napisaliśmy na kartce, co jeden myśli o drugim. Później wymieniliśmy się kartkami. To niesamowite usłyszeć, co inna osoba ma do powiedzenia na mój temat. To, co sądziłem, że on o mnie myślał, nie pokrywało się z rzeczywistością, i odwrotnie, on nie spodziewał się tego, co ja o nim myślałem. Sposób, w jaki postrzegamy samych siebie nie pokrywa się z tym, jak widzą nas inni. Tak więc czasami ludzie nie zdają sobie sprawy, że utrudniają komuś życie, potrzebują więc informacji zwrotnej, ale trzeba ją podać, stosując „metodę kanapkową” we właściwym miejscu i czasie, a wtedy ludzie to przyjmą i będą mogli się zmienić. A w jaki sposób się zmieniają? Upewnijcie się, że nie zostaną postawieni w sytuacji, która jest źródłem problemu. Jedną z przyczyn, dla których ludzie są trudni, również wy, jest to, że jesteście zbyt zestresowani. Jeśli zestresujecie się w pracy, zabieracie to do domu, utrudniacie domownikom życie, a przez to macie problemy rodzinne. Kiedy wracacie do pracy jesteście spięci, zanim jeszcze rozpoczęcie dzień. To błędne koło negatywnych emocji i stresu. Aby się odprężyć, powinniśmy skutecznie rozwiązywać swoje problemy, czy to w domu czy w pracy. Na odstresowanie dobrze działa odrobina medytacji. Znać tę zagadkę: jak ciężka jest ta szklanka? Im dłużej ją trzymam, tym cięższa mi się wydaje. Jeśli potrzymam ją przez pięć minut, moje ramię zacznie boleć; przez 10 minut – zacznę odczuwać silny ból; jeśli będę trzymał przez kolejne pół godziny, będę bardzo głupim mnichem. Co więc zrobić, kiedy szklanka zaczyna ciążyć? Odłóż ją na pięć minut. Jeśli mi nie wierzycie, spróbujcie w domu, to działa. Kiedy po pięciu minutach znów ją podniesiecie, będzie znacznie lżejsza. Poczujecie, że jest lżejsza, chociaż nie zmieniła swojej wagi. Dzieje się tak dlatego, że odpoczęliście.

Poziom waszego stresu nie ma nic wspólnego z ilością pracy, którą musicie wykonać. Liczba obowiązków nie jest przyczyną stresu. Przyczyna leży w tym, że kiedy coś zaczyna wam ciążyć, nie wiecie, jak odłożyć to na bok. Obawiacie się odstawienia choć na pięć minut, by odpocząć, by zregenerować siły i odzyskać energię. Każdy psycholog czy mnich wam to powie. Nawiasem mówiąc, to my nauczamy psychologów,

to od nas czerpią pomysły. Powinni nam za to płacić, ale robimy to za friko. Jeśli odłożycie pracę na pięć czy dziesięć minut, nie będzie to czas stracony. Tak naprawdę to inwestycja, ponieważ kiedy wypoczniecie, jakość waszej pracy niesamowicie wzrośnie, zdołacie zrobić więcej w krótszym czasie. Staniecie się bardziej wydajni. Czasem myli nam się ilość pracy z jej jakością, z wydajnością. Zróbcie sobie przerwę, 10 minut odpoczynku lub medytacji. Wspaniałym miejscem do medytacji jest kibelek. Ustawcie napis na „zajęte” – nikt wam nie będzie przeszkadzał, zawsze możecie powiedzieć, że mieliście zatwardzenie, co będzie zgodne z prawdą, bo przecież wasz umysł był zatkany. I odpocznijcie sobie przez 10 minut. Kiedy w końcu stamtąd wyjdziecie, szybko nadrobicie ten czas. Uda wam się zrobić więcej, z większą wydajnością i wyższą jakością. A że nie będziecie już spięci, po powrocie do domu będziecie mogli cieszyć się towarzystwem rodziny, dzieci, żony, męża, i w końcu obiad sprawi wam przyjemność. Dom jest miejscem, gdzie człowiek powinien być odstressowany, gdzie można się zrelaksować, dobrze zjeść, spotkać z ludźmi, których się kocha i o których się dba. Kiedy więc wypoczniecie wieczorem, rano w pracy będziecie spokojniejsi.

Możecie zwariować, trwając w błędnym kole stresu, kłótni domowych i problemów w pracy, albo przerwać ten cykl, odpocząć przez chwilę w pracy, zrobić dzięki temu więcej, wrócić do domu i zrelaksować się. W domu wszystko będzie toczyć się pomyślnie, więc w pracy będziesz zadowolony, w związku z czym wykonasz więcej obowiązków. Dzięki takiemu cyklowi przestaniesz być człowiekiem trudnym we współżyciu. To właśnie powtarzam tym, którzy przyjeżdżają tu na odosobnienia lub medytacje w sobotnie popołudnia. Dlaczego medytujesz? Bo inni ludzie muszą cię znosić. To jeden z powodów, dla których warto medytować. Jeśli bowiem medytujesz, stajesz się znacznie miłszy.

Wiele razy, kiedy uczyłem medytacji... Nie wiem dlaczego, ale zdarza się to zawsze w grupie w Armadale. Czasem po grupowej medytacji w Armadale ktoś mówi: „Wiesz co, tego wieczoru wcale nie chciałam tu przyjść. Jest wtorek, jestem zmęczona po pracy, powiedziałam więc dzieciom, że dzisiaj nie idę na medytację. A moja córka na to: – Mamus, musisz iść na medytację! – Kochanie, ale mi się nie chce. – Mamo, musisz iść pomedytować! – Nie dzisiaj. – Matko, masz iść na medytację! – Ależ dlaczego, kochanie? – Bo potem, kiedy wracasz do domu, jesteś o wiele miłszą mamą!”. I rodzice idą. Wiele dzieciaków rozumie istotę rzeczy, widzą zachodzącą w was zmianę, kiedy jesteście odstressowani.

Nie jesteście wtedy dla własnych dzieci takimi trudnymi matkami czy ojcami. W taki właśnie sposób możecie praktykować – odrobina odpoczynku czyni ludzi mniej uciążliwymi we współżyciu. Nie chodzi tylko o bycie współczującym i życzliwym. Chodzi o to, by dostrzec i zrozumieć przyczynę bycia trudnym i zaradzić temu – dać sobie odrobinę wypoczynku i odprężenia.

Kolejną przyczyną, dla której jesteśmy trudnymi osobnikami jest to, że czasem mamy tak dużo rzeczy do zrobienia. Sam miałem niesamowicie zabiegany tydzień. Ale kiedy mam pracowity tydzień, staram się nie wpadać w negatywne emocje. Czasem sobie myślę: „Czemu ja? Dlaczego mam sobie radzić z tymi wszystkimi wariatami? Czemu ja mam odbierać wszystkie te telefony, czasem z zagranicy?”. Tak, jakby to była usługa Dryndnij do Mnicha. Niekiedy ktoś gubi psa, na przykład gdzieś w Kanadzie, i pyta mnie: „Czy mógłbyś wyrecytować jakąś formułkę buddyjską prze telefon?”. Opowiadałem dzisiaj o podróży do Japonii sprzed trzech tygodni lub miesiąca. Japonia to technologicznie rozwinięty kraj. Może byśmy kiedyś zrobili zbiórkę pieniędzy na zakup robota-mnicha, takiego cyborga? Mógłby wyglądać tak jak ja albo jak jakiś inny mnich, założyłoby mu się szaty. Jeśli ktoś by potrzebował buddyjskich śpiewów, można by wrzucić monetę, nacisnąć guzik, a on dałby błogosławieństwo. Nawet w piątkowe wieczory, kiedy jestem nie w sosie, mógłbym wystawić tu cyborga, wsadzić odpowiednią płytę CD z waszą ulubioną mową i nacisnąć „start”, i nikt by nie zauważył różnicy. Ten pomysł ma pewien potencjał. Ale nie zrobiłbym tego. Czasem sobie myślę: „Dlaczego muszę tak ciężko pracować?”. Jeśli ogarniają cię negatywne emocje, stajesz się nie do wytrzymania dla innych. A ja wiem, że cokolwiek życie przynosi, trzeba to zaakceptować, zabawić się z tym. To uczy, jak można dobrze się bawić podczas życiowych trudności, jak je ogarnąć. Wtedy odkryjesz, że nie ma trudnych ludzi. Kiedy ktoś sprawnia problemy, dzieje się tak, ponieważ on sam walczy o przeżycie i jest zły na to, co życie mu przynosi. Prawdopodobnie też za dużo pracuje: „Dlaczego ja muszę to robić? Dlaczego to wszystko mnie spotyka? Czemu życie jest takie okrutne?”. Później wyładowuje się na tobie i innych ludziach, z którymi dzieli życie. Mam nadzieję, że nigdy nie będę wyładowywał swoich frustracji na mnichach, z którymi mieszkam. Zamiast tego można wszystko zaakceptować, takie jest życie. Życia nie zmienisz, ale powtarzam to wiele razy: możesz zmienić swój stosunek do niego. Problemem jest nasz stosunek do pewnych rzeczy, to wszystko. Cóż jest

złego w ciężkiej pracy? Można robić jedną rzecz na raz, tylko tyle zawsze robię. Dlatego nie gniewamy się na tych z was, którzy zapominają wyłączyć telefonów, akceptujemy to. Dziękuję wam za tę okazję, bo mogę wtedy wyjaśnić, jak akceptować trudności życiowe! Mam więc wybór, mogę się wściec, że ktoś nie wyłączył telefonu. Ale po co się wściekać, skoro jest już włączony? Wielkie mi rzeczy. Nie wkurzajcie się więc na życie, zaakceptujcie je. Przecież ludzie popełniają błędy, ja też.

Ja popełniłem błąd w zeszłą niedzielę – udzielałem błogosławieństwa pewnej kobiecie, która przychodzi tu regularnie (mam nadzieję, że jej tu dzisiaj nie ma). Poślubiła fajnego młodzieńca. Chyba zawsze poślubia się mężczyznę, jeśli się jest kobietą, nie? Nie wiem, czemu poruszam taki temat, ale idźmy dalej. Po ceremonii i błogosławieństwie zwróciłem się do pana młodego, obok którego stał starszy pan: „Ach, to musi być twój tata?”. A staruszek odpowiedział: „Ależ gdzie tam! Jestem družbą!”. Szczęśliwy to on nie był. Ostatnio opowiadałem dyrektorowi domu pogrzebowego o ceremonii pogrzebowej, odprowadzanej na prośbę pary, która tu przychodzi. Jedno z ich rodziców zmarło, mówię więc: „Jaka szkoda, że wasza matka odeszła od nas. Była taką dobrą buddystką i tyle dobrego zrobiła”. Na co z ostatniego rzędu podniosła się starsza pani i krzyknęła: „Ależ ja żyję, to mój mąż zmarł!”.

Tak więc ja też wyczyniam głupoty, wiele razy mi się to zdarzyło. Ale kiedy zrobisz coś głupiego, śmieć się z życia, zamiast się spinać! Właściwie to kolekcjonuję swoje durne wpadki i wszystkie wam opowiadam, żebyście też mogli się pośmiać. Popełnianie błędów jest doskonałą okazją do rozbawiania innych. Stąd też powiedzenie: „Nawet jeśli popełnisz gafę i ludzie się śmieją, śmieć się z nimi. Wtedy świat nie śmieje się z ciebie, tylko z tobą”. Śmiejemy się więc z głupoty i błędów, w ten bowiem sposób otwieramy się nawet na najtrudniejsze rzeczy i akceptujemy je. Nie staniemy się trudnymi ludźmi. Nie ma znaczenia, z czym będziecie mieli do czynienia, zawsze można wszystko przyjąć i sprawić, by działało. Jeśli się tego nauczysz, nie będziesz kimś, kto utrudnia innym życie. Zawsze to ci inni są trudni. Ciekawe, kim ci inni są? To my. Kiedy się już nauczymy, jak nie być uciążliwymi, możemy przekazać tę umiejętność innym. Nie wymagajcie zbyt wiele od życia, podchodźcie do niego z większą akceptacją. Jeśli pojawi się problem, wiecie już jak sobie z nim radzić: „metoda kanapkowa”. W ten sposób zarówno inni, jak i wy sami będziecie mogli żyć razem w spokoju.

Jak już wcześniej wspomniałem, najbardziej uciążliwą osobą nie jest szef z piekła rodem, twój współmałżonek ani teściowa. Przy okazji, ktoś mi kiedyś powiedział, że słowo „teściowa” jest anagramem. Kiedy poprzestawiasz litery [angielskiego słowa], z „teściowej” [mother-in-law] robi się „kobieta Hitler” [Hitler woman]. Zaraz się doigram. Ale to prawda, rozpracujcie to, zapiszcie na kartce „teściowa”... Ale przecież wiele teściowych tutaj jest bardzo sympatycznych.

Czasami trudną osobą w twoim życiu jesteś ty sam, nieprawdaz? Najciężiej jest żyć w zgodzie z samym sobą i być dla siebie życzliwym. Ważne, by to uznać. Aby nauczyć się żyć z trudnymi ludźmi, musisz w pierwszej kolejności nauczyć się żyć z trudnym sobą. A właściwie to jaki masz problem ze sobą? Kim chcesz być? Oczywiście, jeśli ktoś chce być kimś innym, niż jest, na przykład świetnym medytującym, który potrafi wzbić się w powietrze w piątkowy wieczór – nigdy czegoś takiego nie widziałem, to mogłoby być interesujące – jeśli zawsze chcecie wygłaszać najlepsze mowy, jeżeli pragniecie stać się najmądrzejszymi, najzabawniejszymi komikami i sprawić, by wszyscy zaśmiewali się z waszych dowcipów... Nawiasem mówiąc jeden z moich ulubionych komików napisał w autobiografii, że od dziecka chciał zostać komikiem. Przyjaciele śmiali się z jego marzeń. Teraz, kiedy jest komikiem, już się nie śmieją... Drugi z jego ulubionych dowcipów był taki: „Kiedy umrę (kontemplowałem śmierć, co jest samo w sobie buddyjskie, więc to prawie buddyjski żart) chcę, żeby to się stało spokojnie, we śnie, tak jak w przypadku mojego ojca. Odszedł we śnie, w przeciwieństwie do pasażerów autobusu, który prowadził, bo oni wrzeszczeli wniebogłosy!”. No, całkiem fajny dowcip. Tak czy owak, miałem go nie opowiadać.

Tak więc bycie życzliwym dla siebie, akceptowanie siebie jest w rzeczywistości uczeniem się, jak nie być swoim wrogiem, nie utrudniać sobie życia. Wiecie, ja też mam swoje maniere, które tu ujawniałem przez ostatnie 20 lat, więc wiecie, kim jestem. Kiedy w pełni zaakceptujecie samych siebie, możecie się zrelaksować, pozwolić sobie na błędy i na bycie tym, kim jesteście. Macie poczucie, że przyjęliście wszystkie swoje dziwactwa. Innymi słowy jesteście w stanie pokoju z samymi sobą. Wielu ludzi, przychodząc tutaj, robi właśnie to – uczą się samoakceptacji, spokoju i nie komplikowania sobie życia.

Dziwne, ale jako mnich spędzam dużo czasu w samotności. Czasem więc ludzie pytają: „Nigdy nie miałeś żony, nie masz dzieci, nie czujesz się czasami samotny? Niekiedy w trakcie odosobnień nie otwierasz

ust przez dwa tygodnie, czasem nie widziałeś żywej duszy przez pół roku, nie czułeś się osamotniony?”. Kiedy zadają takie pytanie, muszę odpowiedzieć: „Nigdy nie jestem samotny, nigdy też nie czuję potrzeby bycia pośród ludzi”. Lubię ludzi, ale nie muszę z nimi przebywać. Dlatego nawet podczas odosobnienia nigdy nie czuję się osamotniony. Kiedy zadają mi to pytanie, zawsze się zastanawiam: „Dlaczego się tak nie czuję?”. I wtedy zdaję sobie sprawę, że przecież zawsze ktoś jest w pobliżu – ja. A ponieważ lubię siebie, zawsze jestem w towarzystwie swojego najlepszego kumpla – siebie. I ponieważ zawarłem pokój z samym sobą, ponieważ zdaję sobie sprawę, że nie jestem idealny, ale jestem wystarczająco dobry, to nigdy nie jestem samotny. Samotni ludzie to ci, którzy siebie nie lubią, którzy boją się samych siebie. I wtedy, kiedy wokół nie ma żywej duszy, jesteś z tym dziwnym i przerażającym bytem zwanym „ja”, którego jeszcze w pełni nie pojąłeś. Gdy tylko zrozumiesz, kim jesteś, kiedy zaakceptujesz siebie i obdarzysz życzliwością, spłynie na ciebie spokój. Właściwie najpotężniejszym wglądem, jaki można osiągnąć, jest ten brzmiący: „Jestem w porządku”. Kiedy zdasz sobie sprawę, że właściwie nic ci nie dolega. Jesteś doskonały taki, jaki jesteś. Nie wierzycie w to, dlatego ciągle usiłujecie się zmieniać. Kiedy zawrzecie ze sobą pokój i zaakceptujecie siebie takich, jakimi jesteście, staniecie się swoimi własnymi kumplami i nigdy nie będziecie samotni. Samotni ludzie to tacy, którzy nie lubią siebie. Oni sami są największym problemem, główną trudnością.

Gdy rozwiążecie ten problem, kiedy się rozluźnicie, dzieje się coś dziwnego – nikt na świecie nie będzie już uprzykrzał wam życia. Już nie będzie trudnych ludzi, ponieważ uciążliwość innych jest twoją własną projekcją. Zauważyłem taką zależność, że kiedy ktoś krytykuje innych: „On za dużo gada” – to zazwyczaj taki krytykant również jest gadułą. Widziałem także ludzi otyłych mówiących: „Za dużo jesz”. To zadziwiające, że ludzie krytykują u innych cechy, których nie tolerują u siebie. Zauważyłem taką zależność i myślę, że to w pewnym sensie nasza cecha wspólna. Zatem jedynym powodem, dla którego uważasz, że inni uprzykrzają ci życie, jest fakt, że ty sam siebie uważasz za upierdliwca. Jeśli więc możesz uzdrowić sytuację, zawrzeć pokój ze sobą i trochę wyluzować, zaakceptować siebie, wtedy odkryjesz, że jesteś w stanie zaakceptować również wszystkie inne stworzenia. Oczywiście jako mnich zaakceptowałem siebie już dawno temu. Przychodzą do mnie wariaci, żeby porozmawiać, przychodzą głupi, mądrzy, piękni – wszyscy są cudni, tacy

już są. Szanuję więc ludzi. Oczywiście, odwiedzając więzienia, zetknąłem się z prawdziwymi oszustami, rozmawiałem również z politykami – na zewnątrz są też kanciarze. Tak naprawdę to nie są oszuści tylko ludzie, którzy starają się, jak mogą, ale czasem wychodzą na wierzch ich skazy. Kiedy więc zaczniecie postrzegać ludzi takich, jakimi są i zaakceptujecie ich, nie będzie już czegoś takiego jak trudny człowiek.

Pamiętam pewną kobietę, żaden inny mnich nie mógł się z nią dogadać. Dzwoniła do nas i rzucała wiązanek przekleństw: „Cholerni mnisi, przyjdę tam do was z karabinem M16 i wszystkich was powystrzelam!”. „No, pięknie” – pomyślałem. Rozumiałem ją, wiecie, to naprawdę trudna osoba, ale ponieważ nigdy nie dałem się sprowokować, zawsze odpłacałem jej życzliwością, kobieta była zachwycona: „Ty jeden mnie rozumiesz”. Oczywiście nigdy się nie pojawiła w naszym klasztorze z M16, by nas powystrzelać, po prostu wylewała jad na kogoś, kto był w stanie jej wysłuchać i nie traktować tego tak poważnie. Tak więc rozumiałem, skąd to się wzięło – to ból, jakiego doświadczyła w życiu, trudności dnia codziennego – i mogłem przyjąć ją taką, jaka była. Wtedy się uspokajała i opowiadała mi o swoim życiu, bardzo ciężkim i bolesnym. Ponieważ rozumiałem siebie, mogłem zrozumieć i ją, nie była więc dla mnie problemem. Można zatem uspokoić tak zwanych trudnych ludzi, jeśli się wie, jak wyciszyć siebie. I wtedy nikt na świecie nie będzie już trudny. Ci ludzie przestaną trzymać się nawyków, które inni uważają za przykre. Kiedy możesz ich uspokoić i pokojowo zaakceptować, nie muszą już wyrażać swoich trudności w tak dysfunkcyjny sposób. To tak jak w poprzednim przykładzie ze szpitalem – skupiasz się na pięknych cechach ludzi, a wtedy one rosną w siłę.

Jak sobie radzić nie tylko z kłopotliwymi ludźmi, ale naszym własnym pogmatwaniem oraz trudnymi sytuacjami, które co rusz pojawiają się w życiu? Twój lot został odwołany, bo zamknęli lotnisko w Bangkoku? Super, możesz spędzić więcej czasu w Perth! A ci w Bangkoku – cóż za piękne miejsce, żeby w nim utknąć, to dwa dodatkowe dni wakacji, a szef nie może zwalić winy na ciebie! Dlaczego sami utrudniamy sobie życie, zamiast je wykorzystać? Kiedy życie nie idzie w kierunku, w którym chcemy – super, cudownie! Nawet gdy inni niesłusznie cię krytykują – cóż za wspaniała okazja, żeby się przetestować!

Kiedy ostatni raz opowiadałem o osle, który wpadł do studni? Pewnego razu osiołek wesoło dreptał po lesie, pogryzając trawkę i zajmując się

swoimi sprawami. A ponieważ nie był uważny, wpadł do studni. Studnia była wyschnięta, więc się nie utopił, nie zrobił sobie krzywdy, tylko nabił kilka siniaków. Gdy trochę oprzytomniał, zdał sobie sprawę, że znajduje się na dnie studni, z której nie ma wyjścia, bo przecież osiołki nie umieją się wspinać. Jediną rzeczą, jaka przyszła mu do głowy, było wołanie o pomoc, żeby przyciągnąć czyjąś uwagę, w przeciwnym wypadku zdechłby z głodu. Wydał więc z siebie ryk: „Eeeyyy, eyyy!!!” – nie umiem naśladować osłów. Pewnie to rozumiecie, nie mam za sobą przeszłych wcieleń jako osioł. Ludzie, którzy potrafią naśladować odgłosy konkretnych zwierząt zapewne doświadczyci takiego odrodzenia. Ale jeśli o mnie chodzi, to nie byłem nigdy osłem, więc „eeeyyy, eyyy” to najbardziej profesjonalny odgłos, jaki mogę z siebie wydać. „Eeeyyy, eyyy” – ryczał osioł raz za razem przez kilka godzin. W końcu ktoś usłyszał jego zawodzenie, a był to lokalny farmer. „A cóż to tak ryczy?” – podszedł bliżej i zauważył, że dźwięki dobiegają ze studni. Spojrzał więc w dół: „Wielkie nieba! Osioł wpadł do studni!”. A farmer nie przepadał za osłem, bo ten notorycznie zjadał jego warzywa, był uparty i nigdy się nie słuchał. Przyszło mu do głowy, że studnia jest niebezpieczna, bo jakiś człowiek może do niej wpaść. Przyszedł mu więc do głowy świetny pomysł: mógłby rozwiązać problem niebezpiecznej studni oraz osła za jednym zamachem. Wyciągnął łopatę i zaczął wypełniać studnię piachem. Cóż za okrutnik!

Taki uczynek to tak zwana zła kamma. Jeśli będziesz miał złą kammę, przyniesie to niemiłe konsekwencje, sami się zresztą dowiecie z dalszej części historyjki. Osioł był przekonany, że farmer przyszedł mu z pomocą, później dopiero się zorientował, że chce go pogrzebać żywcem. Kiedy dotarło to do niego, zaczął zawodzić jeszcze głośniej: „Eeeyyy, eyyy”. Nie powstrzymało to jednak farmera, który kontynuował zasypywanie piachem zwierzęcia, żeby wypełnić studnię po brzegi. Po jakimś czasie jęki osła ucichły. Farmer pomyślał: „Zabiłem go, pogrzebałem żywcem, świetnie!”, i kontynuował wypełnianie zbiornika. Ale osiołek wcale nie zginął, prawdopodobnie również przychodził do Nollamara w poprzednim wcieleniu, osiągnął więc wgląd. To było mądre zwierzę. Nigdy nie lekcewaźcie potęgi osłów! A oto, co zrozumiał: zamiast narzekać, kiedy ktoś obrzuca cię błotem, otrzep się i je udepcz – zauważył, że w ten sposób wznosi się o centymetr. Kolejna szufla z piachem – otrząśnij, udepcz i znów o centymetr wyżej. Tak więc z każdą szuflą ziemi osioł zbliżał się ku powierzchni. Ponieważ farmer był przekonany, że zwierzę zdechło, nie zwracał uwagi na to, co się dzieje. Po kilku kolejnych

szuflach w studni pojawiły się uszy osła. Kolejna porcja piachu, strzepnięta, udeptana i pojawiła się głowa. Zanim farmer zdążył się zorientować, osiołek był na tyle blisko powierzchni, że wyskoczył, ugryzł farmera w zadek i zwał. Nie zrobił tego z antypatii, musiał mu pokazać, jak działa kamma. I tak osiołek wydostał się ze studni.

Opowiadałem tę historię politykom. Kilka lat temu nawet prezydentowi Sri Lanki, bardzo mu się ta opowieść podobała, bo jako polityk często jest obrzucany błotem. A morał tej historii jest taki: otrzep się, udepcz, a wzniesiesz się na wyżyny. Tak samo z wami. Jeśli jesteś krytykowana, twój mąż ci mówi, że jesteś niezły pasztet, ty mu odpowiadasz, że z niego też niezły pokraka, cokolwiek, po prostu otrzep się, udepcz i znajdziesz się bliżej wyjścia ze studni.

I tak właśnie należy radzić sobie z trudnymi ludźmi. Kiedy więc słyszę, że jestem leniem, bo nie mam prawdziwej pracy, odpowiadam: „W dobie kryzysu ekonomicznego robię miejsce na rynku pracy dla innych potrzebujących”. Jeśli ktoś mi zarzuca: „Boisz się związków, bo nie masz dzieci”, odpowiadam: „Oszczędzam planecie dodatkowej dawki dwutlenku węgla. Zastanawialiście się, ile wasze dzieci zostawiają śladu węglowego?”. Dzięki trwaniu w celibacie mam swój wkład w hamowanie przeludnienia. Jakikolwiek macie problemy, kiedy na przykład jesteście przez kogoś krytykowani, pamiętajcie, że jeśli się z tego otrzepiecie, nie będziecie mieli poczucia, że ktoś utrudnia wam życie. Nikt inny poza tobą samym nie uprzykrza ci życia. Podsumowując, nie ma trudnych ludzi, za wyjątkiem ciebie. Naprawcie siebie samych, przyjmijcie pokojowe nastawienie, a wtedy wasze życie również będzie spokojne. Wtedy ludzie staną się po prostu ludźmi, komary będą komarami, osły osłami, a farmerzy farmerami.

To była mowa na temat *Jak sobie radzić z trudnymi ludźmi*. Dziękuję za uwagę.

Sādhū, sādhū, sādhū!

Kto będzie pierwszą trudną osobą i zada pytanie? Czy są jakieś pytania lub komentarze? To świetny sposób, by zapobiec pytaniom. Mamy pytanie.

PYTANIE: Co z dziećmi, które stają się trudne, jeśli nie zwraca się na nie uwagi?

AB: Dzieci poszukujące uwagi. Jak sobie z nimi radzić? To tylko dzieci, nie są trudne. Postaraj się spędzić z nimi czas, nawet jeżeli nie masz go za wiele. To nie jest trudność, to tylko natura dzieci. Jeśli chcą uwagi od innych, to znaczy, że nie otrzymują jej wystarczająco dużo od rodziców. Czasami próbują tego na swoich nauczycielach. A ty po prostu robisz wszystko, co jesteś w stanie, nie możesz wszystkich zadowolić. Więc gdzie jest trudność? Jedyna trudność polega na tym, że może uważasz, że dzieci nie powinny być takie lub że ty nie powinieneś taki być. Ale tak już w życiu jest, robisz, co możesz, nie zrobisz więcej. Wtedy trudności się kończą. Przyjmujesz do wiadomości, że dzieci pragną zwrócić na siebie uwagę. Czy to dobra odpowiedź, czy coś kręcę?

PYTAJĄCY: Myślę, że [dzieci] powinny zrozumieć swoją odpowiedzialność. Trzeba im uświadomić, że drzemie w nich demon.

AB: Trzeba stwierdzić, że jest w nich demon, w tym sensie, że powodują problemy innym ludziom. W jaki sposób to pokazujesz, to całkiem inna sprawa. Czasami nie mamy możliwości, żeby wskazać to w tym konkretnym momencie. Jesteśmy zmęczeni, mamy inne dzieci w klasie, ale mamy być może trochę czasu, aby z nimi później porozmawiać, indywidualnie.

Przypomina mi to historię zmarłego niedawno opata Placida z [benedyktynskiego] klasztoru New Norcia. Był dobrym przyjacielem, poszedłem na jego pogrzeb. Pamiętam, że kilka lat temu, podczas konferencji na Uniwersytecie Zachodniej Australii był mnich – jezuita – który zadał mu pytanie: „Pracuję na uniwersytetach, łatwo można się dogadać z buddystami, hindusami, wyznawcami judaizmu, wszystkimi religiami, jedyne trudności mam z chrześcijańskimi fundamentalistami – charyzmatykami”. Poprosił opata Placida o radę, jak rozmawiać z charyzmatycznymi chrześcijanami, prawdziwymi rozrabiakami. Opat powiedział: „Wykończ każdego, jeden po drugim”. Jeśli mówi to opat, to jest to poważna sprawa. Miał świetne poczucie humoru. Ale potem dodał: „Porozmawiaj z nimi później, pojedynczo, jeden po drugim”. To wspałały pomysł. Bo jeśli ktoś jest kłopotliwy, zabierz go na bok, będzie ci znacznie łatwiej. Kontekst społeczny czasem jedynie nasila trudności. Odciągnij ich, porozmawiaj z nimi, jeden po drugim, dowiedz się, co się dzieje.

PYTAJĄCY: Co byś im powiedział?

AB: Że nigdy nie mogę przewidzieć, co powiem. Nie mam pojęcia, co powiem w piątek wieczorem. Ktoś prosi mnie o pomoc: „Mam problem”. Co im mówię? Nigdy nie planuj tego, co powiedzieć. Jeśli to robisz, nie reagujesz na chwilę obecną, nie jesteś intuicyjny, nie słuchasz drugiej osoby. Więc twoja praca polega na „wpuszczeniu ich do siebie” i obserwowaniu, co się zdarzy. Słuchaj, bądź życzliwy, otwórz się, zobacz, co się stanie. Dlatego zawsze należy akceptować to, co się czuje w trzewiach (pod warunkiem, że nie masz zespołu jelita drażliwego). Wtedy twoja intuicja jest bardzo silna i bardzo inteligentna, możesz to wykorzystać, porzuć tylko wszelkie planowanie. Jeszcze jakieś pytania? Och, ludzie w tym rogu są bardzo trudni. Muszę ich wykończyć po kolei, jeden po drugim...

PYTANIE: Czego właściwie nauczyły cię komary?

AB: To, czego nauczyły mnie komary, to docenianie cudownej Australii – bo tu nie ma ich tak wiele. Jednak to, czego naprawdę się nauczyłem, to to, żeby nie reagować nadmiernie. Kiedy pozwoliłem im być, zdałem sobie sprawę, że nie siedziało na mnie ich aż tak wiele. Im bardziej reagowałam, tym więcej komarów przylatywało. Dopiero później się dowiedziałem, że komary są przyciągane przez dwutlenek węgla wydzielany przez skórę. Im lepszy metabolizm, tym większy neon dla komarów: „Restauracja Ajahn Brahm zaprasza, przyleć i najedz się do syta”. Kiedy tylko się zrelaksowałem i nie przeszkadzałem im – bo już się nie zamartwiałem – metabolizm zwolnił, byłem spokojniejszy i odprężony, co oznaczało, że ze skóry nie wydzielano już tyle dwutlenku węgla, co z kolei sprawiało, że komary nie mogły mnie znaleźć. Dało mi to porządną lekcję: im bardziej się martwisz, tym bardziej problemy do ciebie lgną. Im bardziej odpuszczasz i zostawiasz je w spokoju, tym bardziej niewidzialny się dla nich stajesz. Nauczyło mnie to, jak się nie martwić o różne sprawy, nawet jeśli są bardzo denerwujące, a życie czasem irytuje. To, co możesz zrobić, to pozwolić, żeby trwało. Nie walczyć z tym, a podrażnienie zniknie. Dosłownie. To jest to, czego nauczyłem się od komarów, są wspaniałymi nauczycielami. Im bardziej będziecie z nimi walczyli, tym bardziej będą przylatywać.

6. CZTERY SPOSOBY NA TO, JAK ODPUŚCIĆ

PRZERWAŁEM OD OSOBNIENIE W NASZYM OŚRODKU MEDITACYJNYM Jhana Grove, żeby przyjść i wygłosić dzisiejszy, wieczorny wykład. Odosobnienie zakończy się jutro wieczorem, więc – biorąc pod uwagę, że mój umysł i tak jest pełen wykładów na temat medytacji – pomyślałem, że jeden odtworzę dzisiaj. Recykling to świetna sprawa, ale nie chodzi tylko o to, żeby zrecyklingować temat. Kwestia jest bardzo ciekawa – nie tylko, jak medytować, ale także, jak odpuścić trudności w życiu. Zatem wykład ten dotyczy czterech sposobów „odpuszczania” i pochodzi prosto z nauk Buddy. Część z nich stanowi pierwszą naukę Buddy. Zwracam przy tym uwagę, że nie ma znaczenia, czy medytujecie czy nie medytujecie, czy jesteście buddystami, chrześcijanami, muzułmanami, hindusami lub kimkolwiek innym. Każdy z nas musi nauczyć się jak od czasu do czasu odpuścić. Czasami, ze względu na brak umiejętności odpuszczania, nosimy ze sobą złe wspomnienia z przeszłości, mamy złe uczucia w teraźniejszości lub obawy o przyszłość i nie możemy pozwolić im odejść. Sprawia to nam tak wiele bólu, powoduje tyle cierpienia! I nie tylko nam – nasz ból i cierpienie sprawiają, że wszyscy, którzy muszą mieć z nami kontakt, też cierpią. Więc kierując się współczuciem dla rodziny oraz ludzi z pracy, postarajcie się, proszę, wytrenować swój umysł tak, by mógł odpuścić, żeby był spokojny i szczęśliwy.

Jednym z powodów, dla których zdecydowałem się być szczęśliwy, było właśnie współczucie dla wszystkich, którzy muszą mieć ze mną kontakt. To bardzo dobry powód, żeby uczyć się tego, co w buddyzmie nazywamy „odpuszczeniem”. Nie oznacza to oczywiście, że jedyne, co należy zrobić, to odpuścić sobie i zostać mnichem lub mniszką. Nawet jeśli zostaniecie mnichem lub mniszką, nadal musicie ciężko pracować, musicie wypełniać obowiązki... Ciągłe odpuszczanie jest niemożliwe. To jednak bardzo piękna część naszego repertuaru – w każdym momencie, w każdej sytuacji wiemy, że potrafimy zrobić coś, czego większość ludzi zrobić nie może, czyli po prostu odpuścić i zostawić wszystko tak jak jest. To są proste rzeczy.

Zawsze mnie zastanawia, dlaczego gdy ktoś nas rani, oszukuje, zawodzi, mówi nam straszne rzeczy (i to w ważnych momentach), nie możemy po prostu odpuścić? Jeśli nie odpuścimy, to ten ktoś nadal będzie nas

krzywdził i ranił... To naprawdę dziwne, prawda? Jeśli ta osoba zraniła nas już raz, a my przywiązujemy się do tego i nosimy w sobie, to rani nas znów i ponownie, i znowu, i znowu... Za każdym razem, kiedy o tym myślicie, ta osoba rani was raz jeszcze. Jeśli spojrzymy na to w ten sposób, to nasze postępowanie wyda się całkowicie nieracjonalne, nielogiczne. Gniewanie się na kogoś, kto nas zranił, jest jedną z najgłupszych rzeczy, jaką można robić, ponieważ gdy jesteśmy ranieni i złościmy się, to tym samym jesteśmy krzywdzeni powtórnie. Gdy ktoś nas zranił, nie możemy już nic z tym zrobić, zatem odpuśćmy i już. Gdy odpuszczamy, można nas skrzywdzić tylko raz. To takie proste, a kiedy już zdacie sobie z tego sprawę, wystarczy pozwolić sprawom odejść.

Miewamy też obawy o przyszłość. Niektórzy z was, jeśli jeszcze nie teraz, to pewnego dnia, pójdą do lekarza i – powiedzmy – usłyszą: „Masz raka piersi”, „Masz raka prostaty”, „Masz raka płuc”, „Masz jakiegoś raka”. Obecnie istnieje cały szereg nowotworów, podobnie jak różnorodne owsianki. Kiedy byłem młody, można było dostać tylko jeden rodzaj owsianki. W dzisiejszych czasach macie wybór. Co zrobić, kiedy zachorujecie? Zwykle martwicie się, że będziecie jeszcze bardziej chorzy. Jesteście już wystarczająco chorzy, a zaczynacie martwić się chorobą jeszcze bardziej. To głupie rozwiązanie. Dlaczego nie możecie odpuścić przyszłości, cieszyć się chwilą i jak powiedziałem... Hm, nie powiedziałem tego jeszcze tego wieczoru, dziwne, mówię o tym co tydzień. Gdzie tworzycie swoją przyszłość? Kiedy mamy jedyną okazję, żeby zrobić coś z przyszłością? Otóż właśnie teraz, to jest to miejsce i czas. Wasza przyszłość, spokój, zdrowie i szczęście budują się właśnie teraz. Więc za każdym razem, gdy martwicie się o przyszłość („Och, co się ze mną stanie?! Niedługo umrę!”), to zaniedbujecie moment, w którym można cokolwiek zrobić, czyli właśnie teraz. Zatem jeśli możecie po prostu być spokojni, mili, delikatni, jeśli możecie po prostu odpuścić przyszłość i przeszłość i być teraz, to będziecie bardzo zdrowymi, szczęśliwymi ludźmi odnoszącymi sukcesy. W pewnym sensie inni nadal będą robić nam złe rzeczy. My zaś po prostu odpuszczamy, myśląc: „Dlaczego mam pozwolić, żeby ci ludzie kontrolowali moje szczęście?”.

Co roku społeczność buddyjska wydaje kalendarz, w którym umieszczane są niektóre z powiedzeń Ajahna Brahma. Jest jedno powiedzonko, które lubię najbardziej, ale niestety nigdy nie trafia do kalendarza. Brzmi ono: „Po co szukać zemsty, skoro wiadomo, że karma i tak dorwie drania”. Nie wiem, dlaczego nigdy nie ma go w tym kalendarzu. To jest

dobre czy nie? Że nie trzeba robić nic, a karma to rozwiąże? Zostawić coś w spokoju, odpuścić. Problem w tym, że wszyscy wiedzą, że odpuszczenie jest rozsądne, ale nie potrafią tego zrobić. Dlatego właśnie uczymy się czterech sposobów odpuszczania. Jak można rzeczywiście odpuścić? O czterech sposobach odpuszczania mówił Buddha. O pierwszym z nich przypomniało mi doświadczenie z moim nauczycielem, Ajahnem Chah. To było dawno temu, gdy wracaliśmy z codziennego spaceru po jedzenie. Świetni nauczyciele zawsze znajdują okazję, by dać jakąś naukę, ale nie są to wielkie słowa ani doniosłe idee, tylko proste, przyziemne nauki, o których, kiedy je słyszymy, myślimy: „Kurczę, to jest naprawdę dobre”, i je zapamiętujemy. Takie nauki wiele zmieniają w naszym życiu. Chah w trakcie powrotu ze spaceru podniósł kij. Wszędzie dookoła był las. Podniósł kij, odwrócił się i powiedział: „Brahmavamso, czy to jest ciężkie? [Po chwili odrzucił kij]. Jest ciężkie, kiedy trzymasz, ale gdy puścisz, nie będzie miało już żadnej wagi”. Głębokie, proste i nie da się zapomnieć.

Zatem co ciężkiego niesiemy teraz w życiu? Pracę, raka, problemy w związku, problemy finansowe? Czy są ciężkie? Są ciężkie, kiedy je trzymamy, więc dlaczego za nic nie możemy odpuścić? Dlaczego nie możemy ich wyrzucić? Podczas odosobnienia powiedziałem wszystkim, którzy nadal się niepokoili o rodziny, martwili o pracę, żeby naprawdę wzięli kij w lesie, w Jhana Grove, i napisali długopisem lub wystrugali na nim „moja rodzina”. „Spójrzcie na ten kij, to jest wasza rodzina. I wyrzucie ją tak daleko, jak to możliwe. Tylko w ten sposób uwolnicie się na dziewięć dni”. Można zmienić treść, można napisać „moja praca”, „mój mąż”, „moja żona”, „moje dzieci”, „moje życie”... I wyrzucić. To pozwala zrozumieć, że pierwszym sposobem odpuszczania jest pozbywanie się. Wasza podróż życia nie jest lekka, ponieważ to życie jest teraz zbyt skomplikowane. W waszym koszyku jest tak wiele rzeczy. Gdy widzę w Perth tych wszystkich turystów, którzy mają ogromne plecaki – mój plecak jest bardzo mały – zastanawiam się, co oni tam mają, czy rzeczywiście tego potrzebują? Prawdopodobnie mają komputer – ale w dzisiejszych czasach jest wystarczająco dużo komputerów. Telefon? Wejdźcie do budki telefonicznej, nie musicie mieć własnego telefonu. Mieście bardzo lekki plecak. Wyobraźcie sobie, że macie duży plecak i że jest naprawdę ciężki. Pełno w nim wszystkiego, nie tylko ubrań, ale i kamieni, ciężkich, granitowych, a wy idziecie z tym przez życie i po prostu nie wiecie, jak go zdjąć i odłożyć. Stajecie się bardzo zmęczeni, chorzy. I nie czujecie nawet odrobiny szczęścia, ponieważ w każdym momencie życia jesteście

w złym humorze, jesteście wyczerpani. Czujecie się mentalnie wyczerpani? Dlaczego? Dlatego, że nieśliście zbyt wiele w plecaku. Gdy tam zajrzycie, zapytajcie siebie: „Co mogę wyrzucić?”. To pierwszy sposób na odpuszczanie – zobaczyć, co można wyrzucić. Niesamowite, ale możecie wyrzucić o wiele więcej, niż przypuszczaliście. I nic się złego nie dzieje, gdy wyrzucasz te wszystkie obawy o przyszłość, niepokoje związane z przeszłością. To pierwszy duży kamień wyrzucony z plecaka.

Nie wiem nic o waszej przeszłości, nie wiem nawet, czy moja przeszłość była dobra czy zła – nie mam pojęcia, bo wyrzuciłem swój kamień dawno temu. Bądźcie więc wolni od przeszłości. Przeszłość jest więzieniem. To cela z otwartymi drzwiami: można wyjść w każdej chwili. Jednak często – tak jak ludzie, którzy byli długo w więzieniu – boicie się. Oni też trochę się boją, bo przyzwyczaili się do celi tak bardzo, że trudno im wyjść. Gdy macie odwagę odpuścić przeszłość, to tak jak więzień – wychodzicie po raz pierwszy i... wolność! Ach! Czujecie się tak dobrze i jesteście tacy szczęśliwi, odpuszczacie ten wielki ciężar, wielki ból, wielki kamień. Czy to nie wspaniale? Zatem, czy potraficie spojrzeć na swoją przeszłość? Weźcie kij w lesie, napiszcie na nim „moja przeszłość” i odrzućcie go daleko. Albo lepiej: weźcie kamień, sprayem napiszcie na nim „przeszłość” i wrzucie go do rzeki, niech zatoni bez śladu, a następnie uzmysłówcie sobie, jak wolni się czujecie. Można to zrobić, można puścić te rzeczy, ale gdy nie macie odwagi, by to zrobić, pierwszym sposobem odpuszczenia, metodą na wyrzucenie rzeczy, jest pozwolić komuś przekonać was, że można to zrobić i że to jest dobre. Często myślimy, że nie powinniśmy. Często myślimy, że możemy uczyć się z przeszłości. Nie uczymy się z przeszłości, w rzeczywistości bierzemy z niej wiele bólu. Nauczymy się znacznie więcej dzięki odpuszczaniu przeszłości, niż zatrzymywaniu jej. Trzeba po prostu pozwolić jej zniknąć.

A co może się wydarzyć w przyszłości? W 2012 roku podczas odosobnienia ludzie mi mówili, kiedy się skończy świat. Płyty tektoniczne będą się przesuwać, będzie tsunami, będą trzęsienia ziemi... Zapomnijcie więc o hipotece, nie trzeba jej spłacać przez następne dwa lata. Oczywiście świat się nie skończy za dwa lata, nie ma potrzeby o tym myśleć. Słyszałem w Indonezji, jak ludzie o tym rozmawiali, i zaproponowałem: „Daruję wam klasztor w Australii Zachodniej wraz z całym majątkiem, jeśli przegram, a wy mi oddacie swoje domy, jeśli świat się nie skończy”. Nikt nie chciał się założyć. Oczywiście, to nie był dobry układ. Ludzie tak

boją się o przyszłość. Jedno mogę wam zagwarantować – wiecie, że potrafię przewidzieć przyszłość, tak jak Ajahn Chah. Mogę przewidzieć przyszłość Australii i gwarantuję, że się nie pomyłę. Otóż... przyszłość Australii jest niepewna. To nie tylko żart, to faktycznie pokazuje, że nie możemy wiedzieć, co się wydarzy w życiu. Po prostu wiem, że nie mamy szans przewidzieć, co będzie. Twoje życie jest pełne niespodzianek. Życie każdego z was może pójść w kierunku, którego nigdy byście się nie spodziewali, więc odpuśćcie przyszłość. Wyrzucicie ją. Tak więc odpuszczamy poprzez wyrzucanie rzeczy, decydując, co jest zbędne, oceniając, czego tak naprawdę nie potrzebujemy na naszej drodze. A następną rzeczą, którą można zrobić, jest wyrzucenie naszego narzekającego umysłu.

Słyszycie? Psy znowu szczekają. Ile tak będą szczekać?! Czy powinniśmy coś z tym zrobić? Nie możemy! Bo to właśnie robią psy – szczekają. To ich natura. Zatem wyrzuc to całe narzekanie. Skończyłem pieski, teraz możecie przestać szczekać. Tak samo jest z twoim mężem. Czasami chcesz wyrzucić męża. Ale tacy właśnie są mężowie, tak się zachowują; takie są żony, takie są dzieci. Wielokrotnie latałem samolotami i dzieci zawsze robią „łā, łā, łā, łā...”. Cały czas. Niekiedy sobie myślę: „Otwórzmy drzwi i wyrzucmy dzieci”, ale nie mogę tego zrobić, bo jestem litościwym mnichem. Zamiast wyrzucić dziecko, co można zrobić? Wyrzucić przez okno swoje narzekanie. Przestać narzekać, odpuścić. Obserwuję więc swój umysł.

Wiem, że macie to, co nazywamy „umysłem szukającym wad”. Wiecie, jaki to rodzaj umysłu. Umysł szukający wad może doprowadzić do szaleństwa – zawsze znajdzie jakiś błąd. Weźmy naszą buddyjską społeczność: zawsze jest coś nie w porządku z tym miejscem. Na przykład dziś nie mieliśmy odpowiedniej herbaty i po prostu nie jest wystarczająco dobrze. Dennisie Sheppardzie, przewodniczący, jeśli w przyszłym tygodniu nie będzie właściwej herbaty, nie przyjdę tu nigdy więcej. To właśnie negatywny umysł. Takie myślenie nigdzie nas nie doprowadzi, bo nawet jeśli kupią właściwą herbatę, może ktoś ją wypije, zanim się do niej dorwę, więc nie ma to znaczenia. Pozwólmy odejść skarżącemu się umysłowi, wyrzucmy go, bo czy kiedyś gdzieś nas doprowadził? Przejmujemy się tym umysłem pełnym narzekania i to właśnie doprowadza nas do szaleństwa, sprawia, że jesteśmy straszni we współżyciu z ludźmi. Nie chcę taki być. Dosłownie wyrzucicie to, łatwo to zrobić, tak po prostu, wystarczy odpuścić negatywne nastawienie, odpuścić całe to głupie myślenie. Trzeba odpuścić nie tylko negatywne myślenie, ale nawet część myślenia

pozytywnego, bo myślimy za dużo i to nas powstrzymuje od osiągnięcia spokoju. Kiedy tylko myślimy o życiu, nie możemy się nim cieszyć. Po prostu słuchamy komentarza, czytamy książkę o życiu, mamy myśli i pomysły w głowie, ale wcale nie cieszymy się realnym życiem.

Jest takie stare porównanie, historyjka medytacyjna. Laozi codziennie wieczorem chodził na spacer i zabierał jednego z uczniów. Tylko jeden mógł pójść na spacer z wielkim mistrzem. Panowała w tym czasie złota zasada: jeśli szedłeś na spacer z wielkim mistrzem taoizmu, musiałeś być cicho, nie wolno było wypowiedzieć ani słowa. Pewnego razu młody człowiek poszedł na spacer z mistrzem. Wieczorem w górach zobaczyli przepiękny zachód słońca. Młody człowiek nie mógł się powstrzymać i powiedział: „Och! Jaki piękny zachód słońca”. Złamał regułę. Laozi odwrócił się i poszedł w stronę klasztoru. Nigdy już nie pozwolił, żeby ten uczeń poszedł z nim na spacer. Przyjaciel młodego człowieka prosił mistrza: „To tylko jedno zdanie, daj mu spokój, daj mu trochę luzu. Co w tym milczeniu jest takiego wielkiego?”. Wtedy mistrz odpowiedział i to bardzo głębokie wyjaśnienie: „Gdy młody człowiek powiedział »jaki piękny zachód słońca«, to nie obserwował już zachodu, obserwował słowa”. Nie obserwował zachodu słońca, obserwował jedynie słowa – i to jest naprawdę bardzo głębokie. Za każdym razem, kiedy myślisz: „Jaki piękny zachód słońca”, już go nie oglądasz, oglądasz słowa. Wielu z nas obserwuje jedynie słowa, całe nasze życie to słowa, czyli rozwód z prawdziwym życiem. Nie czujemy, nie widzimy, nie słyszymy, po prostu żyjemy tym, co myślimy. Tym, że słyszymy, co myślimy, że widzimy, co myślimy, że wiemy. Wyrzucenie całego tego myślenia to wielka umiejętność. Wtedy stajemy się spokojni. Zresztą nie trzeba tego robić ciągle, wystarczy, że nauczymy się wyrzucać tylko co jakiś czas.

Dawno temu opowiadałem historię o półce przy kominku mojej matki. Jest Angielką, teraz jest już bardzo stara, a w jej domu, jak w domu wielu Anglików, jest kominek, a nad kominkiem półeczka. I na tej półce trzyma się pamiątki, fotografie i wszystkie rzeczy, które przywołują dobre wspomnienia. Pewnego dnia – a byłem w Australii już od kilku lat – pojechałem odwiedzić mamę i zawiózłem jej prezent. Ktoś dał mi pluszowego kangura, taką puszystą zabawkę, naprawdę uroczą. Dałem ją matce. Bardzo się jej spodobała, postawiła ją nad kominkiem. Następnym razem udało mi się dostać koalę, więc podarowałem go mamie. Mówiła potem, że jest tak piękny, że za każdym razem, gdy go widzi, wyobraża sobie mnie w Australii. Tak więc umieściła koalę na

swojej półce obok kangura. Następnym razem udało mi się zawieźć kukaburę, jakiś czas potem dziobaka, a za piątym razem wombata. Problem był taki, że wombat był duży i gdy mama próbowała postawić go na półce, wszystkie inne zabawki spadły. Spędziła tak mniej więcej godzinę, ale wszystko inne spadało. Zapytałem więc: „Dlaczego nie możesz wyrzucić tych starych rzeczy?”. Odpowiedziała: „Nie, są ładne, przypominają mi o tobie”. A na tej półce było tyle śmieci! Powiedziałem: „Mamo, to jest jak z ludźmi: gdy dokładają sobie w głowie jeszcze jedną rzecz, to mają załamanie nerwowe. Twoja półka nad kominkiem ma załamanie nerwowe”. Tak się dzieje, gdy zbieramy dużo myśli i spraw. Gdyby to była moja półka kominkowa, to po dostaniu kangura tylko jego posadziłbym na półce, a resztę wyrzucił. Gdyby następnym razem ktoś mi coś dał, ustawiłbym to na półce, a wszystko inne wyrzucił do kosza. Musi być miejsce na coś nowego. Zatem w twojej głowie ma być jedna rzecz w jednym momencie, a wtedy półka kominkowa wewnątrz mózgu nigdy nie dozna załamania nerwowego.

Tak zawsze robię ze wszystkimi pracami, które mam do wykonania. Dopiero co byłem w trasie po Indonezji – nauczałem. Co jeszcze... jestem również kierownikiem duchowym Towarzystwa Buddyjskiego Australii Zachodniej i opatem klasztoru Bodhinyana, opiekuję się klasztorem mniszek w Dhammasara, jestem doradcą Buddyjskiego Towarzystwa Duchowego, doradcą w Australii Południowej, patronem Buddyjskiego Towarzystwa Victorii, dyrektorem Wat Buddha Dhamma w Sydney, duchowym patronem centrum medytacji Bodhikusuma, dyrektorem w centrum edukacji w Singapurze, duchowym patronem buddyjskiej wspólnoty w Singapurze. Co jeszcze robię...? Jestem wiceprzewodniczącym Związku Australijskiej Saṅghi. Kilka innych rzeczy przegapiłem. Pełnię wszystkie te funkcje, ale zajmuję się tylko jedną w danej chwili, a więc kiedy jestem tutaj, w tym budynku, na mojej półce w umyśle umieszczam Towarzystwo Buddyjskie Australii Zachodniej. To wszystko, co mnie w tej chwili interesuje. A gdy tylko wyjdę, wyrzucam to i jestem nauczycielem w ośrodku medytacyjnym Jhana Grove. A jak wyjdę i wrócę do klasztoru Bodhinyana, to wyrzucam resztę, bo jestem wtedy opatem klasztoru Bodhinyana. Mam więc tylko jedną rzecz na półce w danej chwili. Dlatego, jeśli chcecie być zdrowi, spokojni i szczęśliwi, wyrzucicie wszystko inne i zachowajcie wyłącznie jedno w chwili obecnej. Robiąc to, uczycie się pierwszego sposobu

odpuszczania: wyrzucać rzeczy i nie trzymać tyle w sobie, a zwłaszcza nie trzymać przeszłości lub przyszłości.

Drugim sposobem odpuszczania jest uczenie się, czym naprawdę jest wolność. Opowiem wam wyjątkową historię, anegdotę. Jeden z naszych mnichów, podczas gdy ja byłem zbyt zajęty innymi rzeczami, zaczął nauczać w więzieniu. To było więzienie Casuarina, jedno z najlepiej strzeżonych. Po pewnym czasie więźniowie poprosili mnicha, żeby został trochę dłużej. „Chcemy z tobą porozmawiać, po prostu więcej się o tobie dowiedzieć”. Więc został dłużej, dali mu filiżankę herbaty, jakąś czekoladę... Jeśli dasz mnichowi filiżankę herbaty i czekoladę, to zostanie na zawsze. Więc został tam na herbatę i czekoladę, a oni zaczęli zadawać pytania na temat życia w buddyjskim klasztorze. „Co wy, chłopaki, tam robicie?” – zastanawialiście się kiedykolwiek, co robimy w naszym klasztorze? Opowiedział więc, jak wygląda dzień mnicha. „W klasztorze wstajemy o czwartej rano” – w tym momencie więźniowie się przerazili. Czwarta nad ranem! Nawet w więzieniu nie trzeba wstawać tak wcześnie. Mnich sprostował, powiedział, że faktycznie o czwartej, ale jest to dobrowolne, opcjonalne, co jest prawdą. Zawsze można wstać wcześniej, jeśli się chce – to jest alternatywa. – A potem co robicie? – Medytujemy. – Nie możecie po prostu obejrzeć nocnego filmu? – zdziwili się. – Nie mamy telewizorów w klasztorze. – Nie macie telewizorów? My mamy telewizory w celach. To straszne. A co macie na śniadanie? – Na śniadanie mamy zazwyczaj tylko jeden kubek płatków i to wszystko. – Rany! Wiesz, w więzieniu możesz dostać płatki, bekon, naleśniki, możesz dostać, co chcesz. A potem co robicie rano? – Ciężko pracujemy w klasztorze Bodhinyana – odpowiedział mnich. Wicie, robimy te niesamowite prace domowe, budujemy, nawet ja. Robiliśmy rampę i spędziłem dwa dni, tnąc cegły na ogromnej szlifierce. To naprawdę ciężka robota. Wszystko było zakurzone, ale ja lubię zajęcia związane z betonem.

O, opowiem wam historię o tym, jak pewnego razu wykonywałem prace w betonie. Kiedy tak pracujesz, to się ubrudzisz – normalne. Wicie, chłopcy to chłopcy. Nadal jestem chłopakiem... no może jednak jestem trochę za stary, by być chłopakiem, ale nadal lubię się cały ubrudzić. Mając cały ten cement na sobie, szedłem do mojej chatki, żeby wziąć prysznic, a po drodze minąłem kobietę ze Sri Lanki; była ubrana w naprawdę drogie rzeczy, przyszła odwiedzić klasztor. Podeszła do mnie i – nigdy tego nie zapomnę – powiedziała: „Przyszłam zobaczyć

opata Ajahna Brahma”. Pomyślałem bardzo szybko i powiedziałem: „Droga pani, jeśli pójdzie pani do tamtej sali, to pewnie tam będzie za 15 minut”. Tyle czasu mi wystarczyło, żeby dojść do pokoju, wziąć prysznic i przebrać się w czyste szaty. Gdy poszedłem do sali, gdzie czekała, powiedziałem: „Jestem Ajahn Brahm”. Wiecie, że ona mnie nie poznała? Taki brudny byłem. Dałem jej miłą naukę o klasztorze oraz o buddyzmie, o tym, co tu robimy. Była pod wrażeniem, ale przed wyjazdem powiedziała: „Macie naprawdę dobry klasztor, jesteście naprawdę dobrym mnichem, ale jeśli nie macie nic przeciwko, żebym to powiedziała – widziałam po drodze naprawdę brudnego mnicha. Myślę, że należy coś z tym zrobić”. Powiedziałem wtedy: „Porozmawiam z nim później, droga pani”, i tak zrobiłem. Rzeczywiście ciężko pracujemy.

Więźniowie, słuchając tego, znowu byli bardzo zaskoczeni, bo w australijskich więzieniach to oni naprawdę się nie wysilają. „Nigdy nas nie zmuszą, żeby tak ciężko pracować” – powiedzieli. „A macie lunch?” „Tak, mamy obiad”. Wielu z was było w naszym klasztorze, więc wiecie, że jemy go z misek. Wszystko idzie do jednej. Czasami – naprawdę – macie indyjskie curry na spaghetti, o, przepraszam, źle mówię, macie budyń na spaghetti, tak właśnie. Czy kiedykolwiek próbowaliście budyń ze spaghetti? Dlaczego mówicie: „O, fuj”, nigdy tego nie jedliście. Ale faktycznie macie rację, to jest ohydne. Więc mnisi mają budyń ze spaghetti albo lody czekoladowe w curry – to też ohydne. Jako starszy mnich wkładałam obiad do miski i podaję komuś, żeby zaniósł. Pod wpływem wstrząsów wszystko się miesza. Zanim dotrze do celu, jest całkiem wymieszane, ale to tak już w życiu jest. A w więzieniu, nawet gdy jesteście w izolatce, dostajecie tacę i budyń jest tutaj, a spaghetti tam. Są oddzielne komory, a nie jak w naszych miskach. My nie mamy przegródek. – A co robicie popołudniami? – Medytujemy – odpowiedział mnich. – Nie możesz posłuchać muzyki lub pograć w piłkę lub coś innego? – Nie, nie wolno grać w nogę, po prostu trzeba medytować przez całe popołudnie. – Nie nudzi wam się? Co robicie, żeby jakoś przeczekać do kolacji? – Kolacji? Nie mamy kolacji w klasztorach, jemy tylko rano. Na to więzień: – Nawet w więzieniu dają coś do jedzenia wieczorem i masz przekąski w ciągu dnia, kiedy tylko chcesz. A co robicie wieczorami? Możecie grać w karty? W monopol lub w coś innego dla zabicia czasu? – Nie, nie można tego robić – odrzekł mnich. – Nie mów, że medytujecie! – oni na to. – Tak, oczywiście, że medytujemy. – O Boże! To musi być straszne. To o której idziecie do łóżek? – Łóżko? Łóżko?!

Nie mamy łóżek. Śpię na podłodze – powiedział mnich. Byli całkowicie zawiedzeni. Nawet w więzieniu dostajesz łóżeczko z materacem. A w klasztorze ja też śpię na podłodze. W każdym razie więźniowie byli bardzo zaskoczeni i żal im było tego mnicha, który ich odwiedzał. To prawdziwa historia. Jeden z więźniów był tak przybity tym, że ten człowiek, którego polubili, mieszkał w ciężkich warunkach, że wypalił: „Strasznie jest w waszym klasztorze. Dlaczego nie przyjdiesz tutaj i nie zostaniesz z nami?”. Faktycznie, w jakimkolwiek więzieniu w Australii Zachodniej jest o wiele bardziej komfortowo niż w klasztorze Bodhinyana lub nawet w klasztorze mniszek Dhammasara.

Dlaczego jednak ludzie próbują uciekać z więzienia, a do naszego klasztoru próbują się włamać, żeby w nim zostać? Mamy listę oczekujących. To dało mi do myślenia. Jaka jest różnica między naszym klasztorzem a więzieniem? Więzienie jest rzeczywiście wygodniejsze, ale ludzie nie chcą tam być. W klasztorze, choć jest surowszy, ludzie chcą przebywać. Nie ma znaczenia, że więzienie jest wygodne, bo ludzie nie chcą tam być. To jest jedyna różnica. Istnieje wiele więzień w życiu. Widziałem wiele więzień, sam dla siebie stworzyłem ich sporo. Ludzie ciągle je sobie tworzą. Każde miejsce, w którym nie chcecie być, to wasze więzienie. Jeśli nie podoba się wam moja przemowa i zastanawiacie się tylko, kiedy się skończy, to ta sala jest waszym więzieniem, nie chcecie tu być. Jeśli jesteście w związku, który wam nie odpowiada, to ten związek jest waszym więzieniem – nie chcecie w nim być. Jeśli jesteście w pracy, która nie daje wam satysfakcji, to też będzie ona więzieniem. Nawet ciało, które jest chore, jest więzieniem. Każde miejsce, w którym nie chcecie być, jest więzieniem. Jednak znam bardzo łatwy sposób na ucieczkę z więzień, które tworzymy. Nie musisz zmieniać męża, żony, nie musisz zmieniać pracy, nie trzeba nawet stać się zdrowszym. Jedyne, co musisz zrobić, to zmienić nastawienie i chcieć tutaj być. Kiedy chcesz „tu” być, to jesteś wolny. Nie ma znaczenia, jak boleśnie i niewygodnie jest, tak długo, jak chcesz być „tutaj” – jesteś wolny. To się nazywa zadowolenie z tego, co się ma. To jest drugi sposób odpuszczania. Chciej tu być, cokolwiek się przydarzy. I jest to jedna z najbardziej zaawansowanych postaw, zwłaszcza kiedy medytujesz, ale także w innych momentach życia. Kiedy medytujesz, nie ma znaczenia, co przeżywasz – możesz być znudzony, senny, niespokojny, bo myślisz o różnych dziwnych rzeczach, ale jeśli chcesz tu być, to poczujesz spokój i wolność. Jeśli chcesz być gdzie indziej, zawsze

będziesz czuł napięcie i cierpienie. Sztuką jest zrozumieć, że nie trzeba zmieniać niczego oprócz własnej postawy.

Trzeba chcieć „tu” być nie tylko podczas medytacji. Istnieje wiele innych sytuacji w życiu: kiedy utkniesz w korku, nie masz wyboru – korek nie rozładuje się szybciej tylko dlatego, że się rozgniewasz – więc gdy utkniesz w korku, chciej tam być. Jeśli zechcesz tam być, to spowoduje rozluźnienie, brak stresu, poczujesz się całkowicie wolny, swobodny i spokojny w korkach życia. Kiedy chcesz gdzieś iść i nie możesz, jedyną rzeczą, która cię stresuje, jest nastawienie: „Chcę być gdzieś indziej”. Nie chcesz być tam, gdzie akurat jesteś – tak jak w więzieniu. Jeśli jednak chcesz być tam, gdzie akurat jesteś, to jesteś wolny. Przychodzi czas, kiedy umierasz, jesteś chory i pełen bólu. Widziałem wiele walk staczanych w takim czasie przez ludzi. I to jest tak smutne i desperackie, gdy się na to patrzy. Wiedz jednak, że w ostatnich chwilach życia cała ta walka nic ci nie pomoże. Nie ma ucieczki, umierasz, więc nie rób więzienia ze swojego ciała pod sam koniec, zamiast tego chciej tam być. Jeśli chcesz być tam, gdzie akurat jesteś, staniesz się całkowicie wolny. To jest drugi sposób odpuszczania – chęć bycia tutaj.

Trzecim sposobem odpuszczania – wszystko [co mówię] pochodzi z *Dhammacakkappavattana Sutt*y – jest Trzecia Szlachetna Prawda. Buddha powiedział, że odpuszczanie pragnień prowadzi do oświecenia. Wspomniał o tym w związku z czterema sposobami odpuszczania. Trzecim sposobem jest dawanie, ale nie chodzi o zwykłe dawanie, lecz o dawanie bez oczekiwania czegoś w zamian.

Tutaj, w sali, która tak długo powstawała, nie ma tabliczki mówiącej, kto sponsorował jej budowę, nie ma żadnych nazwisk darczyńców. Nawet w naszym ośrodku medytacyjnym, który kosztował ponad pięć milionów i wielu ludzi przekazało na niego pieniądze – niewielkie kwoty i duże kwoty – nie ma po tym nawet jednego śladu. To dlatego, że chcemy zachęcać do dawania bez oczekiwania czegoś w zamian. Jeśli przekazujemy darowiznę i spodziewamy się, że nasze nazwisko zostanie wyryte nad wejściem do sali, na którą daliśmy pieniądze, to nie jest dawanie, to się nazywa zakup praw reklamowych, sprzedawanie swojego nazwiska. Dla nas dawanie, jakie opisał Buddha, to dawanie bez oczekiwania czegoś w zamian. Co to znaczy? To odpuszczanie. Kiedy weźmiesz ślub i jesteś w związku, czy coś dajesz? Czy może oczekujesz czegoś w zamian? Czy naprawdę odpuszczasz? Zbyt często oczekujemy czegoś w zamian, a to powoduje ogromną ilość cierpienia w życiu, bo nasze oczekiwania

nigdy się nie spełnią. Duża część życia to niespełnione oczekiwania, frustracje. Te wszystkie rzeczy, które ci obiecano, kiedy byłeś młody, i oczekujesz ich od życia... Jak wiele z nich osiągnąłeś, zdobyłeś? Bardzo niewiele. Kiedy weźmiesz ślub, kiedy dostaniesz pracę, kiedy wybierasz się w podróż, masz tak wiele oczekiwań. Im więcej macie oczekiwań, tym mniej możecie się cieszyć podróżą, którą jest wasz związek lub wasze życie. Zobaczcie, co się dzieje, gdy możecie wejść w związek, dając i nie oczekując w zamian zupełnie nic – macie wielkie poczucie spełnienia. Nawet ludzie, którzy medytują, robią to, żeby coś osiągnąć i to są ci, którzy powodują wszystkie problemy. Jeśli chcesz osiągnąć oświecenie, jeśli chcesz uzyskać spokój lub jeśli chcesz się pozbyć nowotworu, jeśli robisz to, spodziewając się czegoś, nigdy nie znajdziesz spokoju. Dlatego ponownie zacytuję Ajahna Chah, który mawiał: „Medytujesz nie po to, żeby coś dostać, żeby coś osiągnąć, medytujesz, żeby odpuścić”. To akt dawania bez oczekiwania czegoś w zamian, akt opróżniania, odpuszczania. To piękna droga życia.

Gdy udzielam nauk, nigdy nie oczekuję niczego w zamian i zwykle nic nie dostaję. Tak jak tego wieczoru – nie ma tu nawet odpowiedniej herbaty. Nie oczekiwałem, że będzie. Więc kiedy coś robisz i nie oczekujesz nic w zamian, ludzie czasami są tym lekko zaskoczeni. Ktoś kiedyś do mnie zadzwonił. To była Polka, pamiętam ją. Zadzwoniła do mnie i zapytała, czy wygłaszam dzisiaj wieczorem mowę. Powiedziałem, że tak, dzisiaj wieczorem będę tutaj przemawiał, w tym centrum. A ona zapytała, ile trzeba zapłacić, żeby wejść. Powiedziałem, że nic nie musi płacić, żeby przyjść, wszyscy to wiemy. Zawahała się chwilę i powiedziała: „Nie rozumiesz mnie! Ile pieniędzy trzeba, żeby wejść?”. Odpowiedziałem: „Droga pani, nie trzeba w ogóle płacić. Po prostu trzeba przyjść i posłuchać, jeśli się nie spodoba, można wyjść i tyle”. Znowu się zawahała i powiedziała: „Posłuchaj, ile dolarów i centów muszę wybulić, żeby przyjść i słuchać wykładu?”. Odparłem: „Nie trzeba wybulić nic, żeby przyjść, nie trzeba nic płacić, żeby wyjść, nie dajemy żadnych broszur ani nie robimy propagandy, żeby ludzie przekazali nam pieniądze później, to jest całkowicie za darmo, po prostu można przyjść, posłuchać i wyjść”. Była naprawdę zaskoczona i spytała z największą szczerością: „No, ale co wy z tego macie?”. Nie mogła uwierzyć, że można zrobić coś, nie oczekując nic w zamian. Dawanie staje się pięknym sposobem przejścia przez życie. Dawanie powoduje, że jesteśmy zadowoleni.

Myślę, że już wspomniałem o tym kilka tygodni temu: codziennie rano, kiedy jem śniadanie, kot podchodzi ukrąść mi mleko. Zazwyczaj mam wystarczająco, ale czasem nic, a czasem tylko pół. Daję kotu, ale czy dostaję coś w zamian? Od kota? Nie, wypije, powęszy i odchodzi, nigdy nie mówi „dziękuję”, nawet „miau”. Wicie, jakie koty są dumne. Ale kogo obchodzi, czy kot pozwoli mi się pogłaskać, połasi się lub cokolwiek innego. Nie obchodzi mnie to, po prostu uwielbiam dawać. Tak naprawdę potrafisz dawać, nie oczekując niczego w zamian. Dajesz swoim psom i kotom, dajesz ludziom. Matki dają dzieciom. Chcą tylko dać i nie oczekują nic w zamian. To piękny sposób odpuszczania, więc dlaczego nie oddasz się życiu, nie dasz całej swojej życzliwości, miłości, energii, nie oczekując niczego w zamian? Gdy to zrobisz, wtedy się dowiadujesz, co to jest odpuszczanie, o co chodzi w życiu duchowym. To nie jest: „Co mogę z tego wyciągnąć?”, to jest: „Co mogę dać?”. Oddałem temu całe moje życie, dlatego jestem tak bogaty, nie w sensie materialnym – mam dużo szczęścia, zdrowia i spokoju. I to jest trzecia droga odpuszczania. Dawać swojemu partnerowi, nie oczekując nic w zamian; dawać życiu, nie oczekując niczego w zamian; dawać całą swoją energię tej chwili, nie oczekując nic w zamian – to się nazywa trzecia droga odpuszczania. Bez oczekiwań. Kiedy niczego nie oczekujemy, życie staje się interesujące. Nie wymagamy niczego, a życie daje nam tak dużo. Zazwyczaj daje to, czego najmniej się spodziewamy. Mamy w ten sposób dużo więcej zabawy. Nie oczekujemy, a wszystkie dary życia przychodzą jako wielkie zaskoczenie. Nigdy się tego nie spodziewaliśmy. Czy to nie cudowne? Życie staje się o wiele przyjemniejsze.

A teraz czwarty sposób odpuszczania. Nazywa się „teflonowym umysłem” – nic się do niego nie przykleja. To piękne doświadczenie. Nie próbujcie teraz robić notatek. Nie starajcie się zapamiętać, co usłyszeliście. Żeby wykorzystać to w przyszłości, żeby stać się lepszym człowiekiem, nie musisz skupiać się na pamiętaniu. Te rzeczy będą się trzymać w głowie tak czy siak, więc nie musisz ich zbierać ani pozwalać, żeby się za tobą ciągnęły. Masz tę piękną chwilę, ciesz się nią teraz, wiedz, że odejdzie i będziesz wolny dla następnej chwili, która przyjdzie. Tej też pozwól odejść. I całemu szczęściu i niezadowoleniu z życia. Nigdy nie będą się ciebie trzymać, co oznacza, że zawsze możesz być wolny dla następnej chwili, nie pozwalając, by poprzedni moment miał wpływ na ten obecny. Po prostu płyniesz przez życie nie zbierając żadnych pamiątek, nie oczekując niczego od przyszłości. Gdy ktoś mówi ci coś złego,

to po prostu przez ciebie przechodzi. Często pytam: dlaczego mamy dwoje uszu? Jeśli spojrzeć bardzo uważnie, to na jednym można znaleźć napis „wejście”, a na drugim „wyjście”. Dlatego niczego nie musimy zatrzymywać – w ten sposób wszystkim, nawet szczęśliwym chwilom, pozwalamy odejść. Uważaj, bo jeśli zachowasz szczęśliwe momenty, to będziesz miał tyle oczekiwań i porównań, że nie będziesz potrafił cieszyć się następną chwilą.

Jak odpuścić wszystkie szczęśliwe i smutne chwile z przeszłości, żeby mieć taki umysł, takie ciało, takie życie, do których nic się nie przylepia? Co to znaczy, że zawsze możemy się cieszyć tym, co się dzieje, nie dopuszczając przeszłości, która chce powstrzymać nas przed wolnością w teraźniejszości. To dotyczy szczególnie całej naszej wiedzy i zrozumienia. Czasami, kiedy się czegoś nauczyliśmy, przykleja się to do nas, przez co stajemy się zarozumiali, nie możemy spojrzeć w oczy rzeczywistości chwili obecnej. Ludzie ze zbyt dużą wiedzą nie mogą zrozumieć prawdy o tym, co jest teraz, dlatego przypominam jedno z moich ulubionych powiedzeń: „Nigdy nie pozwól wiedzy stanąć na drodze do prawdy”. Wiedza jest wszystkim, czego się nauczyliście lub czego oczekujecie. Więc kiedy spodziewacie się, że coś będzie akurat takie, gdy wiecie, o co w tym wszystkim chodzi, to ta wiedza blokuje wam zobaczenie prawdy oraz wyjątkowości tego, co się dzieje teraz. Zbyt wielu ludzi wie zbyt dużo o buddyzmie. Przez to nie mogą go zrozumieć, nie mogą zrozumieć prawdy o tej chwili, o tym, co się rzeczywiście teraz dzieje, nigdy nie mogą przebywać w spokoju tej chwili. Nie mogą być wolni, nigdy nie czują prawdziwego szczęścia, niezależnie od tego, co się dzieje w ich życiu. Dlaczego? Bo zawsze pozwalają wiedzy stanąć na drodze do prawdy. Więc pamiętajcie, cała wiedza to tylko znak drogowy, to tylko kierunek. To nie jest prawda.

I ostatnie porównanie, stare, ale wspaniałe, pomoże zrozumieć, co mam na myśli, gdy mówię, by nie pozwolić wiedzy stanąć na drodze do prawdy. Był kiedyś profesor filozofii, tutaj w Perth... Zaraz zobaczymy, jak ważne są doświadczenia – gdy przeanalizujemy przypadek profesora. Doświadczenie jest stracone, kiedy jest interpretowane na podstawie wiedzy o przeszłości. Innymi słowy, coś się nam przydarza i porównujemy to z czymś co już znamy, a to oznacza, że [to nowe doświadczenie] staje się ograniczone przez przeszłość. Słowa stają na drodze do prawdy, dlatego w medytacji uczymy się, jak być absolutnie cicho, by czuć i wiedzieć. I to staje się prawdą według tej samej zasady, według

której student Laozi patrzył na zachód słońca. Nie widział zdarzenia, widział jedynie słowa. Wielki mistrz taoizmu bardzo dobrze to skomentował – jeśli chcemy zobaczyć zachód słońca, to musimy odłożyć na bok wszystkie słowa. Opisy i słowa tak naprawdę blokują doświadczenie. W porządku, wróćmy do przypadku profesora.

Był sobie profesor filozofii... Za każdym razem, kiedy w buddyzmie wspomina się o profesorach filozofii, to im się dostaje, więc jeśli są tutaj jacyś profesorowie, to przepraszam. To tylko nasza tradycja. Ten profesor dowiedział się, że otwarto nową, pięciogwiazdkową restaurację w Perth, więc chciał tam pojechać, żeby przetestować jedzenie. Umówił się, zadzwonił, a lista oczekujących była długa na dwa miesiące – tak popularna była ta restauracja. Postanowił zarezerwować stolik, a kiedy dwa miesiące później pojawił się w restauracji, to oczywiście musiał pokazać dowód, żeby dowieść, że naprawdę ma zarezerwowane miejsce. Sprawdzone jego dowód, po czym szef kelnerów zabrał go do stolika. Profesor usiadł przy tym stole, a wtedy przyszedł kelner – wiecie, naprawdę dobrze ubrany kelner – i dał mu menu. To był gruby pergamin, menu zostało napisane złotymi literami, kaligraficznie. Nawet ono było dziełem sztuki, jak można było oczekiwać po drogiej restauracji najwyższej klasy, pięciogwiazdkowej restauracji. Spojrzał więc na menu, następnie je zjadł, zapłacił i wyszedł. Profesor nie był w stanie rozróżnić menu i jedzenia. Rozumiecie? Zbyt często menu (wiedza) i pożywienie (doświadczenie) mylą się, dlatego powiedziałem: nigdy nie pozwól wiedzy stanąć na drodze do prawdy. Więc odpuszczamy to wszystko. Zbyt wiele ludzi mówi: „Ale Buddha powiedział...”, „Lecz Jezus rzekł...”, „Ale eksperci twierdzą...”, „Ale rząd mówi...”. Co z tego? To ciekawe, może wskażą ci dobry kierunek, jednak to są słowa. Jaka myśl za nimi stoi, na co wskazują? Dzięki posiadaniu „teflonowego umysłu” możesz zobaczyć rzeczy takie, jakimi są, zamiast widzieć je takimi, jak ci wmawiają, że są. Więc naucz się, jak być wolnym – to wszystko.

Mówiłem przy okazji medytacji, że świetnie ilustruje to przykład północno-wschodniej Tajlandii, w której żyłem przez dziewięć lat. Było to miejsce, gdzie zachodnia kultura nie dotarła, mimo że sąsiednie kraje zostały skolonizowane. Ale Tajlandii udało się przed tym uchronić. Każdy przybywający z Zachodu zatrzymywał się w Bangkoku, czasem w Chiang Mai. Jednak w tej części Tajlandii, w której byłem, nie było żadnych ludzi z Zachodu. To nie jest przesada – w niektórych wsiach byłem pierwszym człowiekiem, jaki dotarł z Zachodu. Pamiętam, że

pewnego razu, gdy poszedłem, jak co dzień, po jedzenie, trafiłem do wioski, gdzie byłem pierwszym białym człowiekiem. Mieszkańcy wkładali mi jedzenie do miski – a wiecie, to była naprawdę duża miska – jednak patrzyli nie na nią, tylko na mnie, więc całe to jedzenie lądowało poza miską, tak że wszystko mogły zjeść psy. Wszystko dlatego, że byłem pierwszym człowiekiem z Zachodu, jakiego widzieli. To była rodzima kultura, która nie została skażona przez Zachód, i fascynujące było obserwowanie jej od wewnątrz, co było możliwe dlatego, że byłem mnichem. Jako mnich nie byłem „obcym”, miałem miejsce w tej hierarchii społecznej, nie byłem outsiderem, byłem traktowany jak Taj. Oczekiwano, że będę się zachowywał jak Taj i wkrótce się nim stałem, widziałem wszystko tajskimi oczyma. To jedna z tych rzeczy, które widziałem na własne oczy, a które były zupełnie nieoczekiwane – co już niejednokrotnie mówiłem na medytacjach.

Klasztor, w którym spędziłem większość czasu, był miejscem kremacji, tak więc okolicznym mieszkańcom służył do odprawiania pogrzebów. Organizowaliśmy pogrzeby, widzieliśmy, jak wszyscy ze wsi przychodzą, przynoszą swoich umarłych, śpiewaliśmy i urządzaliśmy ceremonie. Przy czym widywaliśmy ich niemal stale – po południu, wieczorem i następnego dnia. W końcu dotarło do mnie coś bardzo dziwnego – nie czuli żalu, po prostu nie płakali. Nie byli nawet smutni, gdy ktoś umarł. To nie było tłumienie żalu, wiem, bo widziałem ich na co dzień. W tej kulturze smutek był nieobecny i to mnie zszokowało. Mieszkałem tam dziewięć lat, nie była to krótka wizyta. Myślałem, że to niemożliwe, bo moja wiedza mówiła, że gdy tracisz kogoś, kogo kochasz, musisz być smutny. Prawda jest taka, że nie widziałem tam ani żalu, ani smutku.

Ludzie nie dostrzegają prawdy z winy tego, czego się nauczyli. Nie pozwól, żeby wiedza blokowała prawdę. Dlatego często musimy odpuścić, nawet naszą naukę i założenia, by zobaczyć prawdę. I potrzebujemy tego, co nazywam teflonowym umysłem, w innym razie zachowamy wszystkie te założenia – kim jest mąż, kim są wrogowie, kim są przyjaciele, o co w życiu chodzi. Ta wiedza będzie uniemożliwiała nam zobaczenie tego, co tak naprawdę jest. A życie bywa niezwykle zaskakujące – przynajmniej dla mnie.

W Indonezji, w rejonie, gdzie działają islamscy terroryści – wszyscy zamachowcy na Bali przybyli właśnie stamtąd – spędziłem wspólnie czas z muzułmanami, którzy przychodzili na wszystkie moje wykłady. Robiliśmy sobie zdjęcia, udzielałem wywiadów w muzułmańskiej prasie,

a jedna z muzułmańskich rodzin przysłała na lotnisko, żeby mnie pożegnać. Złapali mnie w ostatniej chwili i powiedzieli: „Och! Ajahn Brahm, musisz nam podpisać swoją książkę, to najlepsza książka, jaką mieliśmy”. Zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie – cała ta muzułmańska rodzina w chustach i ja w środku z książką. Czy to nie cudowne, kiedy ludzie różnych religii mogą wspólnie przeżyć tyle radości? Spodziewalibyście się tego? A to była prawda. Więc często, kiedy myślimy: „Och! Muzułmanie nie lubią buddystów”, to właśnie to nam uniemożliwia zobaczenie prawdy. Pamiętajcie: miejcie teflonowy umysł, nie pozwalajcie rzeczom się przykleić, bo powstrzymają was przed doświadczeniem prawdy.

I to są cztery sposoby odpuszczania. Powtórmy. Po pierwsze: wyrzucie niepotrzebne rzeczy. I nie mówię tu o pozbywaniu się dóbr materialnych, ale o wyrzucaniu z umysłu problemów, które zatrzymujecie, przeszłości i przyszłości. Niepokój o przyszłość i wszystkie inne sprawy, o które się martwicie. Wyrzucie to, uproście wszystko, bądźcie wolni, miejcie jedynie kilka rzeczy. Nie noście kamieni w plecaku swojego umysłu.

Numer dwa to uczenie się, jak być zadowolonym z tego, co się ma. To wspaniałe. [Dzwoni telefon.] Posiadanie telefonów komórkowych jest wspaniałe, bądźcie zadowoleni, że dzwonią, bo będą dzwonić tak czy siak, nie można nic z tym zrobić, więc cieszymy się, że jesteśmy tutaj. O, bardzo przyjemna muzyka. Dziękuję bardzo. Rzadko się zdarza, że mnisi słyszą muzykę, bo wiecie, nie wolno nam jej słuchać. Wspaniałe ją usłyszeć. Dziękuję bardzo. Bądźmy więc zadowoleni i szczęśliwi bez względu na to, co się dzieje.

Numer trzy: cokolwiek robicie, obdarowujcie, nie oczekując niczego w zamian. Ja nie spodziewam się podziękowań, niczego nie oczekuję. Czy podobał się wam ten wykład czy nie, to wasza sprawa, ja jedynie wykonałem swój obowiązek i to wszystko. Daję, bo kocham dawać, uwielbiam uczyć, uwielbiam służyć innym. Uwielbiam ten rodzaj dawania. To jest moja radość, więc dziękuję za okazję do uczenia. To wszystko, czego potrzebuję. Niczego nie chcę w zamian. To piękne, bo bez oczekiwań jesteśmy wolni.

I ostatni: miejcie umysł z teflonu, który niczego nie trzyma, nie trzymajcie rzeczy, a zwłaszcza myśli, nawet wiedzy. Możecie być wolni i zrozumieć, czym jest odpuszczanie. Jeśli od czasu do czasu odpuscimy, to zauważymy, że większość problemów da się przezwyciężyć. Jest czas, kiedy musicie ciężko pracować, kiedy robicie swoje, wypełnacie

obowiązki i zadania. Musi się jednak znaleźć czas, kiedy można odłożyć sprawy i odpuścić. Problemem jest to, że ludzie z Zachodu czy Azjaci żyjący na Zachodzie – wszyscy dużo wiedzą o robieniu rzeczy, są w tym bardzo dobrzy, ale nie wiedzą, jak je puścić i odpocząć.

Na tym polegają cztery sposoby odpuszczania. Dziękuję za uwagę.

7. BĄDŹ RADUFNÝ

ŚWIETNIE. MYŚLĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ Z WAS JEST JUŻ W ŚRODKU. Zacznę dzisiejszy wykład od zadanego wcześniej pytania, które brzmi: w jaki sposób poradzić sobie ze strachem, niepokojem i zmartwieniami, a właściwie, jak je przekroczyć?

Tyłu ludzi martwi się dosłownie wszystkim, a to z kolei powoduje ogrom problemów i trudności. Powinniście spojrzeć na mnie – w ogóle nie mam zmartwień. Spójrzcie, nie mam żadnego zaplecza finansowego, a wiecie dlaczego? Ponieważ nie dostaję emerytury. Nie mam świadczeń emerytalnych, żadnego zabezpieczenia, nie mam prywatnego ubezpieczenia zdrowotnego ani konta bankowego czy karty kredytowej. Przyglądałem się statutowi Towarzystwa Buddyjskiego Zachodniej Australii i okazało się, że w każdej chwili mogą mnie wywalić... W przyszłym miesiącu będzie walne zgromadzenie... Mogą poprosić, żebym odszedł. I wyląduję na ulicy, bez domu, bez pracy, bez pieniędzy, bez żony czy rodziny. Moje zabezpieczenie finansowe jest równe zeru. Czy wyglądam na zmartwionego? To dlaczego wy się martwicie? Tyle przecież macie. I w tym właśnie rzecz. Im więcej posiadacie, tym więcej macie zmartwień. Jednocześnie wiem, że moja przyszłość jest bezpieczna i stabilna. Dużo podróżuję. I nie wykupuję ubezpieczenia zdrowotnego za każdym razem, kiedy wyjeżdżam. Oczywiście chcieli mi je kupić, ale powiedziałem: „Nie ma mowy”, ponieważ moją polisą ubezpieczeniową jest życzliwość, dobroć i pomoc bardzo wielu ludzi – doświadczam tego od lat. I to niesamowicie efektywne, nawet w Korei.

Niesamowicie, że nawet ludzie w Korei mnie znają. A nie czułem się tam zbyt dobrze, trochę kaszlałem ze względu na temperaturę –10 stopni na zewnątrz. Nie uwierzycie – myślę, że na sali jest kilkoro ludzi z Korei – wyobraźcie sobie, że w pomieszczeniu jest 26 stopni ciepła i mróz na zewnątrz. Nie wiem, czemu tam tak mocno podkręcają temperaturę wewnątrz. Nieważne, w każdym razie trochę kaszlałem. I tyłu ludzi chciało mi pomóc, dać mi lekarstwa... Tak jak wam powiedziałem wcześniej, muszę się kryć z każdą chorobą, jaką łapię. Ponieważ, jeśli kaszlę raz... Zdarzyło się to tutaj kilka tygodni temu – zakaszałem i w środku wykładu dostałem trzy butelki syropu na kaszel. Naprawdę. W środku wykładu ktoś do mnie podszedł, żeby mi coś dać. To właśnie jest moje ubezpieczenie zdrowotne. Ludzie będą się bić, żeby mi pomóc.

Czy to nie wspaniałe? To wiele mówi. Jeżeli naprawdę jesteś dobrym, życzliwym, hojnym i miłym człowiekiem, to jest to najlepsza inwestycja na przyszłość. A nazywa się: Fundusz Emerytalny Kamma. Dajesz troszeczkę z siebie, a Towarzystwo Buddyjskie da resztę. I to jest prawda. Często mówię ludziom podczas medytacji, że jeśli chcą mieć spokojną, szczęśliwą i zdrową przyszłość, niech się zastanowią, kiedy ta ich przyszłość się tworzy? Kiedy jest ten jedyny moment, w którym możesz zrobić coś ze swoją przyszłością? Właśnie teraz, nieprawdaż? Jeżeli potrafisz sprawić, że ten moment będzie szczęśliwy, spokojny i zdrowy, jest to najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla swojej przyszłości. Co oznacza, że nie musisz się o nic martwić. Robisz, co w twojej mocy, bardziej się skupiając, będąc jeszcze bardziej życzliwym, wkładając więcej wysiłku, więcej hojności, więcej piękna w to, co jest teraz. Wtedy właśnie stworzysz piękną przyszłość. Więc po co w ogóle się martwić? Jest w tym sporo prawdy, czyż nie? Mówilem to wcześniej wiele razy. Warto powtarzać to w nieskończoność, bo potrzebujecie prania mózgu. Kiedy widzicie reklamę w telewizji, czy tam mówią coś tylko raz? Nie, powtarzają wielokrotnie. Jeśli widzimy na przykład spoty przedwyborcze w telewizji, wiadomość przekazywana jest w kółko, bez końca. To się nazywa praniem mózgu. I po całym tygodniu wasz mózg jest totalnie wyprany. Dlatego powtarzam te informacje, dopóki ktoś nie zda sobie sprawy: „OK, dlaczego nie?”

Czasami nie zgadzacie się ze mną, kiedy mówię, że coś jest dla was dobre, bo uważacie, że nie żyję w prawdziwym świecie. Jednak ja żyję w prawdziwym świecie, bardziej niż przypuszczacie. Kiedy podróżuję, ludzie często pytają: „Ajahn Brahm, gdzie mieszkasz?”. Odpowiadam wtedy: „Cóż, w samolocie”. Co może i jest prawdą – czasem dłużej przebywam w samolocie niż w klasztorze Bodhinyana. To możliwe. Dużo podróżuję, nauczając. Czasami, kiedy dużo podróżujesz, spóźniasz się na samolot. Czasami nie wiesz, czy ktoś po ciebie wyjdzie. Czasami nie wiesz, czy nie znajdą czegoś nielegalnego w twoim bagażu. Czasami możesz w ogóle zniknąć, ale czy się tym martwię? Otóż nie martwię się tym wcale, ponieważ zdałem sobie sprawę, że ktoś, kto trafi do więzienia, szczególnie w Australii, dostaje trzy posiłki dziennie, a czasem nawet cztery. Kiedy jestem w klasztorze, dostaję tylko dwa, jeśli mam szczęście. W więzieniu dostaje się gruby materac, podczas gdy w klasztorze sypia się na podłodze. W więzieniu można nawet oglądać telewizję. To niesamowite. Za każdym razem, kiedy chcesz pobyć sam, wszystko, co musisz

zrobić, to uderzyć jednego ze strażników w nos. Wtedy zaprowadzą cię do izolatki na trzy miesiące. Tutaj nie mam szansy na takie odosobnienie. Czy mam się przejmować tym, że mogę pójść do więzienia? Nie, ponieważ widzę dobre strony całej sytuacji.

Czym jest strach i niepokój? To pesymistyczne patrzenie w przyszłość. Czasami mamy negatywne nastawienie, zawsze dostrzegamy to, co najgorsze – w życiu, w innych ludziach czy nawet w sobie. Ten sam pesymizm przesłania nam przyszłość: „O matko, wszystko pójdzie źle, wiem, że tak będzie. Ekonomia się wali, guz w mojej piersi to na pewno rak, który mnie zabije. Problemy z oddawaniem moczu to pewnie rak prostaty, chyba mnie zabije. Wiem, że umrę, i to niebawem. Spadnie kometa i wszystko zniszczy”. Niesamowite, jak bardzo ludzie się przejmują. I jeżeli nie martwią się życiowymi problemami, wtedy włączają telewizję i przejmują się tym, kto wygra w krykieta lub w piłkę nożną albo co stanie się w kolejnym odcinku *Sąsiadów* czy w jakimś innym. Po prostu uwielbiać się przejmować. Po co to robicie? To zupełne szaleństwo. Tak więc, zamiast martwić się o przyszłość i patrzeć pesymistycznie, powinniśmy spojrzeć w nią z nadzieją. Dlatego kilka lat temu podczas jednego z wykładów ukułem nowe wyrażenie. Antonimem przejmowania się, czyli pesymistycznego patrzenia w przyszłość, jest patrzenie w przyszłość z nadzieją, powiedziałem więc: „Nie martw się, bądź radufny” [„hopey”: gra językowa związana z tytułem piosenki *Don't worry, be happy* – przyp. tłum.]. Czyli nie „szczęśliwy”, ale pełen nadziei, ufności. Cóż za wspaniałe angielskie słowo, które razem tu wymyśliliśmy [po polsku: radość + ufność = radufność – przyp. tłum.]. Co to znaczy być radufnym? To znaczy mieć nadzieję na to, że w przyszłości sporo rzeczy pójdzie dobrze: w twoim życiu, karierze, związku, ciele, podczas wykładu. Mieć nadzieję to przeciwieństwo przejmowania się. Nie można mieć tych dwóch stanów naraz. Więc nie bój się, bądź „hopey”. [Z publiczności: Tak jak nazwa Indian z plemienia Hopi?] Ach, racja Indianie Hopi, dzisiaj zostało ich niewielu, ostatecznie przetrwali, więc byli „hopey”. Ale to słówko ma inną pisownię h-o-p-e-y. Nowe słowo.

Kiedy nie masz zmartwień, kiedy masz nadzieję, możesz zrobić dosłownie wszystko i w pełni cieszyć się życiem. Jeśli nie jesteś zmartwiony, jeśli się nie boisz, jesteś o wiele bardziej śmiały w robieniu nowych rzeczy lub w wypowiedaniu się. Mam tak, kiedy jadę za granicę. Gdy pojechałem do Korei, to jako mnich robiłem niesamowite rzeczy. Debatowałem

ze światowej sławy mnichami zen z Japonii, a wszystko transmitowała telewizja. Zupełnie jak podczas meczu Fremantle Dockers z West Coast Eagles. A tu: Ajahn Brahm przeciwko światowej sławy mnichom, w Korei. Kto zwycięży? To ekscytujące. Było zabawnie. Tak więc nie wchodzi się w życie, starając się wygrać, jak w jakiejś grze, pokonać innych, ponieważ to może przynieść dużo lęku, niepokoju i zmartwień. Zamiast tego żyjemy, żeby dobrze się bawić, odkrywać, być ciekawym świata.

Kiedy czujesz niepokój, nie możesz być odważny. Jesteś spięty i popełniasz zbyt dużo życiowych pomyłek, a więc bądź radufny, śmiały, odważny w życiu. Okaże się, że cokolwiek cię spotka, nie będzie porażką. Jednym z problemów niepokoju jest strach przed porażką. Nie ma w życiu czegoś takiego jak porażka. Jeżeli popełnisz błąd, wszystkim o tym powiedz. Sprawisz, że będą szczęśliwi. To prawda. Kojarzycie programy, w których pokazują całemu światu wpadki różnych ludzi na wizji? To powoduje, że inni się śmieją. Czy to nie śmieszne? Widzieć ludzi, którzy się mylą. Kiedy popełniasz błąd, to jest to zabawne. Pewien człowiek z klasztoru Bodhinyana, z najdłuższym stażem jako anagarika, opisał taką historię w książeczce wydanej z okazji moich 60 urodzin. Opowiem wam i będzie to szczerza prawda. To są okulary do czytania – nie potrzebuję ich, żeby was widzieć. Zakładam je tylko do czytania, nie noszę ich cały czas. Raz jechaliśmy z klasztoru Bodhinyana właśnie w to miejsce, na weekend. W połowie drogi do Nollamara, zdałem sobie sprawę, że zapomniałem okularów. Miałem uczestniczyć w obradach, więc pomyślałem, że muszę wrócić, przecież tam wszystko będę musiał czytać. Zapytałem, czy moglibyśmy zawrócić, bo zostawiłem okulary w klasztorze. A wtedy on spojrzał na mnie i powiedział: „Ajahn Brahm, spójrz na swój nos”. Więc... miałem okulary na nosie. Czy to przytrafia się i wam? To mogło się przydarzyć i wam, ale on opisał to w książce, tak że każdy mógł o tym przeczytać. To świetnie. To oznacza, że można uszczęśliwiać innych, popełniając głupie pomyłki. Zatem, gdy popełniamy błędy, nie bójmy się, zdajmy sobie sprawę, że błędy są czymś, co ktoś nazwał „porażką do przodu”. Nie tylko porażką, ale porażką do przodu. Chodzi o to, że w rezultacie uczymy się, rośniemy w siłę i stajemy się lepsi. Jeżeli nie boisz się porażek, możesz się ośmielić, próbować nowych rzeczy. A jeśli jesteś odważny i próbujesz nowych rzeczy, to czujesz się o wiele szczęśliwszy i odnosisz więcej sukcesów.

Wielu z nas za bardzo martwi się tym, co pomyślą sobie inni. To głupie, ponieważ ludzie o nas nie myślą. Kiedy masz około dwudziestu lat, przejmujesz się tym, co inni o tobie pomyślą. Dlatego faceci muszą mieć dobrą gadkę, a dziewczyny muszą wyglądać modnie. Kiedy masz dwadzieścia lat, zdecydowanie przejmujesz się tym, co myślą o tobie inni. Kiedy jesteś około czterdziestki, zyskujesz pewność siebie. Masz gdzieś, co powiedzą inni, bo i tak zrobisz swoje. Znacze takich ludzi, prawda? „Po prostu to zrobię, ubiorę się, jak tylko zechcę”. A kiedy jesteś po sześćdziestce, w końcu dowiadujesz się, że tak naprawdę nikt o tobie nie myśli. Gdybyś tylko to wiedział, kiedy byłeś młodszy, miałbyś o wiele lepsze życie. Ludzie o tobie nie myślą. Nie jesteś tak ważny. Warto tu zacytować Winstona Churchilla. Miał świetną odpowiedź na pytanie: „Pamiętasz mnie?”, brzmiała: „A powinienem?”. Zawsze myślimy, że jesteśmy tacy ważni i że ludzie nas pamiętają. Moja odpowiedź byłaby nieco bardziej delikatna i miła. Naprawdę spotykam mnóstwo ludzi każdego roku, więc kiedy przychodzą i pytają: „Ajahn Brahm, pamiętasz mnie?”. Odpowiadam: „Ach tak, oczywiście, że pamiętam. Ty jesteś tą osobą, której imię ciągle wypada mi z głowy”. To o wiele miłsze, nieprawdaż?

Dlaczego tak często czujecie niepokój i przejmujecie się tym, co inni o was pomyślą? Po pierwsze... albo po drugie lub trzecie, nie pamiętam... Za każdym razem, gdy się martwisz o swój wizerunek, o to, co powiedzą inni, przysparzasz sobie tylko zmartwień i niepokoju. Możesz być gejem, który boi się do tego przyznać, boisz się, co pomyślą inni, ale po co, przecież bycie gejem jest OK. Z tego strachu możesz zostać mnichem i żyć w celibacie. Celibat, jako jeden z rodzajów seksualności, też jest ostatnio dyskryminowany. Kilka tygodni temu czytałem artykuł jakiegoś eksperta, który twierdzi, że celibat nie jest naturalny. To samo mówili o homoseksualizmie, wiecie, że nie jest naturalny: „Damy ci jakieś leki, żeby to naprawić”. A teraz mówią to o celibacie: „Ajahn Brahm, może potrzebujesz jakiejś porady, żeby posmakować życia?”. Naprawdę tak mówią. Więc znowu walczę o prawa tych, którzy żyją w celibacie. Rozmawiałem o tym z paroma osobami. Zawsze to powtarzam: kiedy będzie następna parada równości podczas Mardi Gras w Perth, muszę tam być. Żądam prawa do celibatu.

Wracając do tematu, co zrobić, żeby nie czuć lęku przed tym, co powiedzą ludzie? Wiele razy to powoduje dużo strachu. Możesz mieć ogromne kłopoty, a idąc do więzienia, obawiasz się, co na to powiedzą inni. Znam mnóstwo wspaniałych ludzi, którzy tam byli. Nelson

Mandela, Gandhi – obaj siedzieli w więzieniu. Czasami zastanawiamy się, co pomyśla o nas inni, kiedy popełnimy błąd, kiedy coś nam się nie uda. Błagam... nieistotne, co myśla inni, tylko to, co sami myślimy o sobie. To właśnie jest najważniejsze. A tyłu ludzi postrzega siebie przez pryzmat czyich opinii. To sprawia, że jest się podatnym na strach i obawy. Tutaj, na duchowej ścieżce takiej jak buddyzm, sami poprzez własną medytację poznajecie, kim jesteście. Nie możecie być zależni od innych. Co oni o was wiedzą? Skąd mogą wiedzieć, kim naprawdę jesteście, co zrobiliście, jakich trudności doświadczyliście w życiu, w jaki sposób doszliście do miejsca, w którym jesteście, i ile wysiłku to kosztowało? Jak ktokolwiek może was oceniać? Zdecydowanie nie może. Nikt tak naprawdę was nie zna. Nawet wasi partnerzy, z którymi dzielicie życie od długiego czasu... Przez te wszystkie lata ta druga osoba ciągle cię odkrywa, tak jak ty odkrywasz samego siebie. To część związku – odkrywać siebie nawzajem. Wtedy można odkryć również to, kim się samemu jest. Jak ktokolwiek może was podsumować, nazywając głupcem albo świnią? Nikt nie może tego robić. To niemożliwe. A że ludzie w to wierzą, to inna historia.

Jeśli ktoś nazwie cię idiotą, jedynym powodem, dla którego jesteś smutny, zdenerwowany, jest to, że mu wierzysz. Gdybyś wiedział, że się myli, nie czułbyś się źle. Jeśli ludzie przychodzą i nazywają cię idiotą, trzeba powiedzieć: „Przykro mi, ale się mylicie”. I wtedy można odejść. Czy potraficie to zrobić? Bardzo często nie. Ktoś przychodzi i nazywa cię głupcem, idiotą, ciamajdą. Cudne słowo, prawda? O wiele lepsze od słowa idiota. Ktoś określa cię tymi brzydkimi słowami, a ty w to wierzysz i czujesz się źle. Gdybyś wiedział, że tak nie jest i miałbyś własny obraz siebie, który byłby poparty zrozumieniem tego, kim naprawdę jesteś, wtedy oczywiście nie miałbyś z tym problemów. Nie przejmowałbyś się tak bardzo, co inni ludzie o tobie pomyślą. Twoja pewność siebie brałaby się z wnętrza, nie byłaby kontrolowana przez otoczenie. To cudowna rzecz wiedzieć, kim się jest i czuć się z tym dobrze. Jak mówiłem podczas odosobnienia, chodzi o to, żeby cenić siebie, żyć w zgodzie ze sobą, rozumieć, kim się jest dzięki temu wszystkiemu i czuć do siebie szacunek. Wtedy masz spokój i żyjesz bez troski, będąc tym, kim jesteś w życiu. To, co myśla inni, wpada jednym uchem, a wypada drugim.

Ktoś pytał mnie wcześniej o krytykę w pracy, ale tak naprawdę zawsze jesteśmy krytykowani, cokolwiek zrobimy. Ja też czasami jestem krytykowany. Nie do końca wiem dlaczego. Inni mnisi na przykład twierdzą, że opowiadam kiepskie dowcipy. Nie wiem, dlaczego tak mówią, ale

mam niezły dowcip w tym tygodniu. Zbliżał się pierwszy dzień w szkole. Jeden dzieciak został zapytany, jak nazywa się jego mama. – Moja mama nazywa się Uśmiech. – A twój tata? – Tata nazywa się Śmiech – To chyba Żart? – Nie, ja jestem Dowcip, to mój brat nazywa się Żart. Tak, ten był naprawdę śmieszny. Pewnie nikt z was go wcześniej nie słyszał. Ten jest nowy... Przypomnę, żebyście mogli go powtórzyć, kiedy stąd wyjdziecie: mama nazywa się Uśmiech, tata Śmiech, chyba żartujesz, nie, ja nazywam się Dowcip, mój brat to Żart. Tak więc sami widzicie, jedynym powodem, dla którego mogę opowiadać kiepskie dowcipy jest to, że nie obchodzi mnie, co o mnie myślicie. Inaczej w ogóle bym ich nie opowiadał. Nie można czuć strachu, że wszystko zawsze pójdzie źle. Jeśli czulibyśmy strach, czy w ogóle bylibyśmy w stanie opowiadać kawały? Dlaczego więc się boimy? Jaki w tym sens?

Boimy się, co inni o nas pomyślą, boimy się porażek, które ponosimy w życiu. Dla mnie porażka stanowi etap, podczas którego naprawdę się uczymy, więc pozwalaj sobie na popełnianie błędów i szanuj to. Czy można przewidzieć, że coś w życiu pójdzie nie tak? Zawsze przecież popełniamy błędy. Idąc dalej, kiedy nie martwisz się o przyszłość, nie musisz robić tych wszystkich planów. Są tacy, którzy zawsze mają jakiś plan A, B czy C, mają cały alfabet planów. Potem mają plany A1, A2, A3, B1 itd. To niesamowite, jak wiele ludzie potrafią zaplanować. Nauczyłem się z doświadczenia – a mam 61 lat – że kiedy nie planuję, rzeczy nie idą dobrze. To prawda, idą źle, jeżeli nie masz wystarczająco dużo planów. Wiecie, to jak z planami Towarzystwa Buddyjskiego Zachodniej Australii – kto będzie prezesem, kto będzie sekretarzem, i tego typu rzeczy. Kiedy nie planujesz, coś idzie nie tak, a gdy obmyślasz plany, sprawy i tak idą źle. To prawda. Zatem, czy planujesz czy nie, sprawy i tak idą źle. Zamiast tego możesz przestać planować i cieszyć się życiem, ponieważ wiesz, że życie jest tym, co i tak pójdzie źle, bo inaczej rzecz ujmując, jest serią nieoczekiwanych wydarzeń. To jest moje rozumienie życia. Seria niespodziewanych i nieprzewidywalnych przygód. A to z kolei oznacza, że nigdy nie możesz przewidzieć, co zrobisz.

I na przykład w Korei jedną z bardziej niespodziewanych rzeczy, jaka mnie spotkała, było wystąpienie w KBS, narodowej stacji telewizyjnej, w wiadomościach wieczornych, w programie o największej oglądalności. A kiedy występujesz w programie z największą oglądalnością, z prezydentem, który przeprowadza z tobą wywiad, to po pierwsze musisz... iść na makijaż. Wiecie, kiedy zostawałem mnichem, nie spodziewałem się,

że kiedyś będę miał makijaż. Właściwie to już był mój czwarty makijaż. Po co w ogóle oglądać mnicha w wiadomościach wieczornych? To mnie zaskoczyło. I oczywiście wielu by się zestresowało – telewizja na żywo, wiadomości wieczorne, tysiące widzów. Bylibyście spięci? Jasne, że nie, to nie ma znaczenia. Jeśli się strasznie pomyłę, to świetnie. Będę miał spokój i nie trzeba będzie tam więcej wracać. Będę się cieszył życiem. Oczywiście, jeśli wszystko pójdzie dobrze, być może ponownie mnie zaproszą i dotrę do większej liczby ludzi. Tak czy inaczej zachowuję pozytywne nastawienie do przyszłości.

Cokolwiek się stanie, będzie w porządku. Kiedy stracisz pracę, świetnie, możesz pojechać na wakacje. Wiecie, jak ciężko jest teraz pojechać na wakacje, dostać odpowiednio długi urlop? Zawsze kiedy chcesz wziąć dłuższy urlop, twoi pracodawcy woleliby, żebyś pracował, więc może się okazać, że kiedy wrócisz po urlopie, już nie będziesz miał pracy. Trudno w dzisiejszych czasach pojechać na wakacje. A kiedy cię zwolnią, możesz sobie powiedzieć: „Tak, nareszcie wakacje, mogę cieszyć się wolnością”. Nie martw się problemami finansowymi. Właściwie nie wiem, czemu ludzie tak dużo czasu poświęcają na martwienie się o pieniądze. I tak umrzesz, nie zabierzesz pieniędzy ze sobą. I nie dawaj ich swoim dzieciom, bo i tak je zmarnują. Zatem gdy tak bardzo się nie przejmujesz, możesz cieszyć się życiem o wiele, wiele bardziej. Co również oznacza, że nie musisz martwić się, że popełnisz błąd. Ile razy tak naprawdę byliście w poważnych tarapatach? Kiedy twoje życie się sypie, bo dostałeś wypowiedzenie, straciłeś pracę...

Pamiętam rozmowę z pewnym człowiekiem. Opowiadał mi, że pracował dla firmy. Było to w Indonezji. Jego szef wezwał go do biura i poprosił grzecznie, żeby złożył wypowiedzenie. On na to, że nie. Myślicie, że macie trudnego szefa? To posłuchajcie, co zrobił ten... Otóż ten szef wyjął z szuflady broń, przyłożył mu do skroni i powiedział: „Zrezygnuj”. Nie sądzę, żeby związek zawodowy miał z tym coś wspólnego, ale tak bywa w Indonezji. Więc musiał zrezygnować i myślał, że to koniec świata. Dwójka małych dzieci, piękna żona, okazały, bogato wyposażony dom i nagle został bez pracy. Nie do końca wykopany, ale bliski tego, by kopnąć w kalendarz. Co zrobił? Okazało się, że to była najlepsza rzecz, jaką przytrafiła mu się w życiu. Miał kontakty, wiedział wszystko o pracy, jaką wykonywał – o kwestiach związanych z importem i eksportem – więc otworzył własną firmę. Stał się multimilionerem. Widzicie, czasami myślimy, że wszystko idzie źle, ale nigdy nie wiemy, co się

stanie. Ilu ludzi, którym przytrafiło się coś złego, mówiło, że to katastrofa, a potem, kiedy spojrzeli wstecz, okazywało się, że ta katastrofa była najlepszą rzeczą w ich życiu. I dlatego właśnie nie powinniście się o nic w życiu martwić.

Jest taka historia, którą czasem opowiadam. Historie często uciekają mi z głowy. To opowieść o człowieku, który jechał na lotnisko w Bombaju. Czy przywoływałem ostatnio tę historię? Pewien człowiek opowiadał mi ją dawno temu, a był to biznesmen, który robił interesy w Bombaju. Kiedy załatwił swoje sprawy, miał jeszcze bardzo dużo czasu, złapał taksówkę, która miała go zawieźć na lotnisko, ale.... taksówkarz zablądził. Zablądził w mieście, w którym mieszkał. Mężczyzna miał sporo czasu, ale gdy tak jeździli, ten czas powoli uciekał. Jeździli w kółko, ciągle w dużej odległości od lotniska, więc zaczął się martwić, że spóźni się na samolot. Nadal błędzili, a on już wiedział, że z pewnością nie zdąży na samolot... Kiedy zbliżyli się do lotniska, pomyślał, że może jest jakaś szansa, w końcu w Indiach loty są często opóźnione. Ale kiedy byli już blisko, okazało się, że ten nie był opóźniony – zobaczył, jak jego samolot startuje. Często na ogonie samolotu można zobaczyć znak linii lotniczych. Zobaczył, jak jego samolot odlatuje, i bardzo się zdenerwował na tego głupiego taksówkarza. Krzyczał na niego i zdecydowanie nie były to miłe słowa. I nagle, gdy tak krzyczał na głupiego taksówkarza, zobaczył, że samolot spada – rozbił się i nikt nie przeżył. „Cudowny taksówkarz. Wspaniały taksówkarz. Kocham cię tak bardzo, cmok, cmok, cmok. Masz tu wielki napiwek”. Ten taksówkarz uratował mu życie. Człowiek, który mi to opowiedział, od czasu tego wydarzenia nie martwi się już niczym. Był tak przejęty, że spóźni się na samolot, ale nie wiedział, że to spóźnienie naprawdę uratuje mu życie.

Wszystkie sprawy, o które się martwimy, mogą pójść nie tak, zawsze coś może pójść źle. A często seria nieoczekiwanych zdarzeń, zwana życiem, jest bardzo pozytywna. U schyłku życia, kiedy spojrzysz na wszystkie sprawy, którymi się przejmowałeś, zobaczysz, że większość rzeczy, o jakie się martwiłeś, nie wydarzyła się, a te, które się wydarzyły, nie były powodem do zmartwień. Okazały się szczęściem w nieszczęściu, a przy tym, ile głębi wniosły do twojego życia. Uważasz, że wszystko potoczyło się nie tak, jak powinno? Wcale nie – to była część, która dodała życiu barw, a tobie dała doświadczenia. Jestem dobrym tego przykładem – ja, który stałem się mnichem. A dlaczego nim zostałem? Bo rzuciła mnie dziewczyna. To było straszne. Nie, to było wspaniałe! „O nie, co ja teraz zrobię?

Dziewczyna mnie rzuciła... więc zostanę mnichem!” Zostałem mnichem, żeby zapomnieć. Właściwie... może mnie rzuciła, nie pamiętam teraz... No dobra, nie zostałem mnichem, żeby zapomnieć. Ale wydarzyła się wspaniała rzecz – zostałem mnichem. Cieszę się tym, jak tylko się da, gdy robię wszystko to, czego zwykle nie spodziewacie się po mnichu: występuję w telewizji lub podróżuję do tych wszystkich wiekowych klasztorów w Korei, jak ten najbardziej znany, który miałem okazję odwiedzić w Korei Południowej. Stoi wysoko w górach, to naprawdę odległe miejsce, ma około 600 lat. Są tam piękne budowle, pokryte śniegiem, który topi się, spadając kroplami z dachów świątyni. Każda kropla to osobna możliwość zostania oświeconym. I piękna zamarznięta rzeka na terenie klasztoru. Przez 600 lub 700 lat mnisi medytowali, stając się oświeconymi dzięki wszystkim mocom, było to coś na wzór tego, co znamy z filmów o kung-fu. Oczekiwałem, że ci wszyscy siwowłosi 200-letni mnisi powiedzą coś mądrego.

To świetnie móc robić tego typu rzeczy jako mnich, to całkowicie nieoczekiwane. Bo wiecie, wyobrażałem sobie, że bycie mnichem polega na tym, że nic się nie robi, tylko siedzi cały dzień i medytuje. Ale moje życie okazało się zupełnie inne. Twoje życie też nie jest pewnie takie, jakie wydawałoby się, że będzie. Przestań więc przejmować się tym, co mogłoby być, a zamiast tego otwórz się na to, co nieoczekiwane. Przyjmij tę niepewność. Nie wiem dlaczego, ale ktoś zapytał mnie wcześniej, czy potrafię wróżyć i przepowiadać przyszłość. Powiedziałem: „Tak. Przyznaję się, potrafię przewidywać przyszłość”. Mogę przepowiedzieć przyszłość właśnie teraz: wasza przyszłość jest niepewna. I okaże się to prawdą. Przyszłość każdego, kto urodził się w roku smoka, zaczynającym się za kilka tygodni... A przepraszam, nie smoka, tylko węża. Widzicie, popełniam błędy. I jest mi z tym dobrze. Dobrze, więc będzie to rok węża. Przyszłość każdego, kto urodził się w roku węża będzie... niepewna. Nie wiemy, co się stanie. Jako buddysta wiem, że przyszłość jest nieznana. Nie można jej przewidzieć. Żadna wróżka nie może powiedzieć, co się wydarzy w przyszłości, ponieważ zawsze masz wpływ na to, co się dzieje. Ty tworzysz swoją przyszłość. To niesamowite zdać sobie sprawę, że nie jesteś ofiarą przyszłości. Jesteś jej twórcą. Jeżeli uświadomisz sobie, że to esencja kammy w buddyzmie, to zrozumiesz, że nie jesteś ofiarą, nic nie jest ustalone z góry, więc tak naprawdę możesz zrobić wszystko, co chcesz, z tym, co masz. To zdumiewające, widzieć pomysłowość ludzi.

Podczas nocy sylwestrowej, wigilii Nowego Roku, pokazywałem tu kilka filmów. Jednym z nich był film o Orkiestrze Śmieciowej. Nie jestem pewien na 100%. Ale filmik był o dzieciakach w Kolumbii. Mieszkały w mieście, gdzie było duże wysypisko śmieci, i zbierały przedmioty z wysypiska, żeby robić z nich klasyczne instrumenty muzyczne. Pamiętam wiolonczelę zrobioną z beczki na ropę i kawałka drewna. Myślę, że gdzieś dostali czy znaleźli prawdziwe struny. Niesamowite, bo to brzmiało jak prawdziwa wiolonczela. Robili też skrzypce ze śmieci. Grali naprawdę świetną muzykę klasyczną. To niezwykle inspirujące nagranie, na którym można zobaczyć, jak dzieci stały się innowacyjnymi muzykami i co zrobiły z tego, co inni wyrzucili. Zobaczyć beczkę z przytwierdzonym do niej kijem i strunami i ludzi grających na takim instrumencie to naprawdę piękne, inspirujące.

Chodzi mi o to, że dużo można zrobić z tym, co mamy. To znaczy, że możesz tworzyć przyszłość. Jeśli zdasz sobie z tego sprawę, wszystkie twoje zmartwienia znikną. Zamiast martwić się, że wszystko pójdzie źle, okropnie albo o to, co się z tobą stanie, zastanów się, co możesz zrobić z tym, co masz. Zmienia się wówczas podejście, porzucasz przejmowanie się i zaczynasz aktywnie uczestniczyć w kreowaniu własnej przyszłości. Zaczynasz rozumieć, że jesteś w stanie tworzyć taką przyszłość, jaką chcesz. Ta wiedza jest piękna. Ty jesteś twórcą. Więc przestań się martwić przyszłością, wyjdź jej naprzeciw i zacznij ją tworzyć. Kiedy się martwisz, to cię obezwładnia. Jeżeli ciągle się martwisz i martwisz, nie robisz dla przyszłości nic pożytecznego. Zamiast tego stań się jej autorem. I możesz to zrobić, to się nazywa prawem kammy. Czy to nie uwalniające? To daje ci zarówno wyzwolenie, jak i ogromną odpowiedzialność.

Nie możesz tylko modlić się i błagać: „Ajahn Brahm, czy możesz stworzyć moją przyszłość za mnie, proszę? Dam ogromny datek, podpowiedz mi tylko liczby, które pojawią się na loterii, żebym mógł wygrać pokaźną sumę”. Albo: „Czy mógłbyś, proszę, sprawić, by ta dziewczyna z ostatniego rzędu się we mnie zakochała?”. Ludzie często proszą mnichów o niesamowite rzeczy. Wszystkie te rzeczy, które wymieniłem, naprawdę usłyszałem. Więc nie, nie będę tworzył twojej przyszłości za ciebie. Jeśli chcesz, żeby dziewczyna z ostatniego rzędu się w tobie zakochała, to po pierwsze umyj zęby... o tak, ty też możesz brzydko pachnieć... więc zrób coś, żeby stworzyć swoją przyszłość. Wtedy zdasz sobie sprawę, że w ogóle nie masz zmartwień związanych z przyszłością. Twoje skupienie jest skierowane na czas teraźniejszy, na to, jak sprawić, żeby coś się wydarzyło. Do

tych, którzy cierpią na chroniczne zamartwianie się i chroniczny niepokój: zawsze mówicie o tym, co jest poza waszym zasięgiem. „Ciągłe się martwię, ciągle czegoś się boję”. To dlatego, że zbyt długo było to w tobie zakorzenione. Za każdym razem, kiedy coś się nie udało, byłeś karany, poniżany, mówiono ci, że nic nie jesteś wart, więc ciągle byłeś przerażony możliwością porażki. Byłeś upokarzany, mówiono, że nie jesteś wystarczająco ładny, bystry, dobry, bla, bla, bla... Aż w końcu przerozdziło się to w niską samoocenę. Patrzysz w lustro i nie możesz już powiedzieć: „Jestem wystarczająco dobry”. Niepokoisz się o przyszłość, więc co możesz z tym zrobić? Możesz dużo medytować albo po prostu przychodzić tutaj na regularne pranie mózgu.

Innym sposobem na radzenie sobie ze zmartwieniami jest zrozumienie, że te troski, niepokój, lęk, cokolwiek, odbijają się na twoim ciele. Ciało jest fizycznym odzwierciedleniem emocji. Za każdym razem, kiedy czujesz niepokój, nie patrz na niepokój w umyśle, poczuj go w ciele. Współcześni ludzie są skupieni na ciele znacznie bardziej niż na umyśle. Możesz więc poradzić sobie z problemem w ciele poprzez relaksację tej części, w której jest on umiejscowiony. Jest taka stara historia, którą opowiadałem wiele razy, o kobiecie cierpiącej na chroniczne stany lękowe. Zapytałem, gdzie to czuje, odpowiedziała, że w klatce piersiowej. Poprosiłem, żeby opisała to uczucie, żeby była go w pełni świadoma. Bądźcie świadomi tego, gdzie odczuwacie zmartwienie, gdy macie ich dużo. Nie skupiajcie się na swojej głowie, ale na tym, jak odczuwacie to w ciele. Kiedy wiecie, jak się z tym czujecie, kiedy wasza uwaga obejmuje w pełni ciało... To ćwiczenie z buddyjskiej psychologii: kiedy odczuwasz coś w ciele zamiast w umyśle, wtedy masz władzę nad lękami. Możesz masować to miejsce, żeby je zrelaksować – sprawdź, jak odczuwasz w twoim ciele się zmienia. A naprawdę się zmienia. Jeśli poczujesz zwiększenie napięcia, znaczy, że to nie ten kierunek. Jeśli poczujesz, że ciało jest bardziej rozluźnione, wtedy znaczy to, że obrałeś dobrą drogę.

Powtórzę: uważność daje ci informację zwrotną. To jedna z jej wspólnych cech. Zyskujesz kontrolę, ponieważ masz pewnego rodzaju miarkę, wskaźnik i wiesz, czy czujesz napięcie czy czujesz się zrelaksowany. A po pewnym czasie to wydaje się jeszcze prostsze. Wiesz dokładnie, co robić, by zmniejszyć uczucie niepokoju albo zmartwienie. Możesz zrobić to sam. Wszystko polega na współczuciu i życzliwości. Odprężasz ciało i odprężasz, i odprężasz. Jeżeli chodzi o tę kobietę, powiedziałem jej, żeby masowała klatkę piersiową za każdym razem, kiedy ma stany

lękowe. A miała z nimi ogromny problem. Masaż to bycie świadomym swojego ciała i obdarzenie go szacunkiem. Ciągły masaż, dopóki to uczucie nie minie. Tak właśnie poradziła sobie z chronicznym lękiem, który sprawiał, że była przykuta do łóżka, smutna, bo nikt, żaden lekarz, nie był w stanie jej pomóc. Ale ta metoda zadziałała. Jeśli jesteś kimś, kto naprawdę dużo się martwi, jest niepewny w pracy, zmartwiony w domu, na ulicy, poczuj to zmartwienie w swoim ciele. Nie próbuj rozwiązywać problemu w głowie. Nie masz takiej mocy, żeby to zrobić. Poczuj to w ciele, gdziekolwiek jest umiejscowione, i zrelaksuj tę część ciała. Jeżeli rozluźnisz fizyczny odpowiednik lęku i zmartwień, znikną również takie uczucia. Te dwie rzeczy idą w parze, kiedy zrelaksujesz ciało, twój umysł także się odpręży. Jeżeli miewasz ataki paniki, postaraj się zrozumieć, w której części ciała są one umiejscowione. Poznaj to uczucie. Przyłóż rękę i masuj. To bardzo odpręża, a panika i niepokój znikają.

Oto sposoby zwalczania niepokoju i trosk pojawiających się w życiu. Wiele razy wynikają one po prostu ze złego nastawienia umysłu, błędnego toku myślenia, ponieważ kiedy tylko zaczynasz się martwić, pogarszasz sprawę. Można to porównać do rosnącej śnieżnej kuli, toczącej się w dół coraz szybciej. Czasami to błędne koło. Masaż napiętych części ciała jest genialny, bo trzyma cię z dala od potęgowania stresu, przenosi problem z umysłu do ciała, dzięki czemu możesz rozluźnić się do maksimum. Jeśli mniej się martwisz, czerpiesz dużo korzyści. Ale ci, którzy się nie martwią, mają pewne efekty uboczne. Ja nie martwię się w życiu zbyt wiele, bo po co? Idę, wykładam, nie obchodzi mnie, co ludzie o tym myślą, opowiadam dowcipy, nie przejmując się za bardzo tym, co inni będą mówić na ich temat. Ubieram się jak dziewczyna, mam nakładany makijaż, gdy jestem w telewizji, i nie przejmuję się innymi, dobrze się bawię. Jest jeden minus, gdy nie martwimy się w życiu. A minusem jest to, że jeżeli nie przejmuję się za bardzo, przybieram na wadze. Ludzie mi mówią: „Ajahn Brahm, gdy się martwisz, stajesz się szczuplejszy”. Więc staram się jak mogę, żeby martwić się nieco bardziej, żeby spalić zbędne kilogramy. Nawet nie jem tak dużo, ale mam bardzo wolny metabolizm i dlatego przybieram na wadze. Dlatego wszyscy najlepsi mnisi i mniszki są grubi. Bo się nie martwią. Jeżeli znajdziecie mnicha, który jest naprawdę chudy, to będzie oznaczało, że na pewno się martwi, że ma stany lękowe – zupełnie tak jak wszyscy inni – i powinien poświęcić się medytacji. Kiedy pojechałem do Korei, byli zachwyceni, że jestem grubym mnichem, mówili mi: „Jesteś bodhisattą”. Ci, którzy wiedzą coś

na temat buddyzmu, na pewno kojarzą, że w odłamie buddyzmu mahajana mają bardzo grubego Buddhę. I w Korei powiedzieli: „A, to ty, nie wiedzieliśmy, że mają grubego Buddhę w Australii”. Wiecie, że kiedy idziecie zagrać na loterii, musicie pogłaskać grubego Buddhę? Stałem kiedyś tu niedaleko, kiedy podeszła chińska dziewczynka i pogłaskała mnie po brzuchu. Nie miałem nic przeciwko, to bardzo dobre. Jeśli będę chciał znaleźć fundusze dla klasztoru, stanę przed kolekturą z jakimś kubeczkim i pozwolę się głaskać za dolara. Myślę, że w taki sposób można by zarobić sporo pieniędzy.

Tak więc, jak wcześniej wspominałem, jest dużo sposobów radzenia sobie z niepokojem i zmartwieniami w życiu. Choć powinienem powiedzieć jeszcze o jednym. Przez wszystkie te lata miałem bardzo dużo publicznych wystąpień i ludzie przychodzili do mnie, mówiąc, że najbardziej przerażającą rzeczą w życiu jest właśnie publiczne wygłaszanie przemówień. Można powiedzieć, że jestem dosyć odprężony, kiedy daję publiczne wykłady, ale wiele lat temu nie byłem aż tak zrelaksowany. Pamiętam, że przyszedłem tutaj, miałem dać wykład i nagle przyszła mi do głowy myśl, że wszyscy ci ludzie przychodzą w piątkowy wieczór, żeby mnie posłuchać. Co, jeśli się zatnę albo mój wykład będzie naprawdę zły? Prawdopodobnie zawiodę tych ludzi, a co gorsza, nie przyjdą tu nigdy więcej. Wystarczy jeden zły wykład, jeden kiepski żart i koniec. Wiele razy byłem naprawdę bliski załamania.

Przypomniało mi się to, ponieważ będziemy mieli teraz sporo pracy w klasztorze. Mamy most nad strumieniem. I ja, między innymi, robiłem ten most. Wszystko było zaprojektowane, trzeba było się upewnić, że jest wystarczająco mocny, czy wytrzyma wagę ciężarówki z betonem. W tamtym czasie zakładaliśmy, że po jednej stronie mostu będą mnisi, a po drugiej mniszki. Więc napisałem żart, że teraz most jest na tyle silny, żeby unieść dwie grube mniszki jednocześnie. Dostałem potem naprawdę ostre listy: „Co ty wygadujesz? Dwie grube mniszki – to seksistowski!” Po tym żarcie kilka osób chciało zrezygnować z Towarzystwa Buddyjskiego. Więc czasami opowiadam naprawdę kiepskie kawały. I to był właśnie jeden z nich. Nie mam problemu z przyznawaniem się do błędów. Czasami je popełniamy. Później można się z tego śmiać, bo przecież wszyscy popełniamy błędy. Więc trzeba dać innym spokój, dać spokój sobie. Kiedy mówię ludziom o swoich błędach, mogą mieć wówczas nieco mniej problemów z własnymi pomyłkami. Nie trzeba być doskonałym. Jaka to ulga. Nie muszę się martwić tym, żeby moje

wykłady zawsze były perfekcyjne. Nie muszę się ciągle martwić o to, czy ludzie śmieją się z moich dowcipów. Nie muszę się w ogóle martwić. Dlaczego? Bo to w porządku być niedoskonałym. Próbuje być zawsze tak cholernie perfekcyjni? Dlatego się martwicie. Kiedy rzeczy idą źle, w życiu następuje przełom, bo to właśnie wtedy się uczymy, rośniemy w siłę i musimy podjąć nowe wyzwania. Kiedy na przykład ucieka ci samolot, ilu interesujących ludzi wtedy poznajesz, zaprzyjaźniasz się z tymi, którzy również muszą czekać, bo odwołano lot. To nadzwyczajne, kiedy coś w życiu idzie nie tak. Jak wielu ludzi spotykasz, kiedy jesteś w szpitalu, bo powiedzmy masz raka? Czasami to dobrze, kiedy rzeczy idą nie tak jak trzeba.

Przypomina mi się historia znajomych z Anglii, to, jak się poznali. Przyjaciel miał wypadek samochodowy. Trafił pokiereszowany do szpitala, a potem poślubił swoją pielęgniarkę i od tamtej pory żyją długo i szczęśliwie. Tak więc dla niego ten wypadek okazał się piękną rzeczą, bo dzięki niemu znalazł miłość swojego życia. To zdarza się tak często, więc nie bój się popełniać pomyłek, błędy są doskonałe. Ty też jesteś idealny. Kiedy nie masz żadnych zmartwień, rzeczy nie idą źle. Nie sądzę, żeby w ogóle istniało takie określenie jak „źle”. Wszystko, co spotyka nas w życiu, jest w porządku. Kiedy twój partner cię rzuci, świetnie. Kiedy umrzesz młodo, idziesz do nieba wcześniej od innych. Wspaniale. Jeśli stracisz wszystkie pieniądze, to cudownie, możesz żyć jak Ajahn Brahm. To prawda, że brak pieniędzy to brak zmartwień. Jak zapłacić rachunki? Przecież to problem banku, a nie twój. Jeżeli nie masz dokąd pójść, możesz zostać mniszka lub mnichem, tutaj cię przygarną. Czym tu się przejmować? Zupełnie niczym. A to dlatego, że masz prawo do błędów. Ponieważ jesteś idealny, kiedy je popełniasz. Opowiem wam pewną starą historię. Kiedy pójdziesz do lasu... oczywiście w mieście nie ma lasów, ale możesz iść do lasu przy klasztorze. Chodzisz i próbujesz znaleźć w nim idealne drzewo. Takie, które jest naprawdę proste, z gałęziami, które są w równej odległości od siebie, z liśćmi, które są tak doskonałe, jak tego oczekujesz. Nie ma tak naprawdę idealnie prostego drzewa, z idealnie rozłożonymi gałęziami. Każde drzewo jest trochę pochylone, nadłamane, z kilkoma brakującymi gałęziami, brązowymi liśćmi. Gdyby wszystkie drzewa w lesie były rozmieszczone w prostych rzędach, nazwalibyśmy to plantacją rządową. A to nie las. W lesie wszystko jest porozrzucane. Patrząc tu na was, stwierdzam, że wszyscy jesteście nadłamani,

zgarbieni, starzy, tu i tam coś odpada... A to czyni was ludźmi – pięknymi, perfekcyjnymi.

Kiedy zdasz sobie sprawę z tego, czym jest perfekcja, wtedy nie będziesz się zamartwiać pomyłkami. To z kolei doprowadzi do tego, że będziesz żyć w pokoju z samym sobą. A wtedy nie będzie więcej zmartwień. Wszystkie troski to niezrozumienie doskonałości życia, niezrozumienie, że błędy są jego nieuniknioną częścią. Trzeba je przyjmować. Cokolwiek się wydarzy w przyszłości, jest tym, co musisz przyjąć i wyciągnąć z tego naukę. Musisz także zdać sobie sprawę, że jedyną rzeczą, jaką możesz zrobić w tym momencie, to zrobić coś dobrego z tym, co przyniosło życie. Tak jak można stworzyć piękną orkiestrę dzięki zwykłym śmieciom. Ważne jest zauważenie tego, co możesz zrobić ze swoim życiem, nawet jeśli czasami jesteś wyrzucany na śmietnik. To niesamowite, ile możesz zrobić. Więc czym tu się przejmować? Nawet jeżeli trafiłeś na śmietnik, możesz stworzyć piękną wiolonczelę. Dlatego nie ma się czym martwić. Jeśli podążysz za tą radą, będziesz równie... gruby jak Ajahn Brahm. To by było na tyle, jeśli chodzi o dzisiejszy wykład o niemartwieniu się.

Sādhū! sādhū! sādhū!

Mamy kilka pytań z zagranicy. Jedziemy. To niesamowite, że te pytania napływają z całego świata. Dzisiaj mamy pytania z Sydney, Holandii i Niemiec.

PYTANIE: „Ajahn Brahm, w jaki sposób zbalansować współczucie i mądrość? Czy współczucie wymaga, żeby poświęcić czyjeś szczęście, spokój i radość?”.

AB: Nie, to nie jest współczucie. Współczucie i mądrość oznaczają, że nie ma czegoś takiego jak ja czy ty. Jesteśmy my. Rozmawiałem o tym z kimś wcześniej. Jaka jest różnica pomiędzy chorobą a wyzdrowieniem? Cóż... Choroba zaczyna się od „c” – ciebie, a wyzdrowienie od „w” – was. To mądre, czyż nie? To prawda. Jeśli zwracasz uwagę na „c” – ciebie, wtedy jest to choroba, jeśli na „w” – was, to wyzdrowienie. Nie chodzi tu o mnie, nie chodzi o ciebie, wszystko opiera się na „my”, na „was”. Dlatego też mądrość i współczucie nigdy nie jest poświęcaniem samego siebie. Nie chodzi o bycie samolubnym. Zawsze trzeba

pamiętać, że chodzi o nas. W życiu zawsze chodzi o coś więcej niż tylko o siebie. Problemy nigdy nie są tylko twoje czy moje, zawsze są nasze. Jeżeli jesteś w związku, nigdy nie obwiniaj dziewczyny czy chłopaka. Nigdy nie obwiniaj siebie. Jeżeli macie trudny dzień, ten problem jest wasz. Wspólnie macie problem. Możecie go wtedy wspólnie naprawić. Więc czyj to jest problem? Czy to problem premiera Tony'ego Abbotta czy premier Julii Gillard? Nie, to ich problem. A mogli naprawić to razem. Ale by było, gdyby zdali sobie z tego sprawę wcześniej. To zmieniłoby całą scenę polityczną. Wracając do tematu, tym właśnie jest szczęście: współczuciem i radością.

PYTANIE Z HOLANDII: „Drogi Ajahnie Brahmie, w filmie *Sekret* uczą, że można przyciągać dobre rzeczy w życiu przez ich wizualizację i wyobrażanie sobie, że już je mamy”.

AB: O rany, to kompletna głupota. Rzeczy nie działają w taki sposób. Nie jest to takie proste. To nie żaden sekret, tylko szachrajstwo. Sekretem jest to, że możesz zrobić w balona tylu ludzi i zbić na tym fortunę. W końcu jest tylu łatwowiernych. Jeżeli chcesz przyciągać w życiu dobre rzeczy, musisz być nastawiony pozytywnie. Bądź uprzejmy, spokojny, hojny i po prostu dobry. Wtedy przyciągniesz do siebie dobrych ludzi, z którymi będziesz miło spędzać czas. To jest prawdziwy sekret i powtarzam to co tydzień.

TRZECIE PYTANIE, Z NIEMIEC: „Mój partner ciągle się o mnie martwi, kiedy nie ma mnie w domu. To na mnie wpływa i przez to oboje nie czujemy spokoju. Co robić?”.

AB: Czemu właściwie twój partner się martwi? Boi się, że znajdziesz sobie innego faceta? I że uciekniesz z nim lub z nią? Bo nie wiadomo, czy pytający to mężczyzna czy kobieta. Jeżeli naprawdę kochasz swojego partnera... Właściwie, co tak naprawdę znaczy miłość? Prawdziwa miłość to po prostu chcieć, żeby twój partner był szczęśliwy. Szczęście i radość twojego partnera są dla ciebie najważniejsze. To prawdziwa miłość. Więc wyobraź sobie, że twój partner odchodzi albo ty odchodzisz, ale twój partner kocha cię tak bardzo, że twoje szczęście jest dla niego najważniejsze. Więc jeśli znajdziesz sobie innego faceta, który jest nawet lepszy w łóżku od obecnego, czy to nie będzie wspaniałe? „Och,

spędzasz z nim czas o wiele lepiej niż ze mną, a twoje szczęście jest dla mnie najważniejszą rzeczą na świecie. Jesteś z nim szczęśliwsza, och, jaka radość”. Więc czym się martwisz? Myślę, że odpowiednie tu będzie to, co powiedział Dalajlama. Krótkie, pięknie powiedziane: „Jeśli jest coś, co możesz zrobić, zmienić na lepsze, wtedy możesz się o to martwić. Ale jeśli nie pozostało już nic do zrobienia i nie masz nad tym kontroli, po co się przejmować?”. Jeżeli twój parter odchodzi, no cóż, nic z tym nie można zrobić. Więc dlaczego masz się tym zamartwiać? Można martwić się tylko tym, na co mamy wpływ. W innym wypadku to tylko strata czasu i energii, wytwarzanie negatywnych emocji. Więc proszę, nie martwcie się rzeczami, z którymi nic nie można zrobić.

Po drugie, jeśli możesz coś zrobić, nie ma sensu się martwić. Na rany koguta, po prostu to zrób. Kiedy przejmujesz się za bardzo tym, co masz zrobić, wtedy powstrzymujesz działanie. Jeżeli twój partner martwi się za bardzo, kiedy cię nie ma w domu, możesz założyć sobie jedną z tych bransoletek GPS, żeby zawsze wiedział, gdzie jesteś, a ty będziesz czuła się szczęśliwa. To okropne, kiedy żyjesz w ten sposób. Więc nie ma się co martwić. Wiem, że niektórzy mnisi martwią się, kiedy mnie nie ma. Pamiętacie, kiedy było tsunami, takie naprawdę duże, kiedy to było? W 2004 czy 2005. Byłem wtedy właśnie w Penang, gdzie uderzyły fale. Kilka osób zginęło. Jeden z mnichów tak bardzo się o mnie martwił, był tak przejęty, że dzwonił do mnóstwa ludzi, żeby upewnić się, że jestem bezpieczny. Kiedy go o to zapytałem, powiedział, że wcale nie był zaniepokojony o mnie, tylko o siebie. Dodał, że gdybym umarł, on musiałby zostać opatem, a tego nie chciał. Więc martwił się tylko, żebym przejechał cały i zdrowy i żeby on nie musiał ciężko pracować, pełniąc tę funkcję. Dobry kolega. Jaki jest sens martwienia się? Przede wszystkim nie pozwalaj, żeby niepokoje twojego partnera odbijały się na tobie. To wszystko, co możesz zrobić i czego możesz go nauczyć. Jeżeli się nie boisz i nie martwisz, ten brak trosk udzieli się również jemu i to ukoi jego lęki. To w pewnym sensie zaraźliwe. Podobnie jak martwienie się jest zaraźliwe. Kiedy jedna osoba zaczyna się przejmować i bać, wicie, to wpływa na innych. Ty też zaczynasz się martwić.

Pamiętam taką historię. Byłem wtedy młodym mnichem w Tajlandii. Podróżowałem po mieście staroświeckimi autobusami, bo Tajlandia to dosyć biedny kraj. Ponieważ w tych autobusach ludzie palili papierosy, więc co chwilę wybuchały pożary. Ludzie byli wtedy uwięzieni i ginęli. Potem pokazywano to w wiadomościach. Jeden z moich przyjaciół,

mnich, był uwięziony w jednym z takich autobusów. Udało mu się uciec, ale jego miska i zapasowe szaty spłonęły. Ja też byłem w jednym z nich, ale wiecie, zawsze wypychają mnicha na początek autobusu... Opowiadałem wam tę historię wcześniej. Wypychają mnicha na początek autobusu, ponieważ dobra kamma mnicha gwarantuje, że nie będzie wypadku. Naprawdę tak robią. Pamiętam, że jechałem takim autobusem do Bangkoku. Jak tylko wsiadłem, kazano mi iść na sam przód, kierowca ciągle się uśmiechał i powiedział, że nie muszę płacić za bilet. Z przodu był telewizor, a kierowca cieszył się, że mnich też tu jest, bo od tej chwili nie będzie musiał patrzeć na drogę, mógł oglądać film. A moim zadaniem było pilnować, żeby autobus nie miał wypadku. To było przerażające. Próbowalem kiedyś tego samego w tajskich liniach lotniczych: „Tak samo robię w autobusach, mogę zapobiec katastrofie tego samolotu, jeśli usiądę z przodu. Czy mogę dostać pierwszą klasę?”. Niestety to się nie udało.

Wracając do tematu, zaraz, na czym to ja skończyłem? Aha, na autobusie. No więc, nagle ktoś krzyknął: „Pożar! Pożar!”. Kierowca bardzo szybko nacisnął hamulec, wtedy wszyscy rzucili się do wyjścia. Nie do końca wiedziałem, co się dzieje, bo nie oglądałem wcześniej wiadomości, więc po prostu nadal spokojnie siedziałem. Nawet mężczyzna z miejsca obok uciekł. A ja sobie wciąż spokojnie siedziałem. Nagle okazało się, że w autobusie zostałem tylko ja i kilkoro ludzi, którzy jeszcze nie zdążyli uciec. Wtedy mężczyzna, który również został w środku, powiedział, że to nie był prawdziwy pożar tylko papieros. To była jedna z tych chwil, z których jestem dumny. Nie było żadnego pożaru, więc wszyscy wrócili do autobusu: „Och, oświecony mnich”, „Nie ma w tobie lęku”, „Och, jesteś taki wspaniały”. To nie tak, że w ogóle się nie przejąłem, tylko po prostu nie wiedziałem, co się dzieje. To kolejny sposób, żeby pokonać zmartwienie – bądź głupi. Nie wiesz, co się dzieje, więc nie musisz się o to martwić. Pamiętam, że to było wspaniałe doświadczenie. Ludzie myśleli, że jestem oświecony, a ja po prostu nie wiedziałem, co się dzieje, to wszystko. Więc jeśli nie masz żadnych zmartwień, możesz pozwolić swojemu partnerowi odejść. I tak wróci. Tak więc możesz być szczęśliwa i czuć się dobrze.

Jakieś pytania z widowni, z Perth? Może jedno, dwa pytania. Próba mikrofonu, raz, dwa. O to był niesamowity taniec, dzięki za dobry balet. Proszę.

PYTANIE: Interesuje mnie technika medytacji, o której mówiłeś przy okazji chronicznego lęku. Czym różni się ta technika od medytacji, którą praktykujemy tutaj i jaką medytację poleciłbyś komuś z chronicznym lękiem?

AB: To, co robimy tutaj, jest wprowadzeniem do rozwoju uważności poprzez odprężenie i bezruch, ponieważ umysł jest skupiony na chwili obecnej. Musisz być tu i teraz, wraz ze swoim odczuciem, które czasami jest dość nieprzyjemne. Jeżeli czuje się niepokój jako napięcie, bywa to dość przerażające. To, czego się tu uczymy, to uważność i akceptowanie tego, czego akurat doświadczamy. To z kolei sprawia, że jesteśmy bardziej świadomi swojego ciała i uczuć. Niesamowicie, ilu ludzi nie ma kontaktu ze swoim ciałem. Nawet go nie czują, nie znają go. Szczególnie, jeśli chodzi o ból. Często nie można się z nim uporać, pozbyć się go. Kiedy już poznamy to odczucie, wtedy, o czym wspominałem w wykładzie, mamy nad nim władzę. Bo możemy je poczuć. Wiemy, kiedy jest słabsze lub silniejsze, zauważamy, co sprawia, że się nam polepsza, co sprawia, że odczucie odpuszcza i staje się łatwiejsze do zniesienia. To jest współczucie. Miłująca dobroć, zyskiwanie spokoju, przyjmowanie, a nie zwalczanie. Zauważamy, że z początku ból staje się tylko odrobinę mniejszy, potem jeszcze bardziej i bardziej.

Jest taki przykład, którym można się posługiwać w wielu kwestiach, więc go uwielbiam. Kilka lat temu miałem zatrucie pokarmowe. Wszyscy w klasztorze to mieli, takie ryzyko zawodowe. Bo wiecie, dają nam różne jedzenie, nie wiemy, co wkładamy do ust. Czułem się naprawdę źle. Zamiast wezwać doktora, co zdecydowanie powinienem był zrobić, po prostu się rozluźniłem, byłem świadomy – zamiast zwalczać, przyjąłem i byłem życzliwy. Szczerze, 20 minut uważności i miłującej dobroci i wszystko zniknęło. Nie miałem już później żadnych symptomów zatrucia pokarmowego. Po prostu wstałem i znowu było normalnie – 20 minut, żeby pozbyć się dokuczliwego zatrucia pokarmowego. Możesz to zrobić. Możesz nauczyć się odprężyć ciało, otworzyć je, co sprawi, że szybko wyzdrowiejesz. Medytuję od wielu lat i jest to moja siła. Stany lękowe wymagają nieco więcej czasu, są bardziej problematyczne, ale wkrótce nauczysz się uspokajać to odczucie, traktować je z życzliwością, bo to właśnie powinniśmy zrobić. Niestłuchaną rzeczą jest to, że jeśli zniknie fizyczne uczucie, podobnie stanie się z problemem emocjonalnym.

To genialna metoda na kontrolowanie swoich emocji. Uważność, ale także współodczuwanie.

Więc tak, można się tego nauczyć, można też tego nauczać. Wielu psychologów stosuje tę metodę, bo powiedziałem im, jak to robić i mogą w ten sposób leczyć swoich pacjentów, i to nie tylko ze stanów lękowych. Można tak leczyć nawet złość. Kiedy jesteście źli, możecie to wyraźnie poczuć w ciele. Poznajcie uczucie, które wam towarzyszy, kiedy jesteście naprawdę rozgniewani. Poznajcie, a wtedy nauczycie się, jak je osłabić. Kiedy wam się to uda, złość również mija. One są połączone. Gdy jedno odejdzie, drugie również. To dobra metoda na radzenie sobie z lękiem i z każdą inną emocją, którą odczuwamy. Nawet z żalem. Czujecie go, ponieważ ktoś bliski odszedł z tego świata, ktoś, kogo bardzo kochaliście. Gdzie w ciele jest umiejscowione to uczucie, czym ono jest? Opiszcie je sobie albo komuś innemu – tak nawet lepiej. To pozwala na lepsze zrozumienie żalu. Potem nauczcie się, jak to odczucie odprężyć: życzliwością, masażem bądź czymkolwiek innym. Wtedy okaże się, że żal również ustępuje. W taki sposób to działa. Medytacja tutaj uczy was, jak być bardziej świadomym ciała. Czy odpowiedziałem na pytanie? Bardzo dobrze. Następne pytanie.

PYTANIE: Nie jest to bardzo poważne pytanie. Czy kiedykolwiek podziękowałeś swojej byłej dziewczynie za to, że zostałaś mnichem?

AB: Nie. Byłbym wdzięczny, gdybym mógł ją gdzieś znaleźć. Podziękowałbym trzykrotnie. „Gdybyś nie rzuciła mnie dla kogoś innego, byłbym żonaty... prawdopodobnie z tobą”. Wszystkie te dzieci, kredyty hipoteczne.

PYTAJĄCY: Czy nie byłoby wspaniale, gdyby cię teraz oglądała?

AB: O tak, zdecydowanie. Jeśli mnie pamiętasz – dziękuję bardzo! Pamiętacie ten stary żart? O nie, zaczyna się, kiedy zacznę, nie mogę się powstrzymać, nawet jeśli opowiadałem go tydzień temu.

Znacie najkrótszą bajkę? Więc bajka zawsze musi się zaczynać od słów „dawno, dawno temu”, a kończyć na „i żyli długo i szczęśliwie”. A oto najkrótsza bajka świata. Dawno, dawno temu chłopak oświadczył się dziewczynie. Powiedziała „nie”, i oboje żyli długo i szczęśliwie. Mnisi żart. Opowiadałem ten kawał naszemu bibliotekarzowi jakiś czas temu.

A on odpowiedział z poważną miną, że niebawem się żeni. Pomyślałem: „O rany, po co to mówiłem?”. To jeden z tych momentów, kiedy człowiek popełnia głupie błędy. W ogóle nie uznał tego za śmieszne.

Dziękuję wszystkim za uwagę, dziękuję za pytania. Możemy teraz wyrazić szacunek dla Buddy, Dhammy i Saṅghi, bo jest już po czasie.

8. SUKCES BEZ STRESU

OTRZYMAŁEM WIELE PROPOZYCJI TEMATU DZISIEJSZEGO spotkania. Jedna z wiadomości, która przyszła już dawno, dotyczyła stresu. Ale dzisiaj chciałbym się skupić na tym, jak bez stresu odnieść sukces, robić wiele różnych rzeczy i stać się mistrzem w swojej dziedzinie. Jak osiągnąć dużo, ale bez zmęczenia umysłu. Innymi słowy, jak używać umysłu w sposób efektywny – a to jest coś, w czym buddyzm jest naprawdę dobry. Z prostej przyczyny: jako mnisi medytujemy już bardzo długo. Poza tym nie jestem leniwym mnichem. Czasami ludzie przychodzą do mnie z wizytą, do klasztoru w Serpentine, a ja jestem zajęty pracą na dachu, tak jak dziś rano. A po południu zajmuję się administracją, po drodze pomagam ludziom, którzy przychodzą i opowiadają o swoich kłopotach, a potem udzielam porad, a potem wygłaszam mowę, a potem rozmawiam jeszcze z wami. Mój dzień zaczyna się o 4 nad ranem – dziś nawet wcześniej, o 3:30 – i kończy się późno. Jak można tyle robić i zachować radosny umysł? Jak odnieść sukces bez stresu?

To da się zrobić. Ale pierwszym pytaniem, jakie ludzie zadają, jest: „Co buddyjski mnich może wiedzieć o stresie? Co może wiedzieć o odpowiedzialności? Wy tylko mieszkacie sobie w świątyni i się relaksujecie”. Tak, tak właśnie myślicie. Ale jeśli rzeczywiście zamieszkalibyście w klasztorze, to zobaczylibyście, jak ciężko pracują mnisi. Pamiętam, jak kiedyś opowiadałem o tym podczas spotkania na 2 000 osób, w Singapurze i pod koniec ktoś powiedział: „Skąd możesz wiedzieć, co to jest stres? To, o czym mówisz, ma sens w teorii, ale w prawdziwym życiu, gdzie musimy ciężko pracować, jest zupełnie inaczej. Co ty wiesz o stresie?”. A ja mu opowiedziałem, co robiłem tego dnia w Singapurze: wstałem o czwartej nad ranem – ilu z was wstaje o czwartej nad ranem? I od razu zaczyna pracę? Wyliczyłem wszystko, co robiłem tego dnia. Odwiedzanie ludzi w szpitalach – jestem też patronem duchowym Stowarzyszenia Buddyjskiego w Singapurze, ale to nie jest moje główne zajęcie, tutaj [w Australii] mam mnóstwo innych zajęć. I wyliczyłem je wszystkie, godzina po godzinie. I gdy już mu to wszystko wyliczyłem, powiedziałem: „Jako że wykonuję tę całą pracę, kwalifikuję się do tego, żeby opowiadać o radzeniu sobie ze stresem”. Ten człowiek podszedł do mikrofonu i powiedział: „O rany, nie zdawałem sobie sprawy, jak ciężko

w naszych czasach pracują mnisi”. Dodał jeszcze: „Wiesz, myślałem, żeby zostać mnichem, ale chyba już nie mam na to ochoty”. Straciłem mnicha.

Pracuję ciężko, ale bez stresu. I są techniki, które można wykorzystać, żeby odnieść sukces bez stresu w jakiegokolwiek dziedzinie, być człowiekiem sukcesu z uśmiechem na twarzy. Po pierwsze, proszę, nie dźwigajcie swojej przeszłości. Bo jeśli ciągle nosicie ją ze sobą i roztrząsacie, co się stało, co ktoś zrobił, co ktoś powiedział, to zajmuje to tyle przestrzeni w waszym mózgu, że prawie nic nie zostaje, żeby wykonać zadanie w danej chwili. Jak możecie pracować, skoro aż tyle procent waszego umysłu jest zajęte rozmyślaniem, dlaczego ktoś coś zrobił, dlaczego ktoś coś powiedział, do tego wszystkie inne okropne rzeczy, które sami zrobiliście. Nie stać nas na marnowanie zasobów umysłu. Potrzebujemy tyle energii żeby odnieść sukces, że nie stać nas na trzymanie się przeszłości. Jedną z pierwszych rzeczy, jakich się uczymy na temat sukcesu w życiu, jest to, że trzeba uwalniać się od przeszłości chwilę po danym wydarzeniu. Nic nie zatrzymywać, zawsze mieć pusty bagaż. Wyobraźcie sobie, jak dużo wolności byłoby w waszym życiu. O ile ułatwiłoby to wam odniesienie sukcesu w chwili obecnej, gdybyście mogli całkowicie i natychmiast uwolnić się od tego, co się przed chwilą wydarzyło. A jeśli nie możecie tego zrobić, to spróbujcie przynajmniej uwolnić się od złych rzeczy, które się wydarzyły. Dobre rzeczy nie zajmują w umyśle aż tyle miejsca, ale te wszystkie negatywne doświadczenia z całego życia... Dostaję mnóstwo listów od ludzi, którzy piszą o swoich przeżyciach, o molestowaniu seksualnym w dzieciństwie, o przemocy fizycznej, której doświadczyli, i myślę sobie: „To, co ci się przytrafiło, jest obrzydliwe, straszne, takie rzeczy nie powinny się dziać... ale nawet od tego możesz się uwolnić”. Dlaczego? To jest wyzwanie, to bardzo trudne, ale wiem, o czym mówię. Dlaczego pozwalasz, żeby to wszystko powstrzymywało cię od życia w chwili obecnej? Czemu cały czas jesteś więźniem tej przeszłości? Zostałeś skrzywdzony, bardzo skrzywdzony, ale nie musisz być krzywdzony cały czas przez wspomnianie przeszłości. Możesz się uwolnić.

Ja też chyba muszę się na chwilę uwolnić, bo nadchodzą jakieś tajemnicze wiadomości... O rety, samochód numer 1 DNI 615 wytwarza bardzo złą karmę. Dlaczego? Bo jest zaparkowany w poprzek wyjazdu i samochód mniszek nie może się wydostać. Powstrzymuje mniszki przed wykonywaniem ich pracy, więc proszę przestawić samochód 1 DNI 615, bo inaczej przez swoją złą karmę w przyszłym życiu odrodzi się jako rower. Nawet samochody mogą mieć dobrą i złą karmę.

OK, to już przeszłość, więc uwolnię się od niej i będę kontynuował mowę. Jest mnóstwo zakłóceń w życiu, ale gdy przemina, uwolnij się od nich. Dlaczego się ich trzymamy? W mojej pracy często spotykam ludzi, którzy przychodzą opowiadać o swoich problemach. Nie przeszkadza mi to. Proszę, przychodźcie opowiadać o kłopotach. Wiecie, dlaczego ludzie lubią przychodzić i rozmawiać z mnichami o swoich trudnościach? Bo jesteśmy tani. Normalnie trzeba dużo płacić za rozmawianie o problemach, to się nazywa terapia. Nie wiem, ile się płaci za godzinę, ale tutaj możecie dostać to samo za darmo – to się opłaca. Ale poza tym taka jest natura tej pracy – my mnisi rozumiemy, jak działa rzeczywistość, więc możemy się podzielić mądrością w taki sposób, żeby się nie stresować, kiedy doradzamy innym. Wszyscy przecież jesteśmy terapeutami dla naszych przyjaciół. Mój nauczyciel, Ajahn Chah, powiedział: „Ludzie przychodzą do mnichów ze swoimi problemami. Musicie im pozwolić przyjść i rozładować napięcie. Wysypać te wszystkie śmieci. Musicie myśleć o sobie jako o koszach na odpady i pozwolić ludziom wysypywać swoje śmieci”. Ludzie mówią o swoich związkach, małżeństwach, dzieciach – a przecież po to zostałem mnichem, żeby nie zawracać sobie głowy żoną, dziećmi, interesami i tak dalej, więc czemu mnie tym zalewacie? Nie, nie przeszkadza mi to. Chodzi o to, powiedział Ajahn Chah, że macie być jak śmietniki. Siedzicie, a ludzie przychodzą i wrzucają do was śmieci. Ale macie być śmietnikami dziurawymi – i to jest najważniejsza kwestia – nie możecie tego zatrzymywać. To, o czym mówią ludzie, ma w was wpadać, a potem wypadać. Zatem kiedy stąd wychodzę, nie zabieram ze sobą waszych śmieci. Tak się uwalnia od przeszłości.

To świetne porównanie: można być śmietnikiem przez całe życie, cokolwiek się wydarza, idzie do śmietnika, zostaje w nim przez moment, a potem wypada drugą stroną i nic nie zostaje. Na tym polega sztuczka, dzięki której można uwolnić się od stresu. A zazwyczaj co się zamiast tego dzieje? Wszystko, co wam się przytrafia, zostaje w śmietniku. Nic dziwnego, że jest przepełniony. Mieliśmy dziś wywóz śmieci w Serpentine i śmieciarze starali się wepchnąć jak najwięcej śmieci do kontenerów – niezależnie od tego, ile masz śmietników i jakiej wielkości, zawsze zbiera się tyle śmieci, że trzeba je udeptywać, żeby się zmieściły. To tak jak ze stresem, masz tyle spraw, szczególnie z przeszłości, że nic dziwnego, że się spinasz, nic dziwnego, że nie masz wolnego umysłu, który może się skupić na chwili obecnej, cieszyć się nią i ją cenić. Jeśli w twoim

umyśle jest aż tyle przeszłości, to nic dziwnego, że nic się już nie mieści w tym śmietniku.

W zeszłym tygodniu wspominałem, że moja matka nie żyje. Mam takie zdjęcie matki z wombatem, pokazywałem je ostatnio. Jego historia jest taka, że za każdym razem, kiedy przyjeżdżałem do niej z Australii, przywoziłem pamiątkową maskotkę. Za pierwszym razem, kiedy leciałem do niej do Londynu, zabrałem małego kangurka, którego kupiłem na lotnisku – to trochę kiczowate, ale kobiety lubią takie maskotki, a przynajmniej mojej mamie się podobała. Potem kupiłem koalę. Potem dziobaka. Potem kukaburę. A kiedy odwiedzałem ją piąty raz, kupiłem wombata. Wombat był piąty. Mama miała taką półkę w domu, gdzie ustawiała wszystkie ważne drobiazgi. No i miała już na półce kangura, koalę, dziobaka i kukaburę, doszedł jeszcze wombat, ale na półce nie było już miejsca. Kiedy próbowała go upchnąć, kilka innych maskotek spadło, więc spędziła chyba pół godziny, próbując zmieścić je wszystkie. Zapytałem: „Czemu nie wyrzucisz tych maskotek, stoją na tej półce od lat!”. Odpowiedziała: „Nie mogłabym tego zrobić, dużo dla mnie znaczą”. Na tej półce nie trzymała tylko pozytywnych wspomnień, ale też negatywne. Rachunki za prąd i za telefon też tam były i też spadały.

Tak samo działa stres – twój umysł przechowuje zbyt wiele rzeczy naraz. Masz za dużo rzeczy na półce. Próbujesz zmieścić coś jeszcze, ale po prostu nie ma na to miejsca i rzeczy spadają. A kiedy spadają, to masz załamanie nerwowe. Czujesz złość albo wpadasz w depresję, bo nie możesz już nic więcej zmieścić w umyśle. Znasz to uczucie. To nie tak należy sobie radzić ze stresem, nie tak należy sobie radzić z życiem, więc miej na półce jedną maskotkę. Uwolnij się od tej całej przeszłości. Nie musisz się nią ciągle zajmować. W twoim mózgu jest coś, co przypomina mój ulubiony przycisk na komputerze: delete [usuń]. Uwielbiam delete. Najczęściej przyciskam właśnie ten klawisz. Ktoś mówi coś, co mnie nie interesuje – delete. Czy nie powinienem odpowiedzieć na te wszystkie maile? Nie, ta osoba nie ma wystarczająco dużo dobrej kammy – delete. To nie o mnie chodzi, to wszystko przez tę kammę – delete. Taki klawisz jest też w mózgu. Jeśli umiesz go znaleźć, możesz się uwolnić od przeszłości. Dlaczego to robić? Bo wtedy możesz osiągać to, co chcesz, w chwili obecnej.

Kolejną rzeczą trudną dla ludzi jest to, że martwią się o przyszłość. Spędzamy całe dnie, martwiąc się o to, co się może stać. To zajmuje

jeszcze więcej przestrzeni w umyśle. Nic dziwnego, że mamy trudności z osiągnięciem sukcesu w teraźniejszości i z cieszeniem się życiem.

Teraz będzie bardzo stara, ale bardzo dobra historia z mojego życia – o tym, jak zdawałem końcowe egzaminy na Uniwersytecie w Cambridge, to tam studiowałem. Był rok 1972. Końcowy egzamin z nauk przyrodniczych, ale taki naprawdę końcowy – wszystkie wcześniejsze egzaminy i wszystko, co robiłem do tej pory na uniwersytecie, nie znaczyło nic. Po przejściu przez te egzaminy albo dostawało się dyplom, albo się oblewało. Od poniedziałku do piątku, codziennie. Egzamin rano – trzy godziny, wieczorem – trzy godziny. Godzina na obiad. Wtedy chyba jeszcze nie było Amnesty International, ale gdyby się dowiedzieli... to była tortura. Trzy godziny, godzina na obiad, znowu trzy godziny. A najgorsze było to, że wszyscy mówili, że moja przyszłość zależy od tych egzaminów. Jeśli dobrze ci poszło, miałeś piękną przyszłość, jeśli obleałeś, to przegrałeś życie. Gdybym tylko wtedy wiedział, że zostanę mnichem, to nie wkładałbym w to aż takiego wysiłku. Ale wtedy nie wiedziałem, więc ciężko pracowałem. Miałem jednak taką sztuczkę, dzięki której radziłem sobie ze stresem: podstawowe techniki medytacji. Robiłem to od około trzech lat w trakcie studiów. I przez cały ten tydzień nie jadłem obiadów. Zjadałem pożywne śniadanie i kolację, a w porze lunchu wracałem do swojego pokoju, który był jakieś 10 minut od sali egzaminacyjnej, i przez pół godziny medytowałem. I co się działo? Gdy tylko siadałem, pierwszą rzeczą, o której myślałem, był poranny egzamin: „Jak mi poszło? Czy dobrze odpowiedziałem na tamto pytanie?”. Wszyscy wiemy, jakie to jest głupie. Oddaliśmy już kartkę. Dobrze czy źle, jest za późno, żeby coś zmienić. To oczywiste, nieprawdaż?

Powinieneś się od tego uwolnić. Uwolnij się od przeszłości, już i tak nie możesz nic zrobić. Łatwo powiedzieć. Ale ja to ćwiczyłem i byłem w stanie się uwolnić od tego superważnego porannego egzaminu. Wy też możecie się tego nauczyć. Niezależnie od tego, co się stało w przeszłości, nie możecie jej zmienić. Oddaliście już kartkę z egzaminu z przeszłości. Myślenie o niej to strata czasu. Czy była dobra czy zła – nic już nie możecie zrobić. Byłem w stanie uwolnić się od egzaminu. Następną myślą, skoro już nie zamartwiałem się porannym egzaminem, był egzamin popołudniowy: „Czy powinienem przestać medytować, wyciągnąć książkę i zacząć się uczyć?”. Oczywiście to, czego się uczyłem pół godziny przed egzaminami, ani razu się na nich nie pojawiło. Nigdy. Kompletna strata czasu. To był czas na odpoczynek. Nie na pracę.

Jeśli martwisz się o przyszłość, to nie możesz być w chwili obecnej i skupić się na przygotowaniu przyszłego sukcesu. Dla mnie tym przygotowaniem był odpoczynek. Jeżeli nie wiesz, jak odpoczywać, to będziesz ponosić porażkę za porażką, bo nie będziesz wiedział, jak przygotować umysł na wyzwania, którym będzie musiał stawić czoła w przyszłości. Musiałem uwolnić się od przyszłości, a że praktykowałem wcześniej medytację, nie było to dla mnie trudne. Mimo że te egzaminy były ważne i miały decydować o moim przyszłym życiu, mogłem całkowicie o nich zapomnieć i pozostać w chwili obecnej. To się nazywa świadomość chwili obecnej. Kiedy przedstawiam to w kontekście konkretnej sytuacji z mojego życia, możecie zobaczyć, jak istotna to rzecz. Ale to, co się stało później, zszokowało mnie, bo kiedy przestałem myśleć o przeszłości, czyli o porannym egzaminie, i o przyszłości, czyli popołudniowym egzaminie, zdałem sobie sprawę, że się trząsałem.

Przychodzę tutaj co piątek i przemawiam przed publicznością, tysiące ludzi ogląda to w internecie, występuję w telewizji na żywo, nie jestem nerwowym człowiekiem, ale wtedy siedziałem i się trząsałem. Presja tych egzaminów mnie przytłoczyła. Byłem zdenerwowany. Co mnie zszokowało, bardziej niż sam fakt, że byłem zdenerwowany, to to, że wcześniej tego nie zauważyłem. Byłem tak zafiksowany na przyszłych i przeszłych wydarzeniach, że byłem kompletnie nieświadomy tego, co się działo z moim ciałem w teraźniejszości. To było szokujące i wtedy zacząłem rozumieć, dlaczego ludzie chorują. Chorujecie, bo nie macie świadomości własnego ciała. Jesteście tak zaabsorbowani przeszłością i przyszłością, że nie ma was tutaj, ze swoimi ciałami, i nie odbieracie znaków. Kiedy już znalazłem się w chwili obecnej i zdałem sobie sprawę, że się trzęsę, mogłem dość łatwo zrelaksować ciało. Właśnie w ten sposób, o którym mówiłem tutaj na początku medytacji, można wyłączyć te drgawki uważnością i życzliwością.

Kiedy już uwolniłem się od przeszłości i przyszłości, a drżenie ustało, zauważyłem, jak bardzo zmęczony i wyczerpany był mój mózg. Skojarzyło mi się to ze użytą torebką od herbaty – żadnej esencji. Mój mózg przypominał starą, wyparzoną torebkę herbaty. Te doświadczenia odpowiedziały mi również skąd pochodzą depresja i negatywne myśli. Jeśli większość ludzi w tym pomieszczeniu stałaby się świadoma stanu własnego mózgu, zdałaby sobie pewnie sprawę, że jest naprawdę zmęczony i potrzebuje odpoczynku. Jako że zdałem sobie sprawę z tego, że mój umysł był zmęczony, mogłem przez kilkanaście minut nie

pracować, relaksować się i trwać w bezruchu. Dzięki temu pod koniec medytacji mój umysł był znów pełen sił. Czułem się rześko, umysł był żywy i pełen energii. I nadal pamiętam, jak moi znajomi komentowali po egzaminach, że byłem jedynym studentem, który po południu wchodził do sali egzaminacyjnej z uśmiechem na twarzy. Mogłem tak robić, bo czułem się zrelaksowany i dzięki temu poszło mi bardzo dobrze. W stresującej sytuacji, jednej z pierwszych, jakie napotkałem w życiu, poradziłem sobie w taki sposób, że byłem w stanie się uśmiechnąć do tych popołudniowych egzaminów. To jest świetny przykład na to, jak radzić sobie ze stresem. Od tamtej pory korzystałem z tej techniki przez całe życie.

Często zdarza mi się pracować tak ciężko, że naprawdę jestem bardzo zmęczony. Czasem mnisi patrzą na mój rozkład zajęć i mówią, że nie podołaliby temu. Tłumaczę im, jak można podołać. Pamiętam, jak kiedyś poleciałem do Singapuru – w piątek wieczorem, to był nocny lot – i gdy tylko wylądowałem, musiałem nauczać. Potem grałem samego siebie w buddyjskim przedstawieniu, a później wszyscy szli na lunch czy obiadokolację, nie wiem, jak oni to nazywają w Azji – niech będzie, że po prostu „posiłek”. Jako mnich nie mogłem niczego zjeść, a byłem potwornie zmęczony, ale musiałem zabawiać wszystkich, powiedzieć coś mądrego i głębokiego. Z tego samego powodu przychodzę tutaj, inaczej pomyślicie, że zmarnowaliście piątkowy wieczór, więc co piątek jestem pod presją: „Znowu muszę powiedzieć coś mądrego”. W każdym razie, byłem pod dużą presją i czułem się wyczerpany. Znalazłem ciche miejsce – obok zamkniętego wyjścia – usiadłem i zacząłem medytować. Uwolniłem się od przeszłości, uwolniłem się od przyszłości i poczułem, jak zmęczenie paruje z mojego ciała i umysłu. Po prostu usiadłem i odpoczywałem. Nie robiłem nic. Pogodziłem się ze swoim ciałem, byłem wobec niego życzliwy, a energia znowu popłynęła. Po półgodzinnej medytacji mogłem znowu występować. Tak radzę sobie ze stresem. Kiedy jestem zmęczony, odpoczywam. Jeśli nie odpoczywasz, to nie pracujesz efektywnie.

Problem z ludźmi we współczesnych czasach jest taki, że ciągle idą do przodu, do przodu. Ciągłe prą do przodu. Nie można tak robić, to nie jest inteligentny styl pracy. Przepraszam, że podam porównanie, którego wielokrotnie używałem wcześniej, ale pasuje do dzisiejszego tematu: ile waży szklanka wody? Zrobiłem to podczas wizyty w Imperial College w Londynie w październiku. Imperial College to jedna z czołowych uczelni naukowych i gdy tylko zadałem to pytanie, jakiś mądrała na

widowni powiedział: „Okolo 150 gramów” – bo był naukowcem i chciał być dokładny. Ale nie o to mi chodziło. Ile waży ta szklanka? Chodzi o to, że im dłużej ją trzymasz, tym więcej waży. Trzymasz ją 5 minut, boli cię ramię, 10 minut, boli bardziej, 20 minut, umierasz z bólu i jesteś bardzo głupim mnichem. Co powinienes zrobić, kiedy robi się za ciężka? Odstawić ją. Przynajmniej na kilka albo kilkadziesiąt sekund. Odstaw ją i daj ręce odpocząć przez 30 sekund. A kiedy podniesiesz ją znowu, będzie się wydawała lżejsza. Dlaczego? Bo twoje mięśnie odpoczęły. Teraz łatwiej ją trzymać. Tak należy radzić sobie ze stresem. Niezależnie od tego, jakie masz obowiązki, jeżeli trzymasz je i trzymasz, to staną się nie do zniesienia. Proszę, odstaw je, odpocznij, zrelaksuj się. A kiedy potem znowu je podniesiesz, będzie ci lżej. Wymyśliłem to porównanie, a ostatnio ktoś podobno widział je na stronie Australijskiej Giełdy Papierów Wartościowych: jak radzić sobie ze stresem, kiedy jest się maklerem giełdowym, w czasach kryzysu ekonomicznego w Europie? A więc to naprawdę działa. W ten sposób można wiele zrobić, nie męcząc się.

Do wszystkich młodych ludzi: jeśli zdajecie właśnie jakieś egzaminy, to wiecie, że jeżeli ciągle się uczycie i uczycie, to w końcu wasze umysły są tak zmęczone, że nie mogą funkcjonować. Traciecie czas. Zamiast tego nauczcie się, jak uwalniać się od rzeczy. Odłóżcie je na moment. A potem możecie znowu je podnieść, a wasze umysły będą jasne i zdolne do efektywnej pracy.

W niektórych sytuacjach da się uniknąć stresu. Stres sprawia, że nie jesteś produktywny – jedyne, co musisz zrobić, to nauczyć się uwalniać od spraw i zostawiać je na jakiś czas. Zaufać, że 5–10 minut relaksu to inwestycja, dzięki której twój mózg będzie bardziej produktywny, a czas, który przeznaczyłeś na rozluźnienie, zwróci się. Wykonasz dwugodzinną pracę w półtorej godziny. I będzie to praca wysokiej jakości. Czy to nie brzmi sensownie? W ten sposób uczysz się, jak zrobić wiele różnych rzeczy, nie doświadczając napięcia. Uczysz się odprężać, nie martwisz się o przeszłość, nie martwisz się o przyszłość, twój mózg jest pełen energii i wreszcie wszystko robisz z uśmiechem. Jeżeli wlejesz trochę radości w to, co robisz, zauważysz, że stanie się to łatwiejsze. Uśmiech tworzy energię.

Jest taka historia, i nie usłyszałem jej na uniwersytecie, to wydarzyło się w klasztorze w Tajlandii. W skrócie: musieliśmy wykonać bardzo ciężką pracę fizyczną, przez dziewięć dni przewozić ziemię taczkami. Nie zostałem mnichem, żeby pracować jak robotnik! Zostałem mnichem, żeby medytować, doświadczać inspiracji, dostrzegać światło w medytacji,

słuchać mądrych słów nauczycieli, a nie wozić ziemię taczkami. Byłem wykorzystywany! Pewnego dnia było bardzo ciężko – a to nie było w klimacie australijskim, to było w dżungli, więc było gorąco, wilgotno, dużo komarów, które zjadały nas żywcem, a ja jestem z Anglii, nie jestem przyzwyczajony do takiego klimatu. Mielśmy jeden posiłek dziennie, ryż z żabami i rybami. Byłem niedożywiony, w klimacie, w którym źle się czułem, wożąc ziemię – i to nie tylko sześć – osiem godzin dziennie, ale od dziewiątej rano do dziesiątej wieczorem. To naprawdę było wyczerpujące i po kilku dniach miałem dość. Co robią ludzie z Zachodu – Azjaci też – kiedy mają dość? Zaczynają kłać, więc kłąłem jak szewc. Tylko młodszy mnisi musieli pracować, starsi siedzieli, pili herbatę i rozmawiali z ludźmi. I choć to był ich pomysł, nie musieli nic robić, a my pracowaliśmy. To tak jak z szefami, którzy mają mnóstwo świetnych pomysłów, ale to inni muszą za nich pracować. Dlatego w świątyni mamy pewną zasadę. To jest Czcigodny Cunda [wskazuje na mnicha obok]. Jeżeli Czcigodny Cunda ma pomysł, żeby coś zrobić – musi to zrobić sam. Dlatego mnisi rzadko mają pomysły. Tam to tak nie działało i musieliśmy chodzić z tymi taczkami, a ja kłąłem. Kłąłem po angielsku. Można pomyśleć, że jeśli klnę po angielsku, to tajscy mnisi nie rozumieją, ale oni widzą, że jesteś nie w humorze. No i jeden z nich podszedł do mnie – nie pamiętam, jak się nazywał, ale dziękuję, bo powiedział mi dużo ważnych rzeczy o życiu. Sādhū, sādhū! Powiedział: „Myślenie o wożeniu ziemi taczka jest trudne, ale samo wożenie jest łatwe”. Myślenie jest trudne, robienie tego – nie. Coś zaskoczyło w moim umyśle. Ciągle tylko myślałem: „Nie powinienem wozić tej ziemi, nie chcę chodzić z tymi taczkami, ile jeszcze tacek mam do przewiezienia?”. I przez to było mi ciężko. Gdy tylko przestałem o tym myśleć, taczka wydała się lżejsza i łatwiej było ją pchać. Dziwne, ale to prawda.

Zatem jeżeli masz zadanie szkolne do zrobienia, jeżeli masz jakiś duży projekt, to myślenie o tym jest tą trudną częścią. Wykonanie tak naprawdę jest łatwe. Zaczynaj tak pracować, a ogromna ilość stresu zniknie z twojego życia. Ile razy zdarzało ci się coś takiego, że dostajesz robotę: „Piątek wieczór, nie możesz mi teraz tego dać, nie przed weekendem, to nie fair, nie możesz mi tego zrobić. Dlaczego ja, dlaczego nie ktoś inny? Tak ciężko dla ciebie pracuję!”. Problemem jest roztrząsanie tego. To marnotrawstwo czasu. Po prostu to zrób, a poczujesz, że prawie w ogóle się nie stresujesz. Zapamiętajcie tę naukę: myślenie o tym jest trudne, zrobienie tego jest łatwe. Wygłaszanie mów Dhammy to

łatwizna, idziesz i mówisz do ludzi. Ludzie ze sobą rozmawiają, a to właściwie to samo, tylko że mówię do mikrofonu. Nawet lepiej, bo mikrofon nie odpowiada. Ale myślenie o tym? „Ojej, muszę przemówić publicznie, co oni o mnie pomyślą, czy im się spodoba, czy im się nie spodoba?” – to jest problem. Nie myśl więc, tylko po prostu to zrób. Dzięki temu mnóstwo stresu znika z twojego życia i dzięki temu możesz zostać człowiekiem sukcesu – umiesz po prostu pracować. Jest jeszcze lęk przed porażką, to też tworzy dużo stresu: „Co, jeśli coś pójdzie źle?”.

Kilka spotkań temu miałem wykład *Dobrze, źle – kto to wie?* Rzeczy nie idą źle, nie ma takiej możliwości. Kiedy coś idzie „nie tak”, po prostu ujawniają się wtedy alternatywne ścieżki twojej przyszłości. Nic w moim życiu nie poszło „nie tak”. Po prostu inaczej. Kilka związków mi się nie udało, ale to otworzyło mi drogę do zostania mnichem. Więc nie poszło „nie tak”. Nawet wtedy, gdy starałem się wdroić mój ambitny plan. Kiedy tu przyjechałem, byłem mnichem drugiego stopnia, a oni nie muszą pracować, nie muszą podejmować decyzji. Łatwiej być mnichem drugiego stopnia – tak jak Czcigodny Cunda – siedzi się i nic nie robi. To jest super. Takim mnichem chciałem być. Tyle, że wtedy starszy mnich zrzucił szaty, moje plany się rozsypały, bo nagle sam zostałem starszym mnichem. I teraz muszę się nagadać. Ale to nie znaczy, że coś poszło nie tak. Nieważne, co się dzieje w życiu – trzeba po prostu pracować z tym, co się ma. Jest takie stare powiedzenie, które bardzo lubię „Kiedy księżyc się chowa, gwiazdy mogą lśnić”. Kiedy znika księżyc, gwiazdy mogą świecić. Kiedy jedna osoba znika, pozostałe mogą zaślśnić. Tak samo, kiedy ja zniknę, Cunda będzie lśnić. Chodzi o pozytywne nastawienie do życia, dzięki temu pozbywamy się stresu. Nie ma takiej możliwości, żeby coś poszło źle. Lęk przed tym, że coś będzie nie tak, powoduje wiele stresu, więc cokolwiek robię, po prostu robię to, żeby zobaczyć, co się stanie. W moim życiu nic nie poszło nie tak. Nic. Tylko inaczej, niż planowałem. Nie myślę w kategoriach „dobrze” i „źle”. Raczej w ten sposób: mogę skrócić w prawo i mogę skrócić w lewo. Który kierunek jest słuszny, a który nie? Po prostu jedna droga prowadzi w tę, druga w tamtą stronę. To ułatwia podejmowanie decyzji – decyduję się na coś, patrzę, co się stanie, tak czy siak zawsze da się coś zrobić z tym, co się ma. W ten sposób strach znika. Tak też zrobiłem, gdy główny mnich porzucił szaty. Pomyślałem sobie, że mogę zostać nauczycielem i jeśli będę w tym dobry, to świetnie, może zainspiruję ludzi. A jeżeli będę słaby i ludzie powiedzą: „O, dzisiaj Ajahn Brahm ma prelekcję, idę stąd, nie

będę marnować piątkowego wieczoru” – to jeszcze lepiej, zostanę pustelnikiem, będę mógł się zająć czymś innym. Tak czy siak, nie odczuwam tego jako porażki, a kiedy nie przeżywasz porażek, to stresujesz się o wiele mniej i masz większą ochotę próbować różnych rzeczy.

Była tutaj kobieta, która zastanawiała się, co zrobić w związku z pewnym mężczyzną – zadzwonić do niego czy nie? Zadzwoń, czemu nie spróbować, postaw wszystko na jedną kartę. Jeżeli ktoś ci się podoba, zaryzykuj, spytaj, czy się z tobą umówi – ale nie pytajcie nas, mnichów – po prostu to zrób. Zastanów się, ile okazji w życiu straciłeś, bo się bałeś. Potem patrzysz wstecz i myślisz: „Powinienem być spróbować, zebrać się na odwagę, może nic by z tego nie wyszło, ale przynajmniej bym spróbował”.

No właśnie, strach przed porażką. Kilka lat temu pojechałem na odosobnienie dla liderów biznesu i spotkałem biznesmena, który powiedział: „W biznesie już nie nazywamy tego porażką, tylko porażką do przodu”. Podobą mi się to, możesz ponieść porażkę, ale idziesz do przodu, uczysz się na tym, stajesz się lepszy, bo spróbowałeś i OK, nie wyszło, ale czegoś się nauczyłeś i było to warte tego doświadczenia. Dzięki temu cały niepokój o to, co będzie, jeśli zrobisz to czy tamto, znika z twojego życia. Idź, spróbuj. Pamiętaj, to myślenie o tym jest trudne, zrobienie jest łatwe. I tak powinniśmy się uczyć. Bardzo ważne, żeby się nauczyć tych technik. Traciecie mnóstwo czasu, ucząc się innych rzeczy, które nie są ważne. Ważne, żeby nauczyć się radzić sobie ze stresem przez uwolnienie od przeszłości i przyszłości, nauczyć się po prostu pracować bez rozmyślania o tym. Wkładanie energii w to, co się robi, nieuznawanie porażek, pozwolenie, żeby to, co się przytrafia, nie zostawało w nas – to są istotne elementy naszego życia. Tak ważne, że przypomniały mi o historii starego żeglarza i profesora, którą zakończę tę mowę.

To opowieść sprzed wielu, wielu lat, kiedy nie było linii lotniczych i trzeba było płynąć statkiem. Ten profesor musiał wybrać się za morze, żeby wygłosić serię wykładów. Kupił bilet na liniowiec i pierwszej nocy na statku, po kolacji, wybrał się na pokład, żeby zaczerpnąć wieczornego powietrza. Wtedy zobaczył starego żeglarza, który siedział i patrzył w gwiazdy, bo była to piękna, bezchmurna noc. Profesor podszedł do żeglarza i zagał: – Jak długo już pływa pan po morzach? – Od czterdnastego roku życia, a teraz jestem po sześćdziesiątce. Żeglowałem całe życie. – To wspaniale – powiedział profesor. – Wie pan, jednym z moich hobby jest astronomia. Te gwiazdy prowadzą statki, a pan pewnie wie

wszystko o gwiazdach, porozmawiajmy o astronomii. – Co to jest astronomia? – spytał żeglarz. – To te gwiazdy nad pańską głową! – Ja nic nie wiem o gwiazdach. – Jak to? Tyle lat na morzu i nie nauczył się pan niczego o gwiazdach na niebie? – Nie. – Cóż za głupi staruch – powiedział profesor. – Co za marnowanie życia. I odszedł, zde gustowany. Kolejnej nocy profesor był znowu na pokładzie. I zobaczył tego starego żeglarza, który spoglądał w dół na ocean. Postanowił dać mu drugą szansę. Podeszedł więc do niego i rzekł: – Wie pan, moim drugim hobby jest morska fauna, zwierzęta, które żyją w tych wodach. A pan spędził tyle czasu na morzu, porozmawiajmy o biologii morskiej. – Biologia morska? Nic o tym nie wiem – powiedział stary żeglarz. – Co takiego? Tyle lat na morzu i nigdy nie chciało się panu nauczyć o tych wspaniałych stworzeniach, które żyją w wodzie? – Nie – odpowiedział żeglarz. – Ty głupcze! Ty stary głupcze! Co za marnowanie życia, nie będę z panem więcej rozmawiał.

Trzeciej nocy na morzu – spokojnie, były tylko cztery noce, już prawie kończę – trzeciej nocy kucharz ugotował naprawdę wspaniałą kolację. Profesor był w świetnym nastroju. Pogoda była idealna, wiał delikatny wietrzyk. Profesor postanowił dać staremu żeglarzowi jeszcze jedną szansę. Powiedział: – Stary żeglarzu, ten wiatr prowadzi pana statek. Jeśli jest sztorm, to może go nawet zatopić. Wiem, że niewiele pan wie o astronomii i biologii morskiej, ale jako żeglarz, musi pan się znać na pogodzie. Tak się składa, że jestem profesorem meteorologii i jadę, żeby dać serię wykładów na sławnym uniwersytecie. Może porównamy notatki? Proszę, niech pan powie, co pan wie o pogodzie. – Profesorze, nic nie wiem o pogodzie. Nawet nie wiem, jak się pisze „meteorologia”, cokolwiek to znaczy – powiedział żeglarz. – Co takiego? – zdziwił się profesor. – Tyle lat na morzu i nie wie pan nic nawet o pogodzie, która prowadzi pana statek? Głupcze, ty kompletny głupcze, co za marnowanie życia! I odszedł, bo nie miał zamiaru więcej rozmawiać z takim idiotą. Czwartej nocy – to już ostatnia – profesor w ogóle nie wyszedł na pokład. Nie poszedł nawet na kolację, bo morze było wzburzone i cierpiał na chorobę morską, więc nie mógł nic zjeść, bo od razu by zwymiotował. A im dłużej trwała burza, tym było gorzej. Statek coraz bardziej się kołysał, aż tu nagle trach! Jesteście już podekscytowani? Przez kilka chwil było cicho, potem profesor usłyszał, jak ludzie biegną za drzwiami jego kabiny. Bardzo wystraszony, otworzył drzwi, i jak myślicie, kogo zobaczył na korytarzu? Starego żeglarza, z którym

wcześniej próbował rozmawiać. Żeglarz zatrzymał się, popatrzył na niego i zapytał: – Profesorze, czy przez te wszystkie lata nauczył się pan pływać? – Nie, nie miałem okazji – odpowiedział profesor. – Co za głupi profesor, co za marnowanie życia. Nasz statek tonie!

Morał tej historii jest taki: jeśli chcesz być żeglarzem, to do diabła z astronomią, biologią morską i meteorologią, ale musisz umieć pływać. I tak samo jest z życiem, możesz się uczyć wielu rzeczy, które może są ciekawe i zajmujące, ale najważniejsze jest to, żeby nauczyć się, jak nie utonąć. W stresie współczesnego życia trzeba umieć pływać wśród tych wszystkich obowiązków i zmartwień. Jeżeli się tego nauczysz, to nikt nie powie: „Co za głupi człowiek, co za marnowanie życia!”. Dlatego proszę, nauczcie się pływać.

9. BUDOWANIE DOMU SPOKOJU

UDZIELANIE TYLU NAUK JEST DZIWNE DLA MNICHA. Czasem nawet nie wiem, o czym będę mówił następnym razem. Istnieją jednak pewne wytyczne w kwestiach doświadczenia i rozumienia buddyzmu. Jak już powiedziałem, przed dzisiejszą medytacją, osiem dni przed Wielkim Piątkiem wygłosiłem kilka nauk w czasie odosobnienia w sali medytacyjnej klasztoru redemptorystów. Kiedy nauczam w jakimś ośrodku medytacyjnym, bardzo się angażuję osobiście, a mój umysł jest pełen medytacyjnego spokoju. Zatem dzisiejszy temat to medytacja i jej działanie.

W obecnych czasach ludzie mają masę informacji, wielu z nich mówi wam, co należy robić i jak przeżywać życie, czasem i my to robimy tutaj w piątkowe wieczory. Dam wam zatem kilka rad dotyczących radzenia sobie z problemami życia codziennego, mimo że przydarzają się bez końca – rozwiązujemy jeden i już pojawia się następny. Często staracie się spojrzeć na sytuację szerzej, odpowiedzieć sobie na pytania o sens życia i o to, kim jesteście, a jednym z głównych środków służących temu zawsze była medytacja.

Dla tych, którzy nie znają historii buddyzmu, dodam, że zaczęło się od jednego człowieka, który medytował pod drzewem Bodhi. Medytacja zawsze stanowiła rdzeń buddyzmu, a jedyną świętą księgą jest właśnie księga medytacji, czytacie ją w swoich sercach, w spokoju umysłu. Pozostałe pisma są drugorzędne, jak i komentarze do nich, idee mnichów, mniszek i moje własne. Najważniejsze powinno być przede wszystkim doświadczenie. Dlatego często uczymy i zachęcamy ludzi, którzy mają kontakt z buddyzmem, żeby nie tylko słuchali i wierzyli, ale by słuchając, podążając za wskazówkami buddyjskimi, odkrywali na tej niezwyklej drodze to, czym jest naprawdę szczęście i spokój. Jest przecież tyle nieporozumień na świecie, różnych opinii i kłótni, a ty czasem jesteś w środku tego wszystkiego i zastanawiasz się, kto ma rację, a kto się myli? Katolicy, buddyści, muzułmanie czy ateści? Nawet w buddyzmie jest wiele odłamów; ktoś będzie bronił takiej formy buddyzmu, a inny mnich powie, że drugi mnich powiedział to czy tamto. Niekiedy to wszystko może stać się bardzo kłopotliwe! Ale czy po to właśnie tu jesteśmy? Czy może jesteśmy tutaj, żeby odnaleźć spokój umysłu i równowagę?

Pamiętam, jak kilka lat temu zarezerwowałem bilet lotniczy. Miałem polecieć się za granicę, żeby nauczać. Biuro podróży znajdowało się wówczas w samym środku centrum handlowego. A dla mnicha, który wie, że życie jest bardzo proste, pójście do centrum handlowego jest jak zejście do piekła. Tutaj, w klasztorze, jest tak spokojnie i cicho, a kiedy idzie się do takich miejsc, hałas dopada ze wszystkich stron. Od tego czasu zmieniłem biuro podróży. Teraz znajduje się ono w zachodniej części Perth, a więc nie muszę chodzić do centrum handlowego. Wcześniej, za każdym razem, kiedy musiałem tam pójść, stawałem przed drzwiami, zbierałem siły i, spuściwszy oczy, przemierzałem swoją drogę. Spuszczona głowa i biegiem! Bardzo nieprzyjemne było dla mnie znalezienie się w środku hałasu i zapachów. Kiedy macie spokojny i wyciszony umysł, takie rzeczy są jak wlewanie gorącej wody do zimnej szklanki. Takie okoliczności stają się nieprzyjemne. Pamiętam, że raz poszedłem tam z innym mnichem, który usiadł na krześle, zamknął oczy i zaczął medytować. Kobieta za ladą spojrzała na niego i powiedziała: „Jak bardzo chciałabym umieć tak robić!”. I naprawdę tak myślała. Widziała po prostu pełnego spokoju człowieka w środku wzburzonego centrum handlowego. To było jak obietnica czegoś, co warto robić, ale czego ona nie mogła sama osiągnąć. I ta obietnica wewnętrznego spokoju, tego nieporuszenia pośrodku życia pełnego kłopotów, jest cudowną sprawą. To dlatego medytujemy – by poczuć trochę spokoju i niewzruszoności w życiu. A ten spokój i niewzruszoność dają dwie wielkie korzyści. Po pierwsze, dobrze się czujecie, a po drugie, widzicie życie z szerszej perspektywy, widzicie, czym jest.

Żadna z mądrości, jakie słyszycie tu w piątkowe wieczory – wielu z was już się o tym przekonało – nie pochodzi z książek, ale z doświadczeń. I skąd mnich o tym wszystkim wie? Jak już opowiadałem, jednym z najbardziej zadziwiających doświadczeń, jakie miałem, będąc mnichem w Australii, była wizyta na konferencji o transporcie. Odbывała się w hotelu należącym do ministra transportu. Pojechałem tam, ponieważ mieliśmy problemy z ciężarówkami przejeżdżającymi obok klasztoru. Kiedy dotarłem, z jakiegoś powodu bardzo się wyróżniałem. I wtedy jeden z dziennikarzy zainteresował się, co tu robię i przeprowadził ze mną wywiad na temat logistyki. Cechą mojego charakteru jest to, że zrobię wszystko, więc przekazałem mu buddyjski punkt widzenia na temat logistyki. I oczywiście, jak zwykle, zmyślałem na poczekaniu. Ale opublikowano ten artykuł, a kiedy spotkałem tego dziennikarza

rok później, powiedział: „Nie uwierzysz, jaki sukces odniósł ten artykuł!”. Mało tego, przedrukowały go prawie wszystkie magazyny o logistyce na świecie. Tytuł był taki: *Zen i sztuka logistyki*. A autor otrzymał wiele maili od innych dziennikarzy, którzy pisali: „Nie wiemy, kim jest Ajahn Brahm, ale wygląda na to, że wie, o czym mówi!”. A ja oczywiście w ogóle się nie znam na logistyce. Ale to nie był to zwykły łut szczęścia, było w tym coś jeszcze...

O drugim doświadczeniu mówiłem kilka dni temu w czasie jednego z oświeceni w Perth. Zdarzyło się to w piątek wieczorem po wykładzie o Dhammie, w Radiu 6PR. Znam tam kilka osób, które zawsze chciały mnie zaprosić do wieczornej audycji, a jako że zawsze jestem chętny, jeśli chodzi o takie rzeczy, to powiedziałem: „OK, spróbujmy”. Zatem po zakończeniu wieczornego wykładu pojechałem do studia. Wydaje mi się, że to było na High Street. Dojechałem więc do studia, a że było już mało czasu, od razu założyli mi słuchawki, posadzili przed mikrofonem i przedstawili innym osobom biorącym udział w audycji. Obok mnie siedziała jakaś kobieta, powiedziano mi: „Oto pani dr Gabrielle Morrissey, która jest najbardziej uznanym seksuologiem w Australii, napisała wiele książek na temat seksu”. Dopiero wtedy zapytałem, co to za audycja. Okazało się, że tylko dla dorosłych i prawie dwie godziny spędziłem w idiotycznej sytuacji. Mnich buddyjski, w celibacie od 33 lat, odpowiadający na „osobiste” pytania na temat życia seksualnego. I poradziłem sobie całkiem nieźle! A po 30 minutach – to była dwugodzinna audycja z przerwami na muzykę i reklamy, ludzie dzwonili i mówili na przykład: „Mam pytanie do Gabrielle Morrissey”. A ponieważ mieli problem z wymową „Ajahn Brahm”, nazywali mnie „pan mnich”. Było więc zabawnie, gdy dzwonili i mówili: „Mam pytanie do pana mnicha” i „Mam inne pytanie do pana mnicha”. Więc po 30 minutach to ja odpowiadałem na wszystkie pytania, zamiast seksuologa, podobno największego specjalisty w Australii, ale przechytrzonego przez mnicha buddyjskiego żyjącego w celibacie.

Ta historia jest całkowicie prawdziwa. Ale mówiąc poważnie, jak mnich może się znać na tych rzeczach? Często ludzie odwiedzają mnichów, żeby opowiedzieć o swoich problemach małżeńskich. Jak jednak mogą się znać na małżeństwie? Jestem mnichem od 33 lat. Ludzie stawiają nam takie pytania i dostają świetne odpowiedzi. Skąd pochodzi cała ta mądrość? Dzięki niej można sensownie rozmawiać o logistyce. Można rozmawiać o seksie, a ludzie słuchają i mówią: „Och,

to interesujące”. To dlatego, że mamy spokojny umysł, że widzimy znacznie głębiej niż inni. I pozostając w tej równowadze, widzimy jasno naturę swojego umysłu i umysłów innych. Taka jest moc głębokiej medytacji – spokojne postrzeganie. Właśnie stąd biorą się umiejętności, które pozwalają siadać tutaj i nauczać Dhammy każdego piątkowego wieczoru. To nie jest coś, czego się nauczyłem, nie mam żadnego dyplomu, to wynik siły uspokojonego umysłu. W czasie medytacji umysł staje się tak spokojny, że może zająć ciekawy proces – wzmacnianie uważności. Czasem wam się wydaje, że w buddyzmie uczy się uważności i świadomości. Ale jak bardzo jesteście uważni? Często poruszacie się we mgle, a jeśli zawsze w niej byliście, uważacie ją za słońce życia. Co się jednak dzieje, kiedy uczycie się poprawnie medytować? Umysł staje się całkowicie nieporuszony. I rozpoczyna się pewien proces, sprawia on, że wasza energia już nigdy się nie marnuje na bezowocne myśli, na kontrolowanie, na narzekanie, na wszystkie te starania i wysiłki, które zajmują większość życia. To tak, jak byście odbywali długą podróż i już byli bardzo zmęczeni ciągłym marszem w stronę kolejnego etapu. Aż nagle znajdujecie ławkę, możecie usiąść. Niekoniecznie jakąś wygodną, zwykły kamień wystarczy. Kładziecie bagaże i siadacie, żeby chwilę odpocząć. I w czasie tego odpoczynku od podróży przez życie, przez czas, w stronę jakiegoś miejsca – zatrzymujecie się. Co za ulga! Im częściej się zatrzymujecie i im lepiej odpoczywacie, tym więcej odzyskujecie energii – powraca siła umysłu, napęłnia się on energią. A ta energia, raz odbudowana, staje się wzmocnioną uważnością i nieraz potrafi zaskoczyć. Kiedy umysł jest silniejszy, życie staje się piękniejsze, bardziej interesujące i radosne.

Gdy po raz pierwszy zdałem sobie z tego sprawę – w czasie mojego pierwszego odosobnienia medytacyjnego – byłem studentem, miałem 19 lat. Wynajęliśmy dwie czy trzy stancje w Cambridge, to było na Bateman Street, 39 lat temu. Od tego czasu nigdy nie myślałem o tej ulicy, ale dzięki medytacji pamięć się wzmacnia i przypominają się szczegóły z odległego czasu. Medytowaliśmy w tych pokojach dziewięć dni, ale przed rozpoczęciem odosobnienia miałem kilka obaw. Lubiłem swoje własne jedzenie, a wiedziałem, że kucharze z Anglii plasowali się na dole listy kucharzy europejskich. Wydaje się, że angielska kuchnia polepszyła się od tamtego czasu, ale wtedy Anglicy nie słynęli z dobrej kuchni. A na samym dnie kiepskich kucharzy angielskich byli kucharze gotujący w akademikach dla niezamożnych studentów, niemogących się poskarżyć. Kucharze ci przygotowywali dla nich posiłki z trzech dań: papka,

papka i papka. Nieważne, co mieli w menu, było to gotowane tak długo, że miało zawsze ten sam smak. Ci, którzy pamiętają te czasy, wiedzą, o czym mówię. Więc myślałem, że jedzenie podczas odosobnienia będzie okropne. Ale z zaskoczeniem odkryłem, że było pyszne i bardzo apetyczne. Na początku myślałem, że mam szczęście, bo oto dzięki mojej kammie trafiłem do najlepszego akademika w Anglii. A tak naprawdę jedzenie było zwyczajne, ale ponieważ medytowałem i uczyłem się bycia niewzruszonym, mój umysł rozwijał tyle energii, że potrafiłem wychwycić najmniejszy cień smaku, który się ostał. I teraz z doświadczenia wiem, że kiedy uczestniczyć w odosobnieniu, jedzenie smakuje zawsze lepiej niż zwykle. I nie zależy to od sposobu gotowania ani od składników, ani od kucharza, to sprawa umysłu. Co to znaczy? Ci z was, którzy nauczyli się pozostawać nieporuszeni podczas medytacji, wykształcili bardzo silną uważność umysłu, więc kiedy pójdziecie wieczorem na kolację, docenicie ją jeszcze bardziej. Jeśli więc macie iść do drogiej restauracji, nie zapomnijcie wcześniej pomedytować pół godziny – docenicie wtedy wydane pieniądze. Prawdą jest zatem, że kiedy energia umysłu wzrasta, stajecie się bardziej świadomi i wrażliwi. Nie tylko jedzenie zyskuje lepszy smak, całe otoczenie wydaje się lepsze.

Wielokrotnie podaję jeden dobry przykład, już dawno tutaj o nim nie mówiłem. To opowieść o klasztorze Bodhinyana, gdzie mieszkam, wielu z was już tam było i wie, że to na wzgórzu, dwa kilometry pod górę. Przez pierwsze dziewięć lat zawsze wjeżdżałem na wzgórze i zjeżdżałem z niego samochodem, ale pamiętam, że raz, wczesnym wiosennym rankiem, miałem czas i poprosiłem kierowcę o zatrzymanie się w dolinie. Chciałem iść na piechotę. I tak zrobiłem, wspiąłem się na wzgórze pieszo. Kiedy wchodziłem, stało się coś dziwnego – nie mogłem rozpoznać krajobrazu! Wydawał się inny od tego, który znałem. Byłem tak zaskoczony, że zatrzymałem się zakłopotany, bo nie wiedziałem, czy jestem na tym samym wzgórzu. Tym razem wszystko było takie wspaniałe! Stałem, podziwiając pejzaż, którego wcześniej nie zauważałem. I zastanawiałem się, co się dzieje, dlaczego nie mogę rozpoznać tego krajobrazu? Jeśli mi nie wierzycie, a zawsze podjeżdżacie pod swój dom samochodem, pewnego dnia zatrzymajcie się dwie ulice dalej i podejdźcie – zobaczycie rzeczy, jakich wcześniej nie dostrzegaliście. Potem rozmyślałem o tym, co mi się przydarzyło.

Kiedy patrzycie przez okno samochodu, nawet jadącego tylko 35–40 kilometrów na godzinę, światło nie ma wystarczająco dużo czasu, by

stworzyć pełen obraz na dnie oka. Zamiast tego przychodzi nowy obraz, zastępując stary, i musicie skupić się na nim, a potem pojawia się kolejny. Detale i kolory nie mogą się całkowicie ukształtować, ponieważ musicie skoncentrować się na następnym obrazie i znów na następnym... Zatem kiedy zwolniłem, zacząłem widzieć szczegóły, których moje zmysły nie były w stanie wychwycić, ponieważ jeździłem zbyt szybko. Widziałem skały, drzewa, krzewy, których wcześniej nie znałem. A gdy przemieszczałem się wolniej, to pod wpływem procesu fizycznego powiązanego ze światłem i reakcji chemicznej na dnie oka kolory stawały się bogatsze, zielen bardziej świetlista, a kiedy zatrzymałem się zupełnie, wtedy dopiero oczy zyskały odpowiedni czas, potrzebny do stworzenia kompletnego, szczegółowego obrazu. Mogłem dostrzec światło na skałach, ich fakturę, różne odcienie szarości, krzaki, drzewa, wszystko. To było wspaniałe! Ponieważ widziałem strukturę drzew, to ich obraz uformował się całkowicie, a kolory stały się jaskrawe, co spowodowało, że były piękniejsze. Jeżdżąc samochodem, widziałem kolory rozmyte jak na podkoszulku, który był prany setki razy, były pastelowe, przygaszone. Gdy zwolniłem, zmysły miały czas, by dostrzegać, a umysł – by rozpoznawać, i w tym spokoju się ożywił, mogłem lepiej widzieć, co się działo, i to było jeszcze wspanialsze.

Zatem jeśli wyślesz męża na kurs medytacji, to gdy wróci do domu, pomyśli, że jego żona jest dużo piękniejsza, niż była. Dzięki medytacji będziecie bardziej dostrzegać piękno. Wszystkie te wspaniałe rzeczy, które łączą męża i żonę od tak dawna, wydarzają się zbyt szybko – nielato zdać sobie z nich sprawę. I wtedy nagle się pojawiają! „O rany, kochanie, zmieniłaś wygląd, gdy byłem na odosobnieniu? Nie. Ja tylko wyostrzyłem umysł, mogę lepiej widzieć i bardziej doceniać”.

Ten przykład jest bardzo ważny, bo pokazuje, co to znaczy być przebudzonym – wzmacniamy umysł. Zatem kiedy zaczynamy medytować, pamiętajmy, że to tylko sprawa nieporuszoności. Pozwólmy sprawom się zatrzymać i bądźmy niewzruszeni. W tej nieporuszoności odnawiamy energię i dzięki niej widzimy jaśniej. Świadomość umysłu staje się mocniejsza, postrzegamy głębiej niż inni. I ta wyraźniejsza percepcja jest percepcją szczęśliwszą. Medytujący stają się szczęśliwsi.

Kiedy kilka tygodni temu byłem w Hongkongu, by nauczać medytacji, spotkałem francuskiego mnicha, który był obiektem eksperymentów profesora Davidsona, chyba z uniwersytetu Wisconsin. Skanował on rezonansem magnetycznym wielu ludzi, żeby dowiedzieć się, którzy

są najszczęśliwsi. I ten mnich, Matthieu Ricard, znalazł się na pierwszym miejscu. Jest najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. Przyjemny tytuł, nieprawdaż? Ta ocena nie ma nic wspólnego z subiektywnym odczuciem, bo przecież został przeskanowany! Zdał sobie sprawę, że jest naprawdę szczęśliwy tylko dlatego, że wzniecił energię, praktykując medytację. Czujecie się czasem zmęczeni? Macie wrażenie, że po prostu wleciecie się przez życie? Ono jest jak brzemień, bo nie pozostajecie wystarczająco niewzruszeni, nie wiecie, jak zwiększyć energię. Jednak gdy macie ustabilizowany umysł, to jest on również pełen energii, szczęśliwy. Możecie dogłębnie widzieć, co się dzieje.

Jest jeszcze jedna rzecz, której także uczyłem podczas odosobnień w Perth. Kiedy zaczniecie być nieporuszeni, mogą się wydarzać dziwne rzeczy. Kilka lat temu w czasie odosobnienia w Perth pewna kobieta powiedziała mi, że miała dziwne doświadczenie w trakcie medytacji – doszła do etapu, kiedy była bardzo spokojna, ale czuła silne gorąco na plecach, jak ogień. Nie było to nieprzyjemne doświadczenie ani bolesne, ale przypominało sygnał, który się pojawił nie wiadomo dlaczego. „Co się stało?” – spytałem. „Kiedy medytowałam, odczułam silne gorąco”. Zapytałem więc: „Kiedy miałaś wypadek?”. Spojrzała na mnie i zapytała: „Ajahn Brahm, czytasz w moich myślach? Kilka lat temu”. Ja na to: „I w wypadku ucierpiałe plecy i ramiona”. „Tak, ale skąd o tym wiedziałeś?”. To żadne moce psychiczne, później sama mi o tym opowiedziała. W naszych ciałach toczy się ciekawy proces – proces odnowy, któremu czasem przeszkadzamy. Z powodu stresu blokujemy go, nie dajemy mu wystarczająco dużo czasu, zbyt krótko relaksujemy ciało. Energia krąży tam, gdzie jest konieczna. W medycynie indyjskiej w czasach Buddy nazywano ją wiatrem, który krąży w całym ciele. Energia krąży... I pewnie wiecie, że Chińczycy nazywali tę energię „qi”, a choroby uważali za blokady energii w ciele. Pamiętam, że kilka lat temu w jakimś magazynie buddyjskim czytałem artykuł o tradycyjnym lekarzu tybetańskim, uciekinierze z Tybetu. Był to jeden z najlepszych medyków. W ogóle nie mówił ani nie czytał po angielsku. Zaprowadzono go do jednego ze szpitali w USA, żeby go przetestować. Pokazano mu pacjentów i poproszono o ich zdiagnozowanie. Myślę, że badał puls, tak jak to się robi w medycynie chińskiej, gdzie znanych jest chyba dziewięć rodzajów tętna. Zatem zbadał puls jednej osobie i powiedział: „Ten człowiek ma blokadę wokół serca. Ma powiększone tętnice w okolicy serca, co może być przyczyną złego pulsu”. Zinterpretował to tylko na podstawie blokad w przepływie

energii. Lekarz ze Stanów wykrył skanerem zatkaną tętnicę w okolicy serca, czyli stwierdził to samo. Jest więc dużo prawdy w idei blokad energii wewnątrz ciała.

A co się dzieje, gdy naprawdę się rozluźnicie? Te zastoje znikają, kiedy tylko przestajecie przeszkadzać. Ciało wie, co ma robić, i wie to dużo lepiej niż wy. Właśnie dzięki doskonałej relaksacji ciała i umysłu energia zaczyna krążyć tam, gdzie jest niezbędna. A kiedy ta energia wylania się i rozprzestrzenia, wtedy czujecie się naprawdę dobrze. Oto dobrodziejstwo dla zdrowia tych, którzy praktykują medytację. Ale nie możecie robić niczego na siłę. Trzeba puścić, zrelaksować się i pozwolić, by rzeczy same się wydarzały. Wielu ludzi ma problemy z osiągnięciem stanu głębokiej medytacji, ponieważ za bardzo chcą kontrolować. A w medytacji – żadnej kontroli.

Ci z was, którzy są buddystami, powinni wiedzieć, że naucza się dwóch rodzajów medytacji. Nie myślcie, że to vipassana i samatha, bo to przecież to samo. „Samatha” znaczy spokój, „vipassana” – wgląd. Pewnego razu była sobie pani Samatha (pani Spokój) i jej mąż, pan Wgląd, Vipassana. Zdecydowali się wspiąć na wzgórze. Pani Samatha weszła na szczyt, bo tam panował taki spokój. A pan Vipassana, bo roztaczał się stamtąd niezwykle widok. Oboje weszli z różnych powodów, ale kiedy pan Samatha przybył na szczyt... Pan czy pani? Już sam nie wiem, co mówię... Zmienili płęć, wchodząc na górę. No więc kiedy pani Samatha dotarła na szczyt, doceniła spokój i ciszę w oddaleniu od miasta, ale nie tylko spokój, doceniła też widok! A kiedy pan Vipassana, pan Wgląd, dotarł na szczyt, docenił widok, bo dla niego przybył, ale docenił również spokój, niewzruszoność. Na szczycie widok i spokój zawsze współlistnieją – nie ma różnicy między tymi dwoma rodzajami medytacji. Zatem dwa rodzaje medytacji w buddyzmie to: medytacja Drugiej Szlachetnej Prawdy i medytacja Trzeciej Szlachetnej Prawdy. Tym, którzy nie znają podstaw buddyzmu, wyjaśniam, że Druga Szlachetna Prawda brzmi: pragnienie prowadzi do cierpienia. A Trzecia Szlachetna Prawda mówi, że zaniechanie prowadzi do oświecenia, do spokoju. Istnieją więc dwa rodzaje medytacji: medytacja pożądania, chcenie, chcenie, chcenie... I ona prowadzi do cierpienia. Jeśli medytujecie, bo czegoś chcecie, to będziecie cierpieć, staniecie się sfrustrowani, nerwowi. Chcąc czegoś, nigdy nie znajdziecie spokoju. Innym sposobem medytacji, jest medytacja Trzeciej Szlachetnej Prawdy, czyli odpuszczenie. Prowadzi ono do Nibbāny i spokoju. Zatem kiedy medytujecie, przypomnijcie sobie o tych

dwóch rodzajach medytacji: chcenie, chcenie, chcenie i odpuszczenie, odpuszczenie, odpuszczenie. Jeśli pragniecie osiągnąć spokój, praktykujcie Trzecią Szlachetną Prawdę.

Ćśś... Przestańcie robić cokolwiek. Przestańcie kontrolować. Słyszeliście wyjaśnienie słowa „współczucie”? Wyjaśniam, czym jest współczucie i miłująca dobroć, mówiąc: „Drzwi mojego serca są otwarte, kimkolwiek jesteście, cokolwiek zrobiliście, moja miłość do was jest bezwarunkowa”. To też jest medytacja odpuszczania. Ta chwila – jakakolwiek jest, przyjemna bądź nieprzyjemna, wzburzona, senna... drzwi mojego serca są na nią otwarte. Bezwarunkowo, niezależnie od tego, czym mogłaby być. Współczucie i brak przywiązania są dokładnie tym samym. Współczucie pojawia się wtedy, gdy nie kontrolujecie obiektu waszej życzliwości. Jeśli naprawdę kochacie swojego partnera, nie próbujcie go kontrolować. Kochajcie go za to, kim jest, a wasza miłość da mu wolność. Jeśli kochacie siebie samych z mądrością i współczuciem miłującej dobroci, nie powinniście nigdy myśleć: „Jestem beznadziejny, powinienem działać lepiej, powinienem być lepszym rodzicem, lepszą matką, lepszym ojcem, lepszym partnerem, lepszą opiekunką, lepszym mnichem...”. Miłująca dobroć to powiedzenie sobie samemu: „Drzwi mojego serca są dla mnie otwarte. Nieważne, co zrobiłem, nieważne, kim jestem. Wejdź!”. Zawrzyjcie ze sobą pokój.

To jest właśnie to, co robicie, medytując. Gdy jesteście całkowicie świadomi chwili obecnej, mówicie: „Drzwi mojego serca są otwarte na tę chwilę, na mój umysł, na moje ciało, na moją świadomość”, bezwarunkowo, kimkolwiek jesteście i cokolwiek robicie. Wejdź! Zawieracie pokój z własnym umysłem, z sercem – tak właśnie medytujecie. Nie medytujecie, żeby gdzieś dojść czy stać się kimś innym. Przez nadmierne wysiłki spinacie się. Niektórzy ludzie, gdy medytują, kończą jeszcze bardziej zagniewani, niż byli na początku, bo nie robią tego poprawnie. Jeśli medytujecie jak trzeba, odpuszczając, w spokoju i niewzruszoności, to wszystkie problemy, jakie mieliście w głowie, zaczynają zanikać.

W książce, którą napisałem, pt. *Otwórz drzwi swojego serca*, znajduje się piękna historia związana z życiem i medytacją, pochodzi od samego Buddy. W niektórych pismach zwanych *Udāna* [*Dubbhaṇṇiya Sutta* (SN.II.22)], opowiada On sławną historię o potworze, który żywił się gniewem. Historia zaczyna się w pałacu, dawno temu. Cesarz był w nim często nieobecny. I pewnego razu, gdy go nie było, przybył do pałacu potwór. Był tak brzydki i przerażający, że całą straż sparaliżowało

ze strachu. Pozwoliło to potworowi wejść i zasiąść na tronie. W tym momencie strażę się ocknęły i krzyknęły: „Wynoś się stąd! Za kogo ty się masz?! To jest tron cesarza, wynoś się!!”. Po tych złośliwych słowach potwór stał się większy i brzydszy... A im gorzej go traktowano, tym sytuacja robiła się trudniejsza. Straże zrobiły wszystko, co mogły, by zalać potwora potokiem najgorszych obelg, ale on nie chciał odejść. Grożono mu i straszono go, ale z każdym przykrym słowem, z każdą złą myślą potwór coraz bardziej tył, stawał się brzydszy i bardziej agresywny. Trwało to jakiś czas. Gdy cesarz wrócił, demon był już ogromny jak pół pałacu i straszliwie brzydki. Myślicie, że widzieliście coś strasznego w filmach z serii *Obcy*, ale nie ma nic straszniejszego niż ten demon. Jak napisałem w książce: „Śmierdział tak strasznie, że spowodowałby wymioty nawet u robaka”. Posługiwał się językiem jeszcze gorszym niż to, co możecie usłyszeć na stadionie we Fremantle, kiedy Dokersi przegrywają z West Coast Eagles... okropność.

Ale cesarz został cesarzem z powodu swojej przebiegłości, wiedział zatem, co robić. Kiedy zobaczył demona, powiedział: „Miło cię widzieć. Dziękuję bardzo za przybycie. Minęło już tyle czasu od twojej ostatniej wizyty. Czy ktoś zaproponował ci już coś do picia? Masz ochotę na szklankę herbaty? Mamy dilmah prosto ze Sri Lanki. A może miętową? Jest dobra dla zdrowia”. Słyszac te miłe słowa, demon zaczął chudnąć, robił się mniej brzydki i mniej agresywny. I wszyscy zrozumieli przekaz. Zapytano więc, czy chciałby coś zjeść, na przykład pizzę: „Rozmiar monsturalny, oczywiście. Chciałbyś może masaż stóp?”. Potworom zazwyczaj nikt nie masuje stóp, a refleksologia jest tak przyjemna. Zaczęli masować mu stopy i robili, co mogli, żeby poczuł się dobrze. Byli bardzo mili dla potwora. A każde dobre działanie powodowało, że stawał się mniejszy i mniej agresywny. Bardzo szybko wrócił do rozmiaru, jaki miał, gdy się zjawił. Czy wtedy się zatrzymali? Nie. Nadal byli życzliwi, aż do momentu, gdy stał się tak mały, że wystarczył jeden prosty miły gest i zniknął całkowicie.

Tę historię opowiedział Buddha – oczywiście nigdy nie mówił o pizzy, ja to dodałem – zatytułował ją: „O demonie, który karmił się gniewem”. Demon żywi się gniewem – im więcej mu go dajemy, tym staje się grubszy, brzydszy i bardziej odpychający. Ta historia dobrze reprezentuje to, co często spotykamy w życiu, bo przecież istnieje wiele potworów żywiących się gniewem. Czasem mąż, kiedy wraca z pracy, jest właśnie takim potworem żywiącym się gniewem, a jeśli żona też wpada wtedy w złość,

staje się większy i brzydszy. Jego słownictwo się pogarsza. Ale potwór, o którym tu mówimy, ten żywiący się gniewem, to stan waszego umysłu. Ileż to razy mówicie sobie, że go nie lubicie, odrzucacie, ponieważ jest brzydki, odpychający, agresywny czy inny, nie kochacie go. Wiele myśli wam towarzyszących jest jak potwory żywiące się gniewem. Im mniej je lubicie, tym gorsze się stają. W czasie medytacji, cokolwiek zobaczycie, cokolwiek poczujecie, mówcie: „Witam, dziękuję, że przyszedłeś, co mogę dla ciebie zrobić?”. I dzięki tym życzliwym gestom demon depresji, demon braku poczucia własnej wartości, demon strachu i sam demon gniewu stopniowo się zmniejszą. Dzięki życzliwości wszystkie demony, które przerażają ludzi, szybko znikną na zawsze. Bądźmy pełni życzliwości, akceptacji, gódźmy się ze wszystkim, nie rozpętujemy wojen. To nazywamy medytacją Trzeciej Szlachetnej Prawdy – dążymy do pokoju, a nie do wojny z własnym umysłem.

Jest tylu agresywnych ludzi, używają przemocy nie tylko w stosunku do własnego ciała, ale też umysłu. Przemoc w stosunku do ciała to niepozwalanie sobie na odpoczynek, niewysypianie się, brak czasu dla siebie, zbyt dużo pracy... Przesuwacie ciągle granicę – to właśnie jest przemoc w stosunku do własnego ciała. Jeśli odwiedzicie szpital w Perth, zobaczycie, jak wielu ludzi czeka na chemioterapię. Tylu ludzi ma problemy zdrowotne! I są sami ze swoimi chorobami, bo wydaje się, że one kpią z medycyny. Skąd pochodzą? Z gwałtu zadanego swojemu ciału. Z przesunięcia zbyt daleko granic wytrzymałości. Podobnie problemy psychiczne, które mają ludzie we współczesnym świecie – dlatego gabinety psychologów i psychiatrów są pełne – wszystkie są konsekwencją gwałtu zadawanego swojemu umysłowi. Byliście dla siebie zbyt okrutni, zamiast być życzliwi dla przejawiających się co pewien czas stanów umysłowych. To dlatego te demony urosły tak, że wchłonęły ponad połowę umysłu. Ale jeśli powiecie: „Witaj”, i będziecie uważni oraz pełni spokoju, wtedy wasz demon zmniejszy się. Zatem podczas medytacji nastawcie się na uzyskanie spokoju umysłu. Nie rozpętujcie wojny, chcąc spokoju. To jest to, z czego zdał sobie sprawę pan Bush oraz inni – nie ma pokoju dzięki wojnie. Co zresztą napisał William Blake w jednym ze swoich wierszy; nigdy go nie zapomniałem po przeczytaniu, ponieważ znalazłem w nim wiele prawdy. Wydaje mi się, że Blake żył w XVII wieku. Napisał: „Zemsta idzie w stronę tyrana i znajduje tyrana w łóżku, i ucina głowę przerażającego tyrana, i zastępuje jego miejsce”. Zabijając tyrana, sami stajecie się tyranami. Prowadząc wojnę, nigdy nie osiągniecie pokoju.

Przeciwnie – spowodujecie jeszcze więcej wojen. Tak samo dzieje się z waszym umysłem. Dlaczego prowadzicie z nim wojnę, zamiast zawrzeć pokój? Czasem nazywam medytację „domem spokoju”. Dom, zwłaszcza taki jak tu, w Perth, zbudowany jest z cegieł. Kiedy chcemy zbudować dom, układamy cegły, jedna na drugiej i tak dalej. I mamy dom. To samo dzieje się z domem pokoju w czasie medytacji. Medytacja jest zbudowana z wielu chwil spokoju, jednej po drugiej. Zawieracie pokój z każdą chwilą, w każdym momencie jesteście z nią w pokoju, pełni współczucia i uważności, łagodności i braku agresji. Akceptujecie tę chwilę za to, czym jest, taką, jaka jest. Uwielbiajcie ją. Ze współczuciem i uwagą.

Nie wiem dużo o dzieciach, ale czasem ludzie przynoszą dzieci do klasztoru po to, bym je pobłogosławił. Czasem muszę je nawet nosić, a zdarza im się załatwić w pieluchę i brzydko pachnieć. Kiedy oddają je rodzicom, myślę sobie: „O, jak to dobrze być mnichem!”. Dla mnie to jedna z najbardziej niesamowitych rzeczy do pojęcia, jak można kochać dziecko, które tak brzydko pachnie i jest tak odpychające. To szaleństwo. Ale matka kocha swoje dzieci. Uwielbia je i nie czuje kupy. A kiedy krzyczą, uważa, że są urocze. To zaskakujące widzieć, co potraficie kochać. A jeśli matka może kochać coś takiego, to wy z pewnością możecie pokochać wasze umysły. Umysł też jest trochę dziki, ale nie krzyczy tyle, co dziecko. Czasem krzyczy, ale tylko tyle, co dziecko, które narobiło w pieluchę. Współczucie i niewzruszoność są zadziwiającymi sprawami, kiedy uda się wam je zaakceptować i pozostać z nimi w pokoju. A jeśli uda wam się pogodzić z każdą chwilą – bez toczenia z nią walki, bez próby zmienienia jej, bez próby ucieczki, pozbycia się jej czy pójścia gdzie indziej – zobaczycie, że stworzycie niezwykle spokojny. Jesteście w trakcie budowania domu spokoju, wielkiej niewzruszoności umysłu. Robicie to przez zawieranie pokoju z każdą chwilą. Robiąc to, umacniacie spokój, który prowadzi do stabilności. Żyjąc w spokoju, możecie odpocząć. To pewne, że droga jest jeszcze długa, ale nie teraz. Teraz czas zobaczyć, co już zostało zrobione. Patrzyć wstecz, żeby zobaczyć, co zrobiliście i to pozwala wam się uspokoić. Czasem wracacie do siebie po wieczornym wykładzie o Dhammie, po długim dniu pracy i kiedy znajdziecie się w kuchni nad zlewem pełnym brudnych naczyń, mówicie „O nie, jeszcze to zmywanie”. Radzę wam wtedy spojrzeć na czyste naczynia na półkach i jeśli jest ich więcej niż brudnych, to OK, możecie iść spać. Nie patrzcie na naczynia, które trzeba umyć, spojrzcie na te umyte! Pozwólcie sobie na przerwę, niezależnie od tego, czy naczynia

są umyte, a praca zrobiona – odpocznijcie w spokoju. Bo wiecie, gdzie ludzie dopiero spoczywają w pokoju? Na cmentarzach! Nie czekajcie więc na to, by się tam znaleźć. Przyznajcie sobie kilka chwil spokoju. Życie ze sobą w pokoju jest czymś ważnym, bo kiedy pozostajecie spokojni i świadomi każdej chwili, tworzy się uważność. A ponieważ jesteście spokojni i odpoczywacie, energia zaczyna się rozwijać. Jedzenie staje się lepsze, żona wydaje się ładniejsza, a życie szczęśliwsze. Jesteście wrażliwsi i bardziej doceniacie wszystkie rzeczy.

Doceniacie życie? Naprawdę? Daje wam ono przyjemność w każdej chwili? Zbyt często ścigacie się, nie doceniacie życia, nie znajdujecie w nim radości. Kiedy naprawdę wpadniecie w tę ciemność, która nazywa się depresją, życie staje się szare. Przy pełnej uważności, depresja znika, nie może się pojawić. Jesteście wtedy silni i tryskacie energią. Przypomnijcie sobie ten dowcip – nie opowiedziałem dziś wystarczająco dużo dowcipów – to zupełnie poza tematem, ale co tam. Przychodzi facet do lekarza, a lekarz mówi: „Przykro mi, ale ma pan raka”. „Cholera, to zła wiadomość”. Po czym lekarz dodaje: „Zauważyłem też, że ma pan alzheimera”. „Alzheimer? To nie tak źle, przynajmniej nie mam raka!”. To ten rodzaj dowcipów, z których najbardziej bystrzy się śmieją, zanim inni zrozumieją.

Wracając do tematu, doceniacie życie dlatego, że macie więcej energii i zaczynacie widzieć głębiej. Stąd bierze się cała mądrość, którą przekazuję, gdy uczestniczę w audycji radiowej, a nie wiem nic o poruszonym temacie. Jednak mimo wszystko mówię bardzo głębokie rzeczy. Główną ideą buddyzmu jest, by nauczyć się samemu widzieć prawdę. O czym naprawdę mówimy? Jaka jest natura ludzka? Sami znajdźcie odpowiedź. Buddha doszedł tak daleko w medytacji, jego świadomość umysłu była tak silna i błoga. Zaczynacie widzieć naprawdę bardzo, bardzo głęboko naturę życia i to, jak je przeżywać. Zaczynacie widzieć, jak ważne jest zrobienie przerwy, kiedy to konieczne, jak ważne jest, żeby nie być negatywnym, jak ważne jest pomaganie ludziom i niemyślenie zawsze tylko o sobie, myślenie nie zawsze tylko o innych, ale myślenie o tym, co jest między nami. To wszystko. Dobre relacje w rodzinie to nie tylko wasza sprawa ani sprawa waszego partnera, ani waszych dzieci, to sprawa nas wszystkich jako społeczności.

W społeczności religijnej to nie jest kwestia mnichów ani mniszek, ani świeckich. Nie mogą istnieć bez was, a wy nie możecie istnieć beze mnie. To sprawa nas wszystkich. Interes osobisty znika, ustala się wspólnota.

Byłoby cudownie, gdyby politycy zdali sobie z tego sprawę. Liczy się nie osobista władza, ale wspólna praca, podążanie w tym samym kierunku. Gdy ludzie biorą ślub, mówię im: „Przed ślubem byłeś dwunogim zwierzęciem zwanym mężczyzną, byłaś dwunogim zwierzęciem zwanym kobietą. Teraz, kiedy jesteście połączeni, stajecie się słoniem na czterech nogach. A co jest ważne dla słonia na czterech nogach? Nieważne, które to przednie, a które tylne – ważne, żeby wszystkie cztery szły w tym samym kierunku. Jeśli nogi przednie idą w jednym kierunku, a tylne w innym, słon upada. Później trudno mu będzie się podnieść, bo jest ciężki”. Dlatego w naszym interesie jest nauczyć się razem żyć i pracować. Rozumiemy to, kiedy umysł staje się uważny. Łatwo wtedy znaleźć porozumienie z katolikami, muzułmanami i zacząć razem pracować. Konfrontacje, zróżnicowane opinie, poniżanie innych – jeśli poniżacie kogoś, sami również się poniżacie.

Często mówię, że kiedy jesteście rozgniewani i krzyczycie na kogoś, to jakbyście rzucili w niego rozżarzonym węglem. Traficie czy nie, i tak zawsze kończycie z poparzonymi dłońmi. Wiele naszych zachowań jest głupich, nie widzimy jasno, nie jesteśmy wystarczająco uważni i świadomi. Kiedy budzicie pełną świadomość, widząc głębiej, nagle zdajecie sobie sprawę i pytacie: „Dlaczego ranię tę osobę, z którą się ożeniłem? To nie ma sensu. To rani mnie, rani nas, dzieci i wszystkich wokół. Ranię. To wszystko”. Dlaczego robicie tyle złego? To głupie. Któregoś dnia ktoś mnie zapytał: „Czy jest coś, co postrzegane jest w buddyzmie jako zło?”. Nie ma nic, co jest w buddyzmie nazywane złem, istnieje tylko głupota tych, którzy nie widzą wyraźnie. A na to jest zawsze jedna rada. Sposobem na zło czy głupotę nie jest próba zniszczenia czy odepchnięcia złych albo głupich ludzi ani wsadzenie ich do więzienia w celu egzekucji. Rozwiązanie brzmi: otwórzcie oczy, a zobaczycie jaśniej. To właśnie tutaj robimy. Nie chodzi o słuchanie, uczenie się, tworzenie nowych idei czy koncepcji, ale o budzenie się dzięki medytacji, o zdobycie doskonałej uważności umysłu. Kiedy widzicie jasno, rozwiązuje się dużo problemów.

Wiecie, co oznacza słowo „buddha”? Nie znaczy „bycie oświeconym”, jak myślą niektórzy mnisi w moim klasztorze. Ten wyraz powstał ze starego pālijskiego i sanskryckiego słowa „bujjhati”, które znaczy „przebudzony”. To ktoś, kto się przebudził. Nie chodzi o to, że dobrze się wyspałicie w łóżku, ale że macie ustabilizowaną uważność i że jasno widzicie. A gdy postrzegamy jasno, to co się dzieje? Rozwiązujemy problemy w swoim wnętrzu. Problemy z życiem, z seksem, z logistyką.

To dlatego, kiedy jesteście przebudzeni, możecie stawiać czoło wszystkim tym kłopotom, które tak was dotyczą. To zadziwiające, jak efektywni wtedy jesteście.

Kończę ten wykład. W niedzielę jadę do Londynu. Wiecie, dlaczego? Ponieważ... znalazłem sposób, żeby uczestniczyć w konferencji na temat zasobów ludzkich. Tym razem więc nie udzielę lekcji na temat seksu czy logistyki, ale na temat biznesu. I to na bardzo zaawansowanym poziomie. Sprowadzają mnie z Perth, płacą za samolot i pokój w hotelu, żebym mógł nauczać szefów, jak zarządzać firmami. Jestem buddyjskim mnichem, który nie ma pieniędzy ani biznesu, ani doświadczenia. I dlatego właśnie mnie wybrali. Szukali i powiedzieli: „Właśnie takiego faceta nam potrzeba”. Dlaczego? „Bo się przebudziłeś”. Kiedy jesteście przebudzeni, możecie uczyć wszystkiego kogokolwiek, kiedykolwiek. To dlatego bycie mnichem jest zabawne. Zatem wy także pewnego dnia przebudźcie się dzięki medytacji i uważności umysłu, miejcie szczęśliwe życie i podróżujcie po świecie za pieniądze innych. Korzystajcie z tego.

10. ZMIANA

CHCIAŁBYM ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIA, KTÓRE – JAK zwykle – zadano mi przed spotkaniem albo przysłano mailem. Pytania te podsunęły mi temat, który omówię dzisiejszego wieczoru. Jest on mocno związany z buddyzmem: anicca – zmiana. Dziś właśnie pomówię o zmianach, podam przykłady z życia – znam je od innych. Zacznę od pytania, które zadano mi przez internet: „Są pewne prawa natury, prawa fizyki, które się nie zmieniają. Jednocześnie buddyzm naucza, że wszystko podlega zmianie. Czy mamy tu do czynienia ze sprzecznością, szczególnie w kontekście starego paradygmatu zachowania energii?”. Mówiłem już o tym w Singapurze, jakieś 10 dni temu, spotkanie było poświęcone tematowi ewolucji i stworzenia świata i temu, jak te dwie idee można pogodzić. Byłem kiedyś naukowcem, zajmowałem się fizyką, a teraz jestem buddystą i rozumiem naturę ludzkiego umysłu. Dlatego też zastanawiałem się nad tym. Skąd się wzięła materia wszechświata? Według zasady zachowania energii z nicości nic nie może powstać.

Odpowiedź na to pytanie jest prosta, nie ma tu sprzeczności. Czasami może nam się wydawać, że widzimy sprzeczność, dlatego że nie patrzymy na sprawę z właściwej perspektywy. Jeśli spojrzymy pod trochę innym kątem, zobaczymy, że sprzeczność wcale nie jest sprzecznością. Nauka odpowiada na to pytanie. Masa wszechświata nie zawsze występuje w pozytywnej formie, istnieje też tak zwana negatywna energia. Dobrym przykładem tej energii jest energia potencjalna, o której wielu z was uczyło się w szkole. Nie będę wchodził w szczegóły, bo to nie jest wykład z fizyki, wspominam o tym, żeby wprowadzić was w dzisiejszy temat. Energię potencjalną można zaobserwować wtedy, gdy istnieje jakiś obiekt i jakieś pole siłowe, na przykład grawitacyjne, przez co powstaje energia negatywna. Innymi słowy, żeby uwolnić się z pola grawitacyjnego Ziemi, potrzebna jest energia, więc gdy jesteście w tym polu, macie trochę negatywnej energii. W fizyce istnieje więc pojęcie negatywnej i pozytywnej energii. Pamiętam, jak wiele lat temu prowadziłem spotkanie z poprzednim opatem z [benedyktyńskiego] klasztoru New Norcia i profesorem Davidem Blairem z UWA (University of Western Australia). Dyskutowaliśmy o religii i nauce i pamiętam, że zwróciłem się do profesora Blaira – który jest profesorem fizyki na UWA – i zapytałem, co by

było, gdyby ilość negatywnej energii we wszechświecie zrównoważyła się z ilością pozytywnej energii, gdyby bilans wyniósł zero. Odwrócił się wtedy i powiedział: „Rety, jest pan na bieżąco, Ajahn Brahm. Omega równa się jeden”. W nauce często używają greckich liter jako symboli różnych zjawisk w fizyce. Omega to stosunek energii negatywnej do pozytywnej we wszechświecie. Jeżeli zbierzemy całą masę i energię wszechświata i zrównamy je, to wszystko się wyzeruje, wszystko, co istnieje, zamieni się w nicość. Zero. Pustka. Czyli – według buddyzmu – suññata.

Przyszliliśmy więc z niczego, teraz jesteśmy niczym i mierzymy ku nicości. Wszystko mierza ku wyzerowaniu. Podobą mi się to. Kilka dni temu powiedziałem żartobliwie, nawiązując do programu telewizyjnego *Najwięksi przegrani*, że buddyści to najwięksi przegrani, bo nie przywiązują się do niczego. Wszystkiemu pozwalamy odejść, więc najwięcej tracimy. Witajcie w klubie dla przegranych. Tracimy wszystko, aż nic nie zostaje, ale przecież niczego nie było od samego początku. Cały wszechświat pochodzi z nicości, jest tylko zbiorem plusów i minusów, które się nawzajem równoważą, ale są od siebie oddzielone – po to, by w końcu zlać się w jedno i stać pustką. Tak jak świadomość. Ludzie często pytają, skąd bierze się świadomość. Z rozdziału między pozytywną a negatywną energią. Niektórzy myślą, że w ich świadomości jest więcej negatywnej energii niż pozytywnej. Jeśli będziecie wystarczająco często przychodzić do Towarzystwa Buddyjskiego, to ładnie wam to zbalansujemy. W końcu jednak energie się równoważą i stają pustką. Na tym polega głęboki bezruch i spokój osiągniany podczas medytacji – człowiek znika. Wszystko pochodzi z nicości i dlatego może się zmieniać, a także całkowicie zniknąć. To jest odpowiedź na tamto pytanie, nie ma tu żadnej sprzeczności. Zmiana jest możliwa. Wszystko pochodzi z nicości i do niej mierza. Rzeczy ciągle się zmieniają, nie są cały czas takie same.

Kiedy słyszy się o tym pierwszy raz, może to być trochę przerażające, bo w naturze ludzkiej jest potrzeba stałości i jakiegoś miejsca, w którym można osiąść i odpocząć. Ludzie myślą, że w życiu potrzebny jest stały element, dzięki któremu można się zresetować. Dlatego chcemy być w stałych związkach i żeby ludzie, których kochamy, zawsze byli niedaleko. Zależy nam na pewności co do stanu gospodarki kraju, chcemy czuć się bezpiecznie w jakiejś społeczności, wychowywać dzieci i mieć pewność, że wszystko będzie dobrze – ale to nie leży w naturze wszechświata. Wszystko się ciągle zmienia. Kiedy sobie uświadamiamy, że nie ma stałości w tym świecie, w tym kraju, w tej egzystencji, i musimy

się z tym jak najszybciej pogodzić, nie wiemy, jak się do tego zabrać. Jak pogodzić się z tym, że naturą naszego życia jest zmiana? Jeżeli nie umiemy się z tym pogodzić, przywiązujemy się i poddajemy złudzeniom. Nie pozwalamy się zmieniać ludziom, których kochamy. Gwarantuję wam, że wasz partner nie jest tym samym człowiekiem, którego poślubiście kilka miesięcy temu. Zawsze będzie się zmieniać i nie możecie sprawić, żeby pozostał taki sam. Czy nie byłoby wspaniale, gdyby twoja piękna żona nigdy się nie zmieniała? Ale niestety ona też się starzeje, siwieją jej włosy, a ciało robi się obwisłe. Albo czy nie byłoby wspaniale, gdyby twój mąż był ciągle taki, jak wtedy, kiedy chodziliście na randki – troskliwy i dobrze ubrany. Ale teraz śmierdzi mu spod pachy i w ogóle się zestarzał. To jest naturalne i trzeba pozwolić tym rzeczom się dziać. Musimy pozwalać ludziom od nas odchodzić, umierać. To jedna z tych zmian. Jeśli tego nie rozumiemy i nie zaakceptujemy, to zawsze będziemy myśleć, że ludzie bliscy naszym sercom ciągle przy nas będą. To jest problem.

Jedno z najważniejszych stwierdzeń Buddy brzmi: „Wszystko to, co mam teraz i co sprawia mi radość, pewnego dnia zostanie mi odebrane”. Staram się o tym nie zapominać. O co tu chodzi? O to, żeby cieszyć się obecnością tych, których kochamy. Cieszyć się nimi, ale wiedzieć, że pewnego dnia ich nie będzie. Jeżeli naprawdę to rozumiemy, to ta myśl nie będzie budziła lęku, wręcz przeciwnie, wzbudzi piękne uczucia. Zilustruję to za pomocą historii z życia Ajahna Chah. Brał do ręki kubek – opowiadał tyle różnych historyjek związanych z naczyniami, bo wszystkie rekwizyty, którymi dysponuję, to te, które leżą obok mnie – i pytał: „Czy widzisz pęknięcia na tym kubku?”. Przyglądałem się, ale nie widziałem żadnych pęknięć, więc zastanawiałem się, do czego zmierza. A on kontynuował: „Na tym kubku są pęknięcia, ale mikroskopijnie małe. Nie widać ich. Jednak pewnego dnia ktoś potrąci albo upuści tę szklankę, a pęknięcie się powiększy, więc szklanka się stłucze, bo naturą szkła jest to, że są w nim pęknięcia, które powiększają się, gdy je upuścisz”. Jest kruche. I dlatego trzeba obchodzić się z nim delikatnie. Jeśli byłby to plastikowy kubek, można by nim rzucać i kopać go, a nic by mu się nie stało, byłby niezniszczalny, więc nie trzeba by było się z nim ostrożnie obchodzić. Ale jest nietrwały, podlega zmianom, i dlatego trzeba o niego dbać. I tak samo jest z ludźmi: z naszymi dziećmi, partnerami, przyjaciółmi albo psem czy kotem. Wiesz, że wciąż podlegają zmianom. Pewnego dnia zostaniesz bez nich, pojawi się ta rysa i albo oni umrą,

albo ty umrzesz, albo przeprowadzą się na drugą stronę świata. Pęknięcia czekają. Gdyby zawsze mieli być przy tobie – wiecznie młodzi, zdrowi, sprawni – troska byłaby zbędna, tak jak zbędna jest troska o wytrzymały plastikowy kubek. Jednak musimy się o nich troszczyć właśnie dlatego, że są podatni na pęknięcia.

Te słowa pozwoliły mi dostrzec nie tylko naturę zmian, ale też sposoby radzenia sobie z nimi, a także to, że mądrość i współczucie przychodzą, kiedy zrozumiemy, jak to działa. Nie będziemy razem wiecznie, więc nie ma czasu, by się na siebie złościć. Może przyjsć dzień, kiedy nie będziemy mogli powiedzieć „przepraszam”, bo tej osoby już nie będzie. To okropne doświadczenie – wiem, bo sam to przeżyłem. Mój ojciec zmarł, kiedy miałem 16 lat. Wiele razy opowiadałem o tym, jak bardzo go kochałem i jak wielki miał na mnie wpływ, ale ja bynajmniej nie byłem idealnym synem. Robiłem czasem głupie rzeczy, przez które czułem się źle po jego śmierci, uważałem, że powinienem go przeprosić. A jedną z takich rzeczy była rywalizacja w kwestii gustu muzycznego. Mój ojciec uwielbiał Franka Sinatrę. Ja słuchałem Jimiego Hendriksa. I czasami, kiedy on włączał Sinatrę, ja włączałem Hendriksa. A Hendrix jest o wiele głośniejszy od Sinatry, więc zagłuszałem muzykę puszczaną przez ojca. To było głupie, ale byłem czternasto- czy piętnastolatkiem, który rywalizował z innymi mężczyznami w domu. To normalne u dorastających chłopców. Robiłem to wiele razy, a potem ojciec zmarł i było za późno, żeby przeprosić. To nic wielkiego, ale czułem się źle. Mogłem przecież pozwolić mu słuchać ulubionej muzyki. Miałem wyrzuty sumienia.

To doświadczenie nauczyło mnie, żeby przepraszać, kiedy jeszcze jest czas, bo może przyjsć dzień, gdy już nie będzie to możliwe. Przychodzą zmiany i nie możemy oczekiwać, że ludzie zawsze przy nas będą. To piękne, że gdy uświadamiamy sobie nieuchronność zmian – i to, że coś, co przyszło dziś, nie przyjdzie jutro – zaczynamy korzystać z możliwości, żeby powiedzieć to, co naprawdę ważne. Mnisi i zakonnicy ze wszystkich tradycji i religii, gdy kładą się do łóżka wieczorem, pamiętają, że mogą się już nie obudzić. Wszyscy wiemy, że łóżko to jedno z najbardziej niebezpiecznych miejsc na świecie – większość ludzi w nim umiera. Dlatego spędzamy w nim możliwie jak najmniej czasu. Inaczej wzrasta ryzyko zgonu. W każdym razie jesteśmy świadomi, że możemy nie obudzić się następnego ranka i że to być może nasz ostatni dzień, więc staramy się być przygotowani na śmierć. A kiedy jest się przygotowanym

na śmierć, zaczyna się naprawdę żyć. Każdy dzień staje się cenny, bo nigdy nie wiadomo, ile ich jeszcze zostało.

Zanim zostałem mnichem, byłem naukowcem, fizykiem. Matematyka jest częścią fizyki, więc umiem nieźle liczyć w pamięci i wiem, że w tym pomieszczeniu znajduje się około 300 osób. Statystycznie rzecz biorąc, przez następny rok mniej więcej czworo z was umrze. Tak wskazują statystyki. Które cztery osoby? Nie patrzcie jedynie na starych, młodzi ludzie też umierają. Gwarantuję, że w ciągu roku czworo z was umrze. Może mniej, może więcej. Możesz to być ty... więc przeżyj ten rok jak najlepiej. Okazuje się, że gdy przyglądamy się tej myśli z bliska, to przestaje wzbudzać lęk. Wręcz przeciwnie, sprawia, że życie staje się ciekawsze. Człowiek zaczyna czuć, że żyje i nie marnuje tyle czasu. Wiemy, że szklanka w końcu się stłucze, więc dbamy o nią. A kiedy szklanka rzeczywiście się tłucze, nie oplakujemy jej, jakby stała się tragedia. Uświadamiamy sobie, że spodziewaliśmy się tego. Taka jest jej natura. Kiedy umiera kot, nie smucimy się, bo od chwili, gdy zamieszkał z nami jako mały kociak, wiedzieliśmy, że to nastąpi. To przeznaczenie, rysa istnieje i pewnego dnia szklanka się stłucze. Jeżeli opiekowaliśmy się tym kotem całe życie, to myślimy: „To był wspaniały czas. Dziękuję”. Kiedy umiera człowiek, też możemy pomyśleć, że spędziliśmy razem piękne chwile i poczuć, że za nic nie zamienilibyśmy tego doświadczenia. Dlaczego cierpimy, kiedy rozpada się związek? Przecież przeżyliśmy razem wspaniałe chwile. Wiele tygodni, miesięcy, może nawet lat. Lat pełnych miłości, zabawy, radości. Cóż za piękny czas – dziękuję. Dlatego właśnie myślę, że rozwoły powinny odbywać się inaczej, powinno się organizować przyjęcia z ich okazji. „Dziękuję za czas, który razem spędziliśmy. Teraz każde pójdzie w swoją stronę, ale przeżyliśmy razem dużo pięknych chwil”. Ludzie czasem patrzą na te kwestie w bardzo dziwny sposób.

Pozwalanie, żeby coś odeszło, to część zmian. Trzeba pozwolić stłuc się tej szklance. Dlaczego ludzie noszą w sobie fragmenty przeszłości? Wielu z was ma albumy ze zdjęciami. Wszyscy robią zdjęcia, ale chyba fotografują nie to, co powinni. Fotografujecie szczęśliwe chwile: śluby, dzieci, które skończyły szkołę albo studia. A może powinniście robić też zdjęcia rozwodów i wieszać je w ramach na ścianie? „To ja i moja była żona u prawnika”. Macie zdjęcia z wakacji na Bali – czemu nie fotografować się na fotelu dentystycznym? To by było coś. Robicie zdjęcia na plaży – czemu nie w kostnicy? Albo przy wynoszeniu śmieci? Nigdy nie widziałem, żeby ktoś to robił. My też wywozimy śmieci z klasztoru

do punktu recyklingu, ale nigdy nie widziałem, żeby ktoś tam pozował do zdjęć, a potem wieszał te zdjęcia na ścianie. Zamiast tego fotografujemy piękne rzeczy i dobre wspomnienia. I to właśnie wkładamy do albumu. A co się znajduje w albumie w naszej głowie? Tam właśnie wkładamy wszystkie zdjęcia ze śmietnika, rozvodu i negatywnych wydarzeń. Niesamowite, że w prawdziwym albumie trzymamy tylko pozytywne obrazki, ale w albumie w głowie są wyłącznie brzydkie zdjęcia. To głupie. Dlatego, że wszystko się zmienia, nie trzymam zdjęć. Ludzie mi je dają, więc zachowuję je przez jakiś czas, a potem wyrzucam albo palę. Po co trzymać fotografie? Przecież życie wciąż się zmienia. Dlaczego chcemy łapać chwile i utrzymywać je? O wiele lepiej jest uwolnić się od przeszłości i po prostu żyć wśród zmian, pozwalając sprawom płynąć, zamiast ciągle trzymać się przeszłości. Jeżeli ciągle trzymasz się przeszłości, nie jesteś wolny i nie możesz być w chwili obecnej. Rozmawiałem ostatnio z kimś, kto martwił się o dzikie konie w Kimberli. Miały być odstrzelone. To piękne, zdrowe, wolne zwierzęta, które cieszą się życiem w dzikiej przyrodzie. Patrzenie, jak biegną, niczym nieograniczone, nietresowane przez człowieka, podążające za głosem natury, daje inspirujące poczucie wolności, ale niestety, jest ich trochę za dużo i wydano nakaz odstrzału. Jako buddysta – zresztą nie tylko jako buddysta, w ogóle jako człowiek – myślę, że jest w tym coś wstrętnego. Po co w ogóle to robić? Jeżeli chcemy zmniejszyć liczebność jakiegoś gatunku, to może zaczniemy od ludzi? Jest nas za dużo na tej planecie i to przez nas są problemy. Wyobraźcie sobie, że ktoś wpada na pomysł, żeby odstrzelić część populacji Perth. Konie – OK, kangury – OK, króliki – OK, ale ludzie? A przecież to my jesteśmy największym szkodnikiem na ziemi, jeśli spojrzeć na to, ile spustoszeń powodujemy.

W każdym razie, kiedy pojawia się taki problem, trzeba zadać sobie pytanie, czy można go jakoś rozwiązać? Czy można coś zrobić w danej sytuacji? Kiedy martwimy się o rzeczy, na jakie nie mamy wpływu, zaniebujemy chwilę, w której jesteśmy i w której dzieją się rzeczy, na jakie wpływać możemy. Martwiąc się o ludzi głodujących w Afryce albo na Haiti, odwracasz uwagę od rzeczy, jakie możesz zrobić tu i teraz – na przykład pomóc domowi dziecka w Bangladeszu. To jest coś, na co możesz mieć wpływ. Byłem idealistą, kiedy zostałem mnichem, i nadal jestem. Trzymam się tego, w co wierzę. Nawet dzisiaj rozmawiałem z kilkoma mnichami o zasadach, których się trzymałem przez całe życie. To daje satysfakcję i poczucie siły. Pamiętam, że gdy wspierałem społeczność

osób nieheteroseksualnych, w „Sunday Telegraph” pojawił się artykuł cytujący wypowiedź Dalajlamy, który powiedział, że nie można być gejem i buddystą jednocześnie. Stwierdziłem, że to nieprawda, nie mogłem tego zignorować, więc napisałem list do tej gazety. List został wydrukowany i pojawiło się kilka komentarzy, że nie można krytykować Dalajlamy. To nieprawda. Każdego można krytykować, mnie też, przecież nie zawsze mam rację. Nie ma na świecie ludzi, których nie można skrytykować. Krytyka nie oznacza braku szacunku, prawda i współczucie są ważniejsze od kwestii osobistych. Nie czcimy ludzi, ale idee.

Udzieliłem więc wsparcia mniejszościom seksualnym i było to bardzo satysfakcjonujące. Pojawiło się parę negatywnych komentarzy, ale z drugiej strony zostałem zaproszony na śniadanie LGBT. Byłem z tego bardzo dumny. Pamiętam, że poszedłem tam i wygłosiłem krótkie przemówienie. Powiedziałem, że na tym spotkaniu wszyscy są homo, ale to ja tu jestem największym dewiantem, bo wybrałem celibat. A to – zupełny brak seksu – jest postrzegane jako coś jeszcze dziwniejszego niż homoseksualizm. Ludzie myślą, że to bardzo osobliwe i że jeśli ktoś żyje w celibacie, to na pewno coś z nim nie tak. Wszystko ze mną w porządku, a nawet czuję, że powinienem wspierać prawa osób żyjących w celibacie. Chciałbym któregoś roku mieć swoją platformę na paradzie Mardi Gras, organizowanej przez gejów i lesbijki – platformę celibatu. Wolność dla celibatu! Trzeba walczyć o zmianę. Społeczeństwo zawsze będzie się zmieniać i ewoluować. To leży w naszej naturze i musimy iść za przemianami, czasem też trzeba im trochę pomóc, tak jak w tej historii z bhikkhunī. Jesteśmy w Australii, w XXI wieku, nie możemy tkwić w przeszłości. Dlaczego ma istnieć nierówność pomiędzy mężczyznami i kobietami? To nie ma sensu. Dlatego możemy trochę pomóc we wprowadzaniu zmian w społeczeństwie. Rzeczy muszą się zmieniać, a my musimy współgrać z tymi przemianami. Czasami jednak – tak jak w przypadku koni w Kimberly – zużywamy energię na sprawy, na które nie możemy wpłynąć. Marnujemy mnóstwo energii i wysiłku, a kiedy pojawia się coś, co możemy zrobić, przegapiamy to. Mądrość polega między innymi na umiejętności odróżnienia, kiedy możemy coś zmienić, a kiedy musimy po prostu pozwolić, żeby coś się wydarzyło.

Jest taka historia, opowiedzieli mi ją inni mnisi – pojawia się też w *Otwórz drzwi swojego serca* – to przygoda mnicha z Nowej Zelandii, który podróżował po tym kraju wraz z przyjacielem. Pewnego bardzo gorącego dnia, po całodziennej wędrówce, dotarli do dziewiczej plaży,

chyba gdzieś na południu. To była piękna plaża i zupełnie pusta. Jedna z tych, na których budują ośrodki turystyczne, jeśli jest odpowiednio blisko cywilizacji. Jednak to miejsce było zupełnie dzikie. Mnich i jego kolega byli sami, a było bardzo gorąco, więc postanowili popływać. Rozebrali się – w końcu nikogo poza nimi nie było – weszli do wody. Wkrótce mnich uświadomił sobie, że popełnił błąd. W tym miejscu był bardzo silny prąd. Przeżył, dzięki czemu mogliśmy poznać tę historię, ale powiedział, że podobno dużo ludzi tam zginęło. Nie wiedział, że w tym miejscu jest tak niebezpiecznie. Jak udało mu się przeżyć? Skorzystał ze świetnej strategii, myślę, że ma to związek z tym, że jest buddystą – buddyjskie nauki uratowały mu wtedy życie. Kiedy ściągał go prąd, poczuł, że jest on tak silny, że nie ma sensu walczyć, więc całkowicie się rozluźnił i nie próbował nic robić. Pozwolił, żeby fale odciągnęły go daleko od brzegu, bo wiedział, że prąd w końcu ustanie. Musiał w końcu osłabnąć. I tak się stało. Wtedy mnich zaczął płynąć do brzegu. Zaczął walczyć dopiero, gdy rzeczywiście mógł coś zmienić. Udało mu się dopłynąć, był wyczerpany, ale przeżył.

Powiedział, że gdyby walczył z prądem, zostałby odciągnięty na taką samą odległość, ale byłby zbyt zmęczony, żeby płynąć z powrotem i zginąłby. Wiedza o tym, kiedy walczyć, a kiedy odpuścić, uratowała mu życie. Co równie ważne, miał odwagę, żeby poddać się okolicznościom, mimo że bał się tego, co mogło nastąpić. Odpuścił i to uratowało mu życie. To piękna metafora: w życiu zdarzają się okoliczności, w których nie jesteśmy bezpieczni, ale jeśli umiemy podejść do tego mądrze, to wiemy, że nie ma sensu się opierać, musimy dać się ponieść. Nie mamy wyboru, nawet jeżeli to, co się dzieje, jest bolesne albo budzi lęk. Dajcie się ponieść, a potem, kiedy już będziecie mogli coś zmienić, wystarczy wam energii, żeby walczyć. To podejście wiele razy pomogło mi w życiu. Czasem zdarzają się sytuacje tak trudne i skomplikowane, że nie wiadomo, co zrobić. Wtedy przypominam sobie tamtą historię i wiem, że być może powinienem dać się ponieść. W końcu coś się zmieni, więc nie ma sensu się bać, a kiedy przyjdzie zmiana, będziecie mogli coś zrobić. Wtedy dopiero zaczniście działać. Świadomość, że to nie będzie trwało wiecznie, daje odwagę.

Do moich zadań należy między innymi rozmawianie z ludźmi i doradzanie im – może nie powinienem o tym mówić, bo kiedy o tym wspomnam, to wiecie, co się dzieje: kolejki, telefony... Nie jestem profesjonalnym terapeutą, nie płacę składek na ubezpieczenie, a jeśli źle wam

doradzę, to Towarzystwo Buddyjskie może mieć kłopoty. Może więc powinniście iść do profesjonalisty. My tutaj dajemy proste rady płynące z serca, jesteście tylko ludźmi, rady, które często można sprowadzić do zdania: „Pamiętaj, że to też minie”. Jest pewna historia, nie mogłem umieścić jej w *Otwórz drzwi swojego serca*, bo ktoś inny wcześniej ją opisał, mógłbym mieć problem z prawami autorskimi – to opowieść o pierścieniu cesarza. Wiem, że już kiedyś ją opowiadałem, ale proszę, postarajcie się ją zapamiętać, bo to świetna i pouczająca opowieść. Ktoś – nie pamiętam, kto dokładnie, i nie wiem, czy ta osoba jest tu dziś – kazał wygrawerować na pierścieniu te same słowa, które były na pierścieniu cesarza.

Młody chłopiec został cesarzem i zawsze, kiedy w cesarstwie wszystko dobrze się układało, wyprawiał przyjęcia. Świątował tak intensywnie, że dobra passa nie trwała długo. Za każdym razem, gdy w jego kraju pojawiał się problem, siedł do swojej komnaty, dąsał się i smucił. Przez to zła passa trwała dłużej, niż powinna. Bardzo nieefektywnie rządził swoimi ziemiami. Dobre czasy – impreza. Kłopoty – foch. Czy to wam kogoś przypomina? Na szczęście cesarz miał świetnych doradców, ale trzeba być bardzo ostrożnym, kiedy doradza się władcy. Powiesz coś nie tak i idziesz do więzienia albo skazują cię na śmierć. Doradcy wpadli jednak na pomysł, postanowili podarować cesarzowi pierścień. Był to złoty pierścień, bardzo prosty. Na zewnątrz były wygrawerowane słowa „to również przeminie”. Cesarz zaczął nosić pierścień. Kiedy w kraju wszystko szło dobrze, pierścień mówił „to również przeminie”. Wszystko się zmienia. Wiedząc, że dobre czasy przemijają, cesarz wyprawiał przyjęcia, ale już nie tak często, bo uświadomił sobie, że musi ciężko pracować, żeby te dobre czasy trwały dłużej – bo wszystko się zmienia. Kiedy przyszły ciężkie czasy i zaczęły się kłopoty, cesarz nie wpadł w depresję, bo wiedział, że wszystko się zmieni. To jedna z podstawowych prawd na temat życia, ale jeśli o tym zapominamy, wpadamy w depresję albo ciągle imprezujemy. Na przemian wpadamy w dołki i dostajemy skrzydeł.

Przed moim ostatnim wyjazdem do Tajlandii australijska drużyna krykieta przegrywała w meczu testowym i ktoś mnie poprosił, żebym dla nich porecytował. Nie podziałało – przegrali. Tym razem chyba wygrywają, a ktoś mnie zapytał, czy recytowałem dla nich. Czasami się wygrywa, czasami przegrywa, wszystko przemija. To część życia. Podobno po tym, jak ich drużyna przegrała drugi mecz, Australijczycy się zdołowali, poszli do swoich pokojów i nadąsali się. Albo wyłączyli

telewizję, poszli do pubu i się upili. To głupia reakcja na złą passę w życiu. Przecież to wszystko minie. Następną rozgrywkę wygramy. A potem przegramy. A potem znowu wygramy. Zamiast się dołować, pamiętajcie – to minie. Taka jest prawda o życiu. Nieważne, jak źle się dzieje, nic nie trwa wiecznie.

Nie mogę się powstrzymać przed opowiedzeniem historii związanej z jednym z moich mistrzów. To się wydarzyło, gdy byłem bardzo chory na tyfus i leżałem w kiepsko wyposażonym szpitalu w Ubon w Tajlandii. To było 34 lata temu. Ten szpital naprawdę był ubogi. Wtedy igły były jeszcze wielorazowego użytku. Wyobraźcie sobie, że używacie wielokrotnie tych samych igieł. Tajlandia 30 lat temu była biednym krajem, więc szpitala nie stać było na nowe igły. W Bangkoku używali tych samych, ile się dało, a potem wysyłali je na prowincję, czyli na przykład do Ubon, gdzie używano ich do leczenia biednych rolników z tego regionu. Po rolnikach używano tych igieł do leczenia mnichów – bo jesteśmy wytrzymali. Takie odnosiłem wrażenie. Miałem gorączkę, nie wiem, co to była za choroba, i dwa razy dziennie dostawałem zastrzyki w pośladek. To nie były normalne zastrzyki. Pamiętam pielęgniarkę, która była zbudowana jak profesjonalny zapaśnik, zamiast robić mi zastrzyki, dźgała mnie tymi igłami. Nie znosiłem jej. Mimo że jestem buddystą, nie umiałem się zdobyć na współczucie i miłującą dobroć wobec niej. Moje pośladki były straszliwie obolałe po kilku tygodniach takiego codziennego klucia. Poza tym miałem gorączkę, a długotrwała gorączka odbiera całą energię i człowiek robi się markotny. Wyobraźcie sobie więc, że w takich okolicznościach wasz mistrz przychodzi w odwiedziny. Ajahn Chah był wspaniałym i bardzo znanym mnichem, a ja byłem początkujący. Pomyślałem, że to cudowne, że ktoś tak ważny przyszedł mnie odwiedzić. Przez kilka minut byłem bardzo szczęśliwy, wszystkie bóle i zły nastrój zniknęły, aż do chwili, gdy Ajahn Chah otworzył usta. Powiedział mi o Dhammie – wolałbym, żeby tego nie robił. Powiedział: „Albo wyzdrowiejesz, albo umrzesz”. Potem wyszedł. Był bardzo mądry, ale jego kompetencje społeczne wymagały doszlifowania. Najgorsze jest to, że nie można się z tym kłócić, bo to prawda. Albo się zdrowieje, albo umiera. Tak czy siak, choroba nie trwa wiecznie. Czy to nie przynosi ulgi?

Jeśli rozumie się naturę zmian, przynosi to ulgę, bo wtedy zdajemy sobie sprawę, że nie będziemy zawsze chorzy. Jeśli więc macie zamiar odwiedzić chorych krewnych w najbliższy weekend, podejdźcie

i powiedzcie: „Kochanie, albo ci się polepszy, albo umrzesz”. Wszystko w życiu się zmienia. Jeśli jesteś buddystą, to wiesz, że po śmierci się odrodzisz. Jeżeli masz stary, rozlatujący się samochód, to zamieniasz go na nowy. Tak samo, jeśli masz raka albo inną chorobę, to czy nie lepiej dzięki reinkarnacji wymienić ciało na nowe? To ma sens. Jeśli więc ktoś umiera albo choruje, to powiedzcie mu: „Ale fajnie, niedługo dostaniesz nowy model! Co byś chciał tym razem?”. Jeżeli ktoś ukradnie ci samochód albo rozbijesz go w wypadku, to następny samochód będzie zależał od tego, ile wcześniej wpłaciłeś na ubezpieczenie. Jeśli dużo, to w następnym życiu dostaniesz bardzo dobry samochód. Identycznie, jeśli wpłacasz datki na Towarzystwo Buddyjskie Stanu Australia Zachodnia albo na sierociniec w Bangladeszu, to w następnym życiu dostaniesz bardzo dobry model. Cieleśny odpowiednik rolls-royce’a albo ferrari. Ale jeżeli jesteś skąpy i nie stworzysz dobrej kammy, to w przyszłym wcieleniu dostaniesz zacinającą się toyotę. Już chyba kiedyś o tym mówiłem, prawda? Pamiętajcie więc o składce na ubezpieczenie, czyli o dobrej kammie. Jeżeli zdarzy się, że umrzecie, dostaniecie dobry samochód. Wtedy śmierć staje się czymś, na co czeka się z radością. Jeśli macie dużo dobrej kammy, to śmierć jest ekscytującą perspektywą. Wszyscy wiemy, że rzeczy się zmieniają i prędzej czy później wszyscy odejdziemy.

Jest jeszcze jedna rzecz, o którą często mnie pytają: czy jeżeli ktoś zostaje buddystą, to musi nim być do końca życia? Wszystko się zmienia, nawet jeżeli jest się buddystą. Ile z waszych poglądów i jaka część postrzegania świata zmieniła się w ciągu waszego życia? U mnie wiele razy zmieniło się to, jak patrzyłem na życie i jak sobie z nim radziłem. Ktoś pytał mnie też, czy ludzie, którzy w młodości przeszli na chrześcijaństwo, islam albo buddyzm, muszą pozostać w danej religii na zawsze? Oczywiście, że nie. Jedną z najważniejszych rzeczy w życiu jest to, że się zmieniamy i jesteśmy w ruchu. Przekształcają się nasze myśli i to, jak patrzymy na różne rzeczy. Pogląd, że jeśli zaczynasz wyznawać daną religię, to musisz w niej zostać do końca, nie ma dla mnie sensu, a wręcz stanowi pogwałcenie paragrafu 18 *Karty praw człowieka*. Jednym z podstawowych praw człowieka jest możliwość wyboru – albo niewybieranie – religii, a nawet zmiana religii. Zawsze masz prawo to zmienić, w końcu sam też ciągle się zmieniasz. To normalna część życia. Prawda, zdrowy rozsądek, mądrość, współczucie i miłująca dobroć – te wszystkie rzeczy, które leżą u podstaw religii i duchowości, bardzo często sprowadzają się do zrozumienia, że wszystko się zmienia. Odmienia się nasz sposób myślenia,

rozwijamy się i ewoluujemy. Podczas spotkania poświęconego stworzeniu świata i ewolucji wspomniałem, że nie chodzi tylko o rozwój całego gatunku – ważna jest też ewolucja pojedynczych osób. Wszyscy przeszliśmy jakiś rozwój, zmienił się nasz umysł, mądrość i współczucie. I to tylko w ciągu kilku ostatnich lat, nie wspominając nawet o ewolucji, jaką przeszliśmy od urodzenia. Dostrzegamy, jak się zmieniliśmy. Będziemy ewoluować dalej i nasze poglądy znowu się przekształcą. Co do związków z ludźmi – jeśli stłamsimy ten rozwój, to zniszczymy autentyczność relacji. Będziemy się opierać naturze czasu, zgodnie z którą wszystko się zmienia.

Bardzo ważne jest zaakceptowanie przemian. Miłość i współczucie często polegają na tym, że pozwalamy rzeczom się zmieniać i odchodzić, jeżeli tego właśnie wymaga przemiana – czy to śmierć czy dzieci kończące studia, wyprowadzające się z domu i zamieszkujące z kimś innym. Dlatego właśnie prawdziwe mądrość i miłość akceptują zmiany i pozwalają odejść. A po czymś odejściu, zamiast się smucić, umiemy dostrzec, jak wspaniałe chwile spędziliśmy z tą osobą. Smutek i cierpienie biorą się stąd, że chcemy od świata czegoś, czego nie może nam dać, oczekujemy czegoś, co nie istnieje. Jeżeli jednak dostosujemy pragnienia do tego, co świat może nam zaoferować, to nie będziemy prosić o coś, czego nie możemy dostać, i przestaniemy cierpieć. Popłyniemy z życiem, zamiast walczyć z prądami. Na tym polega mądrość – na zrozumieniu zmian i pozwoleniu, żeby przychodziły. Ludzie niekiedy pytają, czy mnichem zostaje się na zawsze i czy składamy jakieś wieczyste śluby. Tymczasem Buddha nie zezwolił na coś takiego jak śluby. Można w każdej chwili odejść. Jestem mnichem od 36 lat, ale gdybym chciał, mógłbym odejść nawet dziś. Jedynym powodem pozostawania mnichem jest to, że sprawia mi to radość, jest wartościowe i korzystne. Tak samo z życiem, trzeba zaakceptować zmiany. Jeśli coś działa, jeśli warto to robić, rób to dalej. Byłoby okropnie, gdyby mnisi i mniszki w naszym klasztorze byli w nim nie dlatego, że chcą, ale ze względu na jakąś decyzję podjętą wiele lat wcześniej. Czy to nie byłoby jak więzienie? Życie się zmienia, człowiek się zmienia, czasem klasztor przestaje być dla niego odpowiednim miejscem. Przecież w ten sam sposób możemy rzucić pracę i inne rzeczy, które zaczynają nas uwierać. Dlatego też Buddha pozwolił na porzucanie szat. Można to zrobić aż sześć razy, czyli być siedem razy wyświęconym.

Był kiedyś mnich – dawno temu, jeszcze w czasach Buddy – który, gdy tylko został wyświęcony, zaczął tęsknić za żoną i domem, więc zrzucił szaty. Po powrocie do domu zaczął się zastanawiać, po co to zrobił, więc znowu został mnichem, a następnie znowu zaczął tęsknić za domem – i tak sześć albo siedem razy. Kiedy po raz ostatni znudziła mu się żona, postanowił wrócić do klasztoru, a mnisi już mieli zacząć narzekać i powiedzieć, żeby się wreszcie zdecydował, ale okazało się, że po drodze doznał oświecenia, więc go przyjęli i został mnichem po raz siódmy. Dlatego właśnie w wielu krajach można zrzucić szaty sześć razy, ale jeśli ktoś po tym czasie nadal nie jest zdecydowany, to nie może ponownie zostać mnichem. Ta tradycja zawiera akceptację zmian. Jeżeli nie pozwalamy na przemianę, to zaprzeczamy naturze rzeczy. Na tym właśnie polega cierpienie. A nikt z nas nie chce cierpienia. Jako jeden ze starszych mnichów czuję się o wiele lepiej, wiedząc, że ludzie są w klasztorze, bo tego chcą.

Potraktujcie życie podobnie, pozwólcie na przemiany. Nie walczyć z nimi. Jeżeli nie boimy się zmian, możemy przystosować się do wielu rzeczy i cieszyć nimi. A kiedy nadchodzi zmiana i rozstanie, nie smucimy się, bo wiemy, że spędziliśmy z tą osobą piękne chwile. Tak, szklanka się stłukła, ale kiedy jeszcze była cała, otaczałem ją troską i dzięki temu długo mi służyła. Wiele wody z ciebie wypilem, szklanko. W ten sposób smutek zostaje zastąpiony przez wdzięczność i akceptację. Wspaniale jest zrozumieć, że zmiana to coś, co musimy przejść, z czym musimy się stopić, musimy pozwolić się unieść, zamiast ciągle się opierać. Ludzie często się bronią ze strachu, że jeśli znajdą się w jakimś nowym miejscu, to coś stracą albo będą bardziej cierpieć. Pojawia się niepewność. A czy niepewność sprawia również, że definiujemy się na podstawie tego, z kim jesteśmy albo gdzie pracujemy? Jako mnich muszę występować w tylu rolach i tak często się zmieniających, że czasem nie jestem pewien, kim mam być. Można się jednak do tego przystosować i poradzić sobie w każdej roli. Przy odprawianiu ceremonii pogrzebowej trzeba zachować powagę. Wyjątkiem był pogrzeb jednego z członków naszego Towarzystwa, Marka Wrighta. Wielu z was na pewno go kojarzy, regularnie tu przychodził. Na jego pogrzebie, zgodnie z życzeniem, które przekazał żonie, piosenką odtworzoną pod koniec ceremonii była *Always look on the bright side of life* z *Żywota Briana*. Myślę, że to pomysł godny polecenia, bo dzięki temu wszystkim było wesoło.

W każdym razie powinniśmy pozwolić na zmiany – włącznie ze zmianami w tradycyjnych ceremoniach. Czasem konieczna jest powaga, ale niekiedy można coś zmienić i dostosować się do okoliczności. To bardzo ważna umiejętność w życiu. Czasami trzeba zachować powagę ze względu na empatię, ale nieraz można pozwolić sobie na żart. Jest czas na to, żeby mówić, i na to, żeby słuchać. To ważne, by umieć się dostosować. Problem polega na tym, że istnieje tyle reguł określających, jak należy się zachować w danej sytuacji, że jesteśmy skostniałi i nie umiemy się przystosować do tego, co się w konkretnej chwili dzieje. Jest pewna praktyka, która pozwala na swobodny przepływ zmian i którą wam polecam: trzeba odłożyć na bok zasady, to, czego nas nauczono, to, co „trzeba” zrobić. Odłóżcie je tymczasowo na bok i trwajcie w chwili. Bądźcie życzliwi i współczujący. Kierujcie się mądrością i przystosujcie do obecnego momentu. Ja wtedy odkrywam, że przestrzeganie wszystkich mnisich reguł przychodzi naturalnie, bez wysiłku – chodzi w nich przecież zawsze o życzliwość, bezinteresowność, prostotę, spokój. Jeżeli potraficie dostosować się do chwili obecnej, to zauważycie, że łatwiej wam zmienić zasady, których was nauczono – jako psychologa, lekarza, pielęgniarkę czy murarza – po to, żeby przystosować się do okoliczności. Jeżeli ograniczacie się przez zasady w rodzaju „tak ma być, bo zawsze tak było”, to może się okazać, że coś, co działa w większości sytuacji, akurat w tej nie zdaje egzaminu. Dlatego umiejętność przystosowywania się do różnych warunków – czasem bardzo szybko – jest tak ważna. Bez niej dużo tracimy i nie odnosimy większych sukcesów.

Pamiętam pewną nietypową sytuację. Kilka lat temu, w Wielkiej Brytanii, przyszła do mnie grupa żołnierzy buddystów. Buddystów można spotkać wszędzie, również w armii, i to całkiem dużo. Myślałem, że ci ludzie pełnią pomocnicze funkcje, że pracują jako dentyści albo księżgowi, ale niektórzy z nich walczyli na froncie w Iraku albo Afganistanie. Czy buddysta powinien robić takie rzeczy? Nie będę ich osądzał, ci ludzie są tym, kim są. Musiałem dostosować swoje podejście, żeby się z nimi spotkać – a widziałem, że nie byli złymi ludźmi. Od razu wyczułem, że mieli bardzo silnie zakorzenione wartości moralne. Jak to możliwe? To było zaprzeczenie wszystkiego, czego się uczyłem o buddyzmie. Powiedziałem im, między innymi, żeby nigdy nie pozwolili wiedzy, jaką mają, stanąć prawdzie na drodze. To ich zelektryzowało i przytaknęli z entuzjazmem. Wiedza podpowiadała mi, że to, co ci ludzie robią, jest złe, ale prawda, którą miałem przed oczami, pokazywała mi ich piękno.

Czego się trzymać? Jeśli podążamy tylko za wiedzą, to robimy mnóstwo błędów, a inni postrzegają nas jako surowych i krytycznych. Będzie nam trudno nawiązać więź z kimkolwiek, nie będziemy umieli dostrzec dobra w innych i szanować ich. Tamto spotkanie było niezwykle doświadczeniem, którego nadal do końca nie zrozumiałem. Czy wam też przydarzają się czasem takie sytuacje, które kwestionują wszystko, co do tej pory wiedzieliście?

Kilka lat temu podzieliłem religie świata na dwa rodzaje. Pierwszy nagina prawdę tak, żeby pasowała do wiary. Jaką religię wyznajecie? Buddyzm, chrześcijaństwo? Jak często zdarza wam się nagiąć prawdę do wiary? „Jestem buddystą, więc jest tak i tak”. Naginasz fakty. Drugą możliwością jest to, na czym powinna polegać religijność – naginanie wiary do faktów. Innymi słowy, nieważne, w co wierzysz, jeśli fakty, które masz przed oczami, nie pasują do wiary, naginasz wiarę. Właśnie o tym mówi Kalama Sutta – o nagananiu wiary tak, żeby dopasować ją do prawdy. Większość przywódców religijnych to buntownicy, którzy kończyli na krzyżu albo wpadali w poważne tarapaty, ale buntowali się, bo głębiej rozumieli. Rzucali wyzwania, a to czasem bardzo potrzebna umiejętność – rzucić wyzwanie, popchnąć coś do przodu i wywołać zmiany, mimo że zawsze spotyka się to z oporem. Dlatego dobrze jest buntować się przeciwko temu, czego nas nauczono, dobrze jest być gotowym na zmiany. Powinniśmy umieć zakwestionować wszystko, tak żeby nie nagiąć już faktów, które mamy przed oczami, i żeby nie pozwolić wierze przesłonić nam prawdy. O to właśnie chodzi w wewnętrznej ewolucji. Ludzie często mają wypaczone poglądy, a mimo to każdy myśli, że ma rację. W końcu jednak dostrzegamy, że się myliliśmy, a im wcześniej to zauważymy, tym lepiej. To może się stać właśnie dzięki gotowości na zmiany, chęci, żeby spojrzeć na rzeczy z innej strony. Chodzi o gotowość na zmianę podejścia, na wyrwanie się z wyuczonego myślenia, gotowość na widzenie rzeczy w innym świetle – o ile to światło rozjaśnia prawdę. O ile ta przemiana wprowadzi do życia więcej pokoju i harmonii.

Często mówię o szczęściu i cierpieniu na przykładzie związków, bo są one jednym z największych źródeł emocji. Czasem ludzie chcą się zmienić, ale nie mogą i nie wiedzą, dlaczego tak jest. Nie wiemy, dlaczego tak niechętnie zmieniamy swoje zachowanie. Często tak jest, bo boimy się zmian albo nie wiemy, jak do nich doprowadzić. To bardzo ważne, żeby stać się kimś, komu zmiany przychodzą z łatwością. Ważne jest, żeby rozwinąć w sobie tę umiejętność, jak i odwagę do przyjmowania

zmian. Bo tylko wtedy, gdy mamy tę umiejętność, możemy poczuć się wolni i żyć mądrze, dostosowując się do każdej chwili. Możemy popa-
trzeć na życie ze współczuciem, otworzyć na nie drzwi serca. Nie mniej
ważna jest umiejętność uwalniania się od spraw i przeszłości, tak żeby-
śmy mogli żyć w chwili obecnej, wciąż się przystosowując i zmieniając,
w zależności od tego, co przynosi życie. Jeśli potrafiacie tak robić, oszczęd-
zicie sobie dużo cierpienia. Zmieniajcie się, kiedy znajdziecie coś, co
bardziej wam odpowiada – niezależnie, czy chodzi o zmianę religii czy
poglądów. To bardzo ważne.

W zbiorze *Dīgha Nikāya* jest pewna stara buddyjska historia o dwóch
mężczyznach, którzy poszli w okolicę opuszczoną przez mieszkańców.
Chcieli sprawdzić, czy uda im się znaleźć coś, co mogliby sprzedać. Jeden
z nich znalazł stare konopie, powiedział o tym towarzyszowi, po czym
zabrali ze sobą wielkie naręcza konopi. W drodze powrotnej jeden z nich
znalazł płótno konopne. „O, to do tego używali konopi” – powiedział
i wyrzucił niesione przez siebie naręcze, zabierając płótno. Drugi stwier-
dził, że same konopie mu wystarczą, i nie chciał zamienić ich na materiał.
Kawałek dalej znaleźli trochę bawełny. Bawełna jest lepsza niż płótno
konopne, więc ten, który wyrzucił wcześniej konopie, teraz wyrzucił
płótno i wziął bawełnę. A drugi znowu stwierdził, że wystarczą mu
konopie. Potem znaleźli jedwab. Pierwszy z mężczyzn wyrzucił bawełnę
i zabrał jedwab, a drugi ponownie uznał, że wystarczą mu konopie,
które niósł. Jeden z nich był gotów zamienić to, co miał, na coś lepszego.
Jeszcze dalej znaleźli srebro. Ten, który niósł jedwab, wyrzucił materiał
i wziął srebro. A potem znaleźli złoto, więc wyrzucił srebro i wziął złoto.
Kiedy w końcu wrócili do domu, jeden z nich przyniósł złoto, a drugi
garść konopi. Buddha świetnie podsumowuje tę historię: „Ten, który
miał konopie, nie przyniósł swojej rodzinie szczęścia. Rodzina narze-
kała. Ten, który przyniósł złoto, został powitany szerokim uśmiechem”.

Buddha chciał przez to powiedzieć, żebyśmy zawsze potrafili zamie-
nić gorszą rzecz na lepszą. Szczególnie w kwestii podejścia do życia
i poglądów. Jeżeli więc trafię kiedyś na lepszą religię, chętnie zamie-
nię na nią buddyzm. Nie ma nic złego w zmienianiu kursu i podążaniu
ścieżką, która bardziej nam odpowiada. W byciu buddystą wspaniałe
jest to, że nie kierujemy się potrzebą kontrolowania ludzi, nie zmuszamy
nikogo do zostania buddystą. Jeżeli ktoś czuje, że to coś dla niego, to
wspaniale. Ja też oczywiście myślę, że to piękna ścieżka. Ale trzeba iść
drogą duchową z gotowością na zmiany, rozwój, uwolnienie od tego,

co stare. Dzięki temu możemy znaleźć coś jeszcze piękniejszego, dzięki temu pozwalamy sobie na przemianę i rozwój. Inaczej możemy popaść w dogmatyzm, wyznawać skostniałe poglądy, których nie rewidowaliśmy od bardzo dawna tylko dlatego, że wygodnie nam z nimi i nie mamy ochoty zmieniać ich na coś lepszego. Tak jak człowiek, który wrócił do domu z naręczem konopi, mimo że mógł zamienić je na złoto. Nazywamy to przywiązaniem do poglądów i idei. Brakiem woli, żeby odpuścić. A odpuszczenie to esencja zmian.

To był dzisiejszy wykład poświęcony zmianom.

Sādbu, sādbu, sādbu!

Czy ktoś ma jakieś pytania na ten – mam nadzieję – skłaniający do refleksji temat? Żadnych? I żadnej krytyki? Ani komentarzy?

II. NIEPEWNOŚĆ

BARDZO DOBRZE. ZATEM JEŚLI CHODZI O MOWĘ DZISIEJSZEGO wieczoru... Wielu z was wie, że – jak wspominał Dennis – to będzie mój ostatni wykład przed dłuższą przerwą. Zostaniecie więc bez tych wszystkich słabych dowcipów przez następne dwa czy trzy miesiące. Będziecie wolni od kiepskiego humoru. Wszyscy mnisi rozpoczynają okres medytacji. Dziś jest bardzo ważny, świąteczny dzień dla buddyzmu. Mamy pełnię księżyca nazywaną Asalha Puja. To naprawdę bardzo ważny dzień. Zaczyna się okres, kiedy my, mnisi, możemy przestać pracować i spędzić przyjemny, spokojny czas w samotności. To czas, który pozwala na zachowanie równowagi pomiędzy pracą i odpoczynkiem, co jest niezwykle ważne.

Ci z was, którzy w ostatnią niedzielę uczestniczyli w ceremonii rozpoczynającej porę deszczową, mogli słyszeć, że wyraziłem pewną prośbę. Wynikała ona z nadziei na wasz szacunek i życzliwość dla mnie i innych mnichów. Wykonuję sporo pracy dla społeczności, więc czasami jestem naprawdę zmęczony. W zeszłym tygodniu zwróciłem się do ludzi: „Proszę, nie umrzyjcie podczas naszych medytacji, ponieważ jeśli umrzecie, będę musiał opuścić odosobnienie i przygotować posługę pogrzebową, a to przerwie moją praktykę. Proszę więc, żebyście z szacunku i z czystej życzliwości dla mnie i innych mnichów opóźnili śmierć, przynajmniej do października albo jeszcze lepiej do listopada”. Oczywiście zawsze pojawiają się jakieś karmiczne konsekwencje, gdy głupio żartuję w tym stylu. W poniedziałek dostałem mail, że jeden z moich uczniów zmarł. A zostawiłem go tylko na jeden dzień! I tak wszystkie moje plany, to, co miałem do zrobienia we wtorek i środę, legło w gruzach, ponieważ musiałem jechać do Singapuru. We wtorek o pierwszej w nocy złapałem samolot, a wróciłem w środę po południu. Byłem w Singapurze mniej niż dobę, tyle tylko, żeby pomóc w pogrzebie. Należało tak postąpić z uprzejmości i współczucia. Ale dzięki temu wydarzeniu przypomniałem sobie o naturze życia, o tym, że nie mamy nad niczym kontroli. Nie mamy wpływu na swoją przyszłość. Najważniejszą rzeczą, w jaką z pewnością możecie wierzyć, jest niepewność, fakt, że ten świat będzie was zawsze zadziwiał.

Ludzie czasami mnie pytają: „Ajahn Brahm, w co wierzysz, jaka jest twoja religia?”. Można powiedzieć, że się jest buddystą, że wierzy się

w Buddhę, ale co to tak naprawdę znaczy? Ten posąg stojący za mną? Powinienem wspomnieć, że w przyszłym miesiącu odbędzie się spis powszechny. Proszę, wpiszcie, że jesteście buddystami, niezależnie od tego, czy jesteście czy nie, ponieważ jeśli tego nie zrobicie i liczba buddystów w zachodniej części Australii spadnie, stracę premię za produktywność. Więc napiszcie „buddysta” z czystej życzliwości i współczucia, w innym razie mogą zostać wylany z BSWA za nieproduktywność. Są organizacje, które chcą znać twoje wyniki sprzedaży, czyli to, na ile jesteś produktywny. Jeżeli moje statystyki się pogorszą, wpadnę w duże tarapaty. Zatem, w co właściwie wierzycie jako buddysci? Oczywiście istnieje wiele zjawisk, których można być pewnym. Czymś, w co można wierzyć, kultywować, a przynajmniej to szanować, jest niepewność. Pielęgnowanie i szanowanie jej stanowi istotną część życia. Problem leży w tym, że większość z was odrzuca niepewność, gdyż się jej boicie. Wszystko planujecie: co będziecie robić w przyszłym tygodniu albo dziś wieczorem – czasami macie tego całą listę – nie mówiąc już o tym, co ma być w kolejnym tygodniu albo w przyszłym roku. Macie zaplanowane całe życie. Co za głupota! Oczywiście, że nie możecie zaplanować całego życia. Nie wiecie nawet, co się wydarzy za chwilę. Życie jest niepewne, to jedyna prawda, którą znamy. Jasne, wy możecie wierzyć w Boga, a tamci mogą wierzyć w coś innego. Ale nie możecie mieć pewności. Wiadomo jedynie to, że życie jest niepewne. To jest jak praca w toku, coś, co wciąż się rozwija i ewoluuje.

Dzisiejszego wieczoru chciałbym was spytać, dlaczego nie jesteście w stanie tego zaakceptować? Czemu nie możecie czuć niepewności, czemu chcecie się jej pozbyć, wtłoczyć tę piękną, rozwijającą się niepewność życia w zwarty plan? To jak wciskać naturę w ramki. Kiedy już ją tam włożycie, ona i tak robi swoje. „Mam plan na ten weekend!” – ale natura musi robić swoje. Kiedy wpychacie naturę w takie właśnie ramki i staracie się kontrolować siłę niepewności, co się wtedy z wami dzieje? Zawsze jest tak samo, nieprawdaż? Ogarnia was frustracja, wkurzacie się, jesteście rozczarowani. W Singapurze, gdzie byłem w związku z pogrzebem, ktoś zadał mi pytanie: „Mam problem ze złością, wkurzam się, więc czy mógłbyś polecić mi jakiś sposób, żeby poradzić sobie z tą złością, którą odczuwam?”. Jednym ze sposobów jest zrozumienie, że duża część złości wywodzi się z tego, że twoje plany biorą w łeb, oczekiwania zawodzą, bieg dnia albo tygodnia zostaje zakłócony, sprawy nie toczą się „tak jak powinny”. Czy kiedykolwiek mieliście takie problemy?

„Nie powinnaś być taka, żono”, „Mężu, nie powinieneś mówić takich rzeczy”. Co macie na myśli, mówiąc, że „nie powinno się”? Ile już żyjecie? Przecież takie właśnie są żony, tacy właśnie są mężowie. To jak mówienie psu: „Nie powinieneś szczekać”, to jak mówienie kotu: „Nie powinieneś zwiijać się w kłębek w najcieplejszym miejscu w klasztorze”. Mamy tylko jeden kominiek w klasztorze i to jest kocie miejsce. Wiecie, jak to jest. Przez ostatnie kilka dni było naprawdę zimno. Czego się spodziewasz, mówiąc im „nie powinniście tego robić”? Przecież to jest właśnie to, co robią koty. Więc te różne oczekiwania bardzo często są nierealistyczne.

Wiecie, jak ogromne jest znaczenie dzisiejszego dnia – dnia pełni księżyca w lipcu? To początek odosobnienia. Wtedy Buddha przekazał Cztery Szlachetne Prawdy, będące esencją buddyzmu. Pierwszą Szlachetną Prawdą jest prawda o cierpieniu. „Co to właściwie jest cierpienie?” – zapytał mnie ktoś dawno temu, nie wiem, w Malezji albo w Singapurze. Był to jeden z tych managerów, którzy ciągle się spieszą. Wiecie, jacy zajęci są ludzie, nie mogą spędzać całego... Wy tu przychodzicie, godzinę słuchacie mowy, to niesamowite. Większość ludzi chce, żeby zrobić to szybko. Często myślałem o założeniu obwoźnej świątyni buddyjskiej, gdzie zamawiasz mowę, na jaką masz ochotę, a ja daję rady: złość, depresja czy cokolwiek. Podchodzisz do okienka, słyszysz parę miłych, mądrych słów: „Dziękuję”, płacisz i: „Do widzenia”. Wspaniała rzecz posiadanie takiej obwoźnej buddyjskiej świątyni w dzisiejszych czasach. Ten człowiek właśnie tak działał. „Te buddyjskie nauki – Cztery Szlachetne Prawdy, cierpienie – co to jest cierpienie? Dawaj, szybko!” Czasami lubię, gdy ludzie stawiają mnie w takiej sytuacji, bo kiedy ktoś przypiera mnie do muru, to często wtedy udaje mi się stanąć na wysokości zadania i korzystnie wybrnąć z sytuacji. Właśnie tak się wtedy stało, więc powiedziałem: „Cierpienie to proszenie świata o coś, czego nigdy nie będzie w stanie ci dać”. I to było bardzo głębokie. Byłem sobą zdumiony. „Skąd to wytrzasnąłeś?” – pomyślałem. Prześledźcie to: „Proszenie świata o coś, czego nigdy nie będzie w stanie wam dać”. Jak bardzo cierpicie z powodu ciągłego wymagania czegoś od waszego partnera, szefa, kolegi z pracy albo nawet gorzej – od siebie samych, wymagacie od siebie czegoś, czego nigdy nie będziecie w stanie zrobić. To jest cierpienie, zatem końcem cierpienia jest zaprzestanie wymagania od świata czegoś, czego nie może wam dać.

Tak samo jest z pewnością. Świat nie może dać wam pewności, bo to jest przeciwko jego naturze. Tak jak byłoby przeciwko naturze psa, wcale

nie szczekać. To niemożliwe. Prawdopodobnie ktoś powie mi, że wyhodowano psa, który nie szczeka. Za każdym razem, gdy mówię coś w tym rodzaju, później ktoś podchodzi do mnie z artykułem z jakiegoś dziwnego magazynu, żeby udowodnić, że się myliłem. Wiecie, o co mi chodzi. Wymaganie od świata, żeby dał nam coś, czego nie może dać. Pewność jest jedną z tych rzeczy, których świat wam nigdy nie da.

Spójrzcie na wasze plany i oczekiwania, oczekiwania są częścią tych planów. Pomyślcie też o tym, czego oczekujecie od innych ludzi, od siebie, od życia, czego oczekujecie od tej mowy. Wszystkie te nadzieje i przewidywania nie spełnią się tak, jak byście chcieli, zawsze stanie się inaczej. Doświadczylisście tego, ja także tego doświadczyłem. Większość z tego, co zaplanowałem w przeszłości, zwyczajnie wyparowała. Plany się nie zrealizowały. Żyję już wystarczająco długo, by zdać sobie sprawę, że problemem nie jest świat, lecz moje oczekiwania. Wszystkie te: „powinno”, „powinno być w ten sposób”, „powinno być w tamten sposób”. Zrozumiałem, że życie jest tak niepewne, że im szybciej to zaakceptuję, tym mniej będę cierpieć, tym prędzej przestanę wymagać od życia tego, czego nigdy nie będzie mogło mi dać. Więc zamiast próbować odrzucić niepewność życia, zamiast się jej bać, przyjmijmy ją, uczcijmy i uszanujmy. Jeśli ktoś spyta mnie, w co wierzę, odpowiem, że jestem zdeklarowanym wyznawcą wielkiego boga niepewności. To właśnie podziwiam – niepewność. Jestem niepewnistą. Kiedy przyjmiecie niepewność i będziecie ją szanować i respektować, zamiast walczyć z nią, to nigdy nie będziecie sfrustrowani i nigdy nie będziecie się wkurzać ani oczekiwać, żeby było inaczej, niż jest.

Wymyśliłem taki test na dobrego buddystę – jeśli naprawdę myślicie, że jesteście dobrymi buddystami, myślicie, że rozumiecie coś na temat życia albo że jesteście oświeceni, oto test: ktoś dzwoni do ciebie z zagranicy i słyszysz na przykład, że osoba, którą kochasz, umarła. To ktoś naprawdę młody, może miał 16 lub 17 lat. Odpowiadasz: „Tak, spodziewałem się tego”. Moglibyście tak powiedzieć? Czy jesteście zszokowani? „Jak to spodziewałeś się tego? On był całkowicie zdrowy”. „Spodziewałem się tego, ponieważ życie i termin śmierci są niepewne”. Albo sprawdzasz swoje akcje na giełdzie i okazuje się, że straciłeś wszystko, firma upadła, a ty mówisz: „Tak, spodziewałem się tego”. Czy możecie tak zrobić? Jeżeli możecie, zrozumieliście, czym jest niepewność. Staracie się, jak możecie, ale nie wiecie, co z tego wyjdzie. Zaakceptujcie i przyjmijcie niepewność. Co się dzieje z większością ludzi w momencie, gdy otrzymają taką

wiadomość? Doznają szoku. Z jakiego powodu jesteście zszokowani? Nie wiecie, że młodzi ludzie umierają? Nie wiecie, że na giełdzie raz jest wzrost, a raz spadek? To jest jak jo-jo – taka jest natura tego świata. To, co się unosi, musi opaść, a to co spada, musi się wznieść – taka jest natura świata. Osoba, która zrozumie i przyjmie niepewność, nigdy nie będzie zaskoczona ani zszokowana tym, co się wydarza. A gdy jesteście zaskoczeni lub zszokowani, zaczynacie się złościć, a to was osłabia. Marnujecie mnóstwo czasu na wkurzanie się i martwienie, więc tak naprawdę nic nie robicie, nie jesteście aktywni. W życiu zawsze coś można zaradzić, z czymkolwiek się spotkacie. Oznacza to, że osoba, która przyjmuje niepewność zamiast bać się jej czy próbować ją kontrolować, nauczyła się dostosowywać, niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znajdzie. Zamiast więc kłócić się o życie: „To nie powinno się dziać”, „To nie powinno mi się przydarzyć”, „Dlaczego to mi się przytrafiło?”, „To niesprawiedliwe”, spójrz – to już się stało. To już jest. Co teraz z tym zrobisz?

Czasami właśnie dlatego, że jestem buddystą, nie jestem dobrym doradcą, ponieważ kiedy ludzie przychodzą ze swoimi problemami – tak, jej mąż uciekł z jej najlepszą przyjaciółką; tak, szef go wylał; tak, ktoś ich oszukał i zabrał wszystkie pieniądze; tak, ma raka; tak, niedługo umrze – bardzo często mówię: „Tak, i co z tym zrobisz?”. Co zrobisz, zamiast mówić, że to niesprawiedliwe albo pytać, dlaczego właśnie tobie to się przytrafiło? Mówiąc tak, patrzysz w przeszłość, na coś, czego nie można już zmienić. Co zrobisz, zamiast się złościć, martwić, zamiast zaprzeczać: „To się nie dzieje, to nie może się dziać”? Posłuchaj, to się dzieje. Zatem, co z tym zrobić? Możecie sprawić, że stanie się pozytywne. I nie dlatego, że takie podejście jest fajne albo popularne, tylko dlatego, że jest rozsądne. Odkryjecie, że niezależnie od tego, czego już doświadczyliście w życiu, zawsze jest coś, co można zrobić. Przyjmujcie niepewność, nie odrzucajcie jej i nie udawajcie, że nic się nie stało. Zaakceptujcie ją, nawet mając raka, nic nie jest pewne i nie wiecie, co się za chwilę wydarzy. Czasami dotyczy to także śmierci.

Kiedyś byłem w Singapurze i ktoś poprosił mnie, żebym przyszedł wykonać recytację dla jego mamy, dopiero co wyszła ze szpitala. Ta pani poprosiła mnie o przyjęcie, a akurat wtedy miałem iść na czyjś pogrzeb. Pomyślałem: „Może to jej ostatni raz, może wkrótce umrze?”. Znałem ją od dawna i zrobiłem to, a ona, najwyraźniej wskutek recytacji, wstała z łóżka i zaczęła spacerować. Kolejny cud! To nie cud, to niepewność. Wiecie co? W ten sposób wpakowałem się też innym razem w kłopoty.

Kilka lat temu tutaj, w Perth, pewna rodzina poprosiła mnie o odprawienie recytacji dla ojca albo matki, wydaje mi się, że to był umierający ojciec. Poszedłem do szpitala i wykonałem recytację przy jego łóżku, a on poczuł się lepiej. Rodzina się na mnie wkurzyła. Naprawdę. Powiedzieli: „On miał umrzeć. Miałeś odprawić coś, żeby spokojnie umarł, a nie żeby wydobrzał”. Przygotowali się na jego śmierć, wszystko uporządkowali, nastawili się psychicznie, emocjonalnie, a wtedy pojawiłem się ja. Przyszedł ten głupi mnich i wszystko się zmieniło. Ojciec powrócił do życia. Nie wiedziałem, że tak się stanie, ale znam wiele takich przypadków. Czasami nawet mnie życie zadziwia. Nie można niczego przewidywać. Była pewna pani, którą poszedłem odwiedzić na OIOM-ie. Miała grypę, bardzo poważny przypadek, septyczny i rozlany. Zostało w niej niewiele życia. „Czy mógłbyś przyjść i odprawić recytację dla tej pani?” Wyglądała na zeszytniałą i bezwładną, jakby była już po tamtej stronie. Pielęgniarki powiedziały, że nie dają jej wielkich szans, ale trochę recytacji, trochę obecności dobrego człowieka, duchowe wsparcie dadzą jej spokojną śmierć. Kilka tygodni później zadzwonił jej mąż i zapytał, czy mógłbym przyjść do ich domu. Ta pani była w doskonałym stanie, całkowicie powróciła do zdrowia.

Nie uważam, żeby to była sprawa cudu. Nie otwierajcie nowego kościoła św. Brahma, z chodzeniem w kółko i śpiewaniem „alleluja”. Nie róbcie tego, proszę. To nie są cuda, to nic poza tym, że wszystkie rzeczy w życiu są absolutnie niepewne. Nie wiecie, co się zaraz wydarzy. Między innymi dlatego lekarze rzadko mówią, że komuś został tylko miesiąc życia albo dwa. Nigdy nie wiecie, co się wydarzy. Znam wielu ludzi, którym lekarze powiedzieli: „Twój rak jest w stadium końcowym, nie przeżyjesz, umrzesz”, i to było jakieś 20-25 lat temu. Po raz pierwszy zetknąłem się z tym, gdy był tu ten bardzo znany mnich, jego zdjęcie znajduje się w drugim korytarzu – Ajahn Thate. Przybył do Perth przede mną, dawno temu. Miał raka, a ponieważ był bardzo znanym mnichem, zapewniono mu najlepszą opiekę. W szpitalu powiedziano mu: „Nic więcej nie możemy dla ciebie zrobić. Wróć do klasztoru, tak żebyś mógł umrzeć wśród przyjaciół, a nie w szpitalu”. Więc wrócił do klasztoru i umarł jakieś 25 lat później. Znać takie przypadki? Ja znam ich całą masę. Czasami zastanawiacie się, co to jest – cud czy tylko fakt, że nikt nie może znać przyszłości? Jest całkowicie niepewna. Jeśli weźmiecie pod uwagę wielką liczbę takich przypadków, zrozumiecie też, że wszystkie wasze plany mogą być tylko orientacyjne. Przy planowaniu przyszłości

popelnianie błęd, zapominając, jak niepewne jest życie. Doznajecie szoku, gdy nie idzie ono zgodnie z planem: kiedy samolot się opóźnia, kiedy umówieni ludzie się nie pojawiają, gdy nie wszystkie części układanki życia do siebie pasują.

To jeden z głównych powodów, dla których ludzie się wkurzają. To nie jest ich problem emocjonalny, to jest problem z mądrością. Tak naprawdę nie rozumieją natury świata. Jeżeli zrozumiecie naturę świata i przyjmiecie prawdę o niepewności, nie będziecie zszokowani nieprzyjemnymi wiadomościami. Powiecie: „Spodziewałem się tego, takie jest życie, takie rzeczy się zdarzają”. Nie będziecie się wściekali, gdy plany się pokrzyżują, ponieważ będziecie wiedzieli, że nie są trwałe. Oczywiście możecie snuć plany, ale niech one będą elastyczne, giętkie, plastyczne, podatne, tak żebyście do ostatniej chwili mogli je zmieniać. Nigdy ich nie konkretyzujcie, inaczej będziecie się wkurzali i cierpieli. A tego nie chcecie, więc bądźcie kimś, kto może się naginać, zmieniać, zawrócić w miejscu, jak mówią w Stanach Zjednoczonych. Jeśli widzicie lepszy od zaplanowanego sposób na zrobienie czegoś, po prostu tak róbcie. Bądźcie w stanie zmieniać plany, rozumieć niepewność i być zdolnym do szybkiej reakcji na zmieniające się okoliczności, pamiętać, że życie jest nieprzewidywalne i umieć zmienić się stosownie do tego, co się stanie. To właśnie musiałem robić w ostatni wtorek. Powiadomiony w ostatniej chwili pojechałem do Singapuru i następnego dnia obudziłem się w innym kraju, gdzie wcale nie planowałem być. Miałem być na odosobnieniu w Perth razem ze wszystkimi swoimi planami, robiąc zupełnie inne rzeczy. Kiedy jesteście gotowi na zmianę, kiedy przyjmujecie niepewność, to nie ma cierpienia, nie ma zawodzenia: „Dlaczego właśnie ja? Akurat rozpocząłem odosobnienie. Dlaczego to się przydarzyło właśnie mnie? To niesprawiedliwe”. Czy kiedykolwiek myśleliście, że życie jest niesprawiedliwe? Oczywiście, że nie jest niesprawiedliwe. Życie jest doskonale sprawiedliwe – nazywamy to prawem kammy. Zawsze dostajecie to, na co zasługujecie. To trudne do zaakceptowania, prawda? Zawsze winimy innych ludzi: „To twoja wina”.

Jest taka stara historia zamieszczona w *Otwórz drzwi swojego serca*, dawno jej nie opowiadałem. Otrzymałem wiadomość od wydawców, że ta książka właśnie wychodzi po polsku, bułgarsku, w języku Tamilów – malajskim, czy coś w tym rodzaju. W każdym razie będą trzy dodatkowe wydania. Wracając do tej konkretnej opowieści... Wicie, że kiedyś uczyłem w więzieniach i spędzałem czas z osadzonymi, których

nazywano kryminalistami. Pamiętacie, co mówiłem? Oni nie są kryminalistami, nie są mordercami, nie są złodziejami, oni są ludźmi, którzy popełnili przestępstwa. Mówiłem to przedtem, ale teraz powtórzę, żebyście zapamiętali, ponieważ nie będzie mnie przez dwa – trzy miesiące. Nie ma kogoś takiego jak morderca, nie ma kogoś takiego jak złodziej, nie ma kogoś takiego jak kłamca. Jest człowiek, który zamordował, człowiek, który ukradł, człowiek, który skłamał. Oni nie są tylko kłamcami, są kimś więcej. Nie krytykujcie ludzi: „Jesteś kłamcą”, „Jesteś złodziejem”, „Jesteś cudzołożnikiem”. Nie można tak mówić, to nie jest racjonalne ani rozsądne, ani pomocne, ponieważ skupiacie się wówczas na jednej, niewielkiej części ludzkiego istnienia. Oni są kimś więcej niż tylko ta część. Kiedy szedłem do więzienia, nie widziałem tam żadnych morderców. Widziałem tylko ludzi, którzy zamordowali, a to wielka różnica. Widziałem osoby. Możecie zaprzyjaźnić się z kimkolwiek, możecie szanować każdego. Nie ma kogoś takiego jak terrorysta, jest osoba, która zajmuje się terroryzmem, może przez 1% swojego życia, może przez jego ułamek. Ale tak naprawdę jest kimś więcej. Spojrzenie z szerszej perspektywy sprawia, że nie widzicie kryminalistów, tylko ludzi, którzy popełnili przestępstwa. Jeżeli jesteście na coś źli albo czymś przygnębieni, albo macie wroga, to dlatego, że patrzycie na błędy. „Oni są oszustami, są kłamcami”. Oni nie są oszustami ani kłamcami, to ludzie, którzy oszukali, ludzie, którzy skłamałi. Kiedy to zrozumiecie i spojrzycie w ten sposób, wiele problemów w waszym życiu się rozwiąże.

Wracając do opowieści... Chodziłem do więzienia i spotykałem się z ludźmi, którzy kradli, z ludźmi, którzy rabowali, z ludźmi, którzy mordowali. Przyszedł do mnie jeden ze starszych więźniów. Spędził w więzieniu większość życia. Był naprawdę miłym, starszym facetem, bardzo przyjacielskim. Powiedział: „Chciałem powiedzieć ci coś osobistego”. Spytałem, o co chodzi. „Wiem, że inni więźniowie już ci to mówili, ale ja i tak to powiem. Nie będę cię okłamywał, bo cię szanuję, widuję cię tu od dawna i jesteś religijną osobą. Innym mogę kłamać, ale nie tobie. Posłuchaj, nie popełniłem przestępstwa, za które zostałem wsadzony do więzienia. Byłem niewinny. Nie ukradłem wtedy. Szczerze, nie zrobiłem tego, nie kłamię, nie próbuję cię oszukać. Nie zrobiłem tego. Zostałem zamknięty w więzieniu za coś, czego nie zrobiłem”.

Wiecie, gdy słyszysz coś takiego, odzywa się we mnie poczucie sprawiedliwości, tak zostałem wychowany. Być może wzmocniłem to, będąc mnichem przez wiele lat – kiedy widzę, że coś jest nie tak, muszę działać.

Jako przywódca religijny nie mogę siedzieć i pozwalać sprawom toczyć się w ten sposób. Zagłosuję, żeby poprzeć gejowskie małżeństwa, bo myślę, że to niesprawiedliwe, że osoby homoseksualne nie mogą mieć ceremonii ślubu, nie mogą przyrzec sobie miłości tak jak osoby heteroseksualne. Wspieram ludzi. I często pakuję się przez to w kłopoty. Tak jak w sprawie bhikkhunī, bo opowiedziałem się za prawem kobiet do pełnych święceń. Całkowita równość jest dla mnie oczywista i będę ją popierał. Tak samo, kiedy słyszę, że ktoś został uwięziony za coś, czego nie zrobił – nie mogę puścić tego mimo uszu. Szczególnie, że od dawna chodzę do tych więzień i wiem, że nie mają zbyt wielkich zasobów. Nie mogą pomóc sobie sami, potrzebują pomocy z zewnątrz, żeby napisać albo zadzwonić. Przysługuje im może jeden telefon tygodniowo. Nie są w stanie zdobyć pieniędzy, żeby zapłacić za prawników. A ja znam prawników. Znam wielu buddystów, którzy są prawnikami. Jest typ prawników, których nazywam „jednorękimi prawnikami” – znacie takiego prawnika? Jeśli kiedykolwiek będziecie szukali prawnika, zawsze bierzcie takiego, który ma tylko jedno ramię, ponieważ ci, którzy mają dwie ręce, zawsze powiedzą wam, że z jednej strony to, z drugiej tamto. Nigdy nie można im ufać. Jednoręcy prawnicy są bezpośredni.

Pomyślałem w tamtym momencie, że znam wielu jednorękich prawników, którym można ufać, że mógłbym zebrać jakieś datki, podzwonić trochę, żeby pomóc temu facetowi. On jest niewinnym człowiekiem, którego wsadzono do więzienia. Możecie sądzić, że więzienia są przyjemnymi miejscami do mieszkania, bo mają wszystkie wygody i można oglądać telewizję, ale przecież nikt nie lubi przebywać w więzieniu. Jeżeli kiedykolwiek odwiedziliście takie miejsce, to wiecie, że nie jest ono fajne. Nieważne, czy uważacie je za wygodne. No i gdy tak myślałem, co by tu zrobić, on powiedział: „Ajahn Brahm, to absolutna prawda, że nie popełniłem przestępstwa, za które wsadzono mnie do więzienia, ale było mnóstwo innych kradzieży, podczas których nie zostałem złapany. Myślę więc, że sprawiedliwie tu jestem”. Pomyślałem: „On jest mądrym człowiekiem”. Pewnie nie dokonał tej konkretnej kradzieży, ale z innymi mu się upiekło, więc to jest kamma. Dostał to, na co zasługiwał. To prawo kammy. Nie zadziało w sposób liniowy, ponieważ kiedy popełnił przestępstwo, nie został złapany, został osądzony i uwięziony kiedy indziej. Takie jest życie. Prawo kammy nigdy nie działa wprost, zawsze robi to okrężną drogą. Więc okazało się, że to było sprawiedliwe.

Zaczęliście się śmiać... Nie trzeba było nic robić, sprawiedliwości stało się zadość. Zainspirujcie się tą opowieścią i pomyślcie o własnych historiach, przez które myśleliście: „To niesprawiedliwe, dlaczego zostałem ukarany?”. Jak często mówicie „to niesprawiedliwe”? Kiedy jechaliście zbyt szybko i akurat nie przejeżdżaliście obok fotoradaru, czy kiedykolwiek powiedzieliście, że to niesprawiedliwe? Ile razy nie wpisaliście odpowiedniej kwoty w zeznanie podatkowe i nie zostaliście złapani? Czy mówicie: „To niesprawiedliwe, że nie zostałem złapany w tym roku”? Oczywiście, że nie. Ale kiedy zarzuca się wam coś, czego nie zrobiliście, wtedy mówicie: „To niesprawiedliwe, czemu to się stało? Partner mnie rzucił, ktoś mnie oszukał”. Nie, to sprawiedliwe. To wyrównanie rachunków. To jest prawo kammy. Musicie więc przyjąć to, że zasługujecie na wszystko, co dostajecie, nie możecie narzekać: „Dlaczego ja?”. [Dziecko krzyczy na sali] O, właśnie! Dziecko przyznaje mi rację. Więc zasługuję na wszystko, co otrzymuję. Kiedy zrozumiecie, że życie nie jest pewne, chodzi swoimi ścieżkami, to gdy coś się wydarzy, zamiast narzekać: „Czemu mi się to przytrafiło, czemu muszę się tym zajmować” – zajmijcie się tym. Żadnych „dlaczego ja?”, żadnego użalania się nad sobą. Życie jest niepewne, więc dostosujcie się, zareagujcie, ale nie sprzeciwem, który jest negatywny i wcale nie pomaga. Zróbcie coś, wyciągnijcie wnioski, wzrośnijcie.

Właśnie dlatego od lat opowiadam historię śmieciarki załadowanej odpadkami. Ta historia jest warta recyklingu. Otóż idziecie do domu i odkrywacie, że przed waszym domem albo mieszkaniem ktoś wyrzucił całą śmieciarkę odpadów. Albo – nazwijmy to po imieniu – ciężarówkę gówna, krowiego łajna, śmierdzącego, cuchnącego, wprost przed waszymi drzwiami. Co robicie z tym gównem życia? Możliwość pierwsza – większość ludzi mówi: „Dlaczego ja? Nie zasługuję na to”. Oczywiście, że na to zasługujecie. Rzecz w tym, że nie wiecie, kiedy to zamówiliście, nie możecie pamiętać. To jest problem z kamą, jest przebiegła. Możliwość druga – utknęliście z tym, nikt nie może tego zabrać. Możecie wprawdzie pójść do mnicha, zakonnicy, osoby religijnej, jakiegoś guru albo czarodzieja i powiedzieć: „Proszę, czy możesz to zabrać?”. Od czasu do czasu będziecie w takim gównie. Możecie wtedy prosić ludzi, żeby się za was tego pozbyli, ale to niemożliwe. To należy do was i wy musicie sobie z tym poradzić. Tak więc są dwie rzeczy, jakie ludzie robią z gównem życia. Niektórzy wkładają je do torebki albo do kieszeni i noszą ze sobą. „Dlaczego ja? To niesprawiedliwe, to okropne,

to nieprzyjemne” – to się nazywa noszeniem gówna. Z czasem odkrywają, że nosząc ze sobą gówno, tracą wielu przyjaciół. To jasne, że tak jest. Czy – nawet gdy jesteście najlepszymi ludźmi na świecie, współczującymi i życzliwymi – lubicie przebywać w towarzystwie takich negatywnych osób, zawsze narzekających, powtarzających: „Dlaczego ja?”, wkurzonych, zrzędlivych, pogrążonych w żalu? Można przebywać z nimi przez chwilę, ale po jakimś czasie wypalają was, wysysają do cna. Lubicie przebywać z pozytywnymi, szczęśliwymi ludźmi, zgadza się? Gdybym ja był zrzędlivy, złośliwy, okropny, to czy przychodzilibyście tu w piątkowe wieczory? Oczywiście, że nie, bo lubicie przebywać wśród szczęśliwych, mądrych, przyjaznych ludzi, więc jeśli nosicie gówno ze sobą, tracicie wielu przyjaciół.

Ale z krowim gównem życia można zrobić jeszcze jedno: zakopać je w ogródku. Zamiast na nie narzekać, robicie z niego użytek. To piękne, gdy nie musicie na nic narzekać. Lepiej spożytkujcie to gówno. Odkryłem, że w życiu można spożytkować wszystko. Niekiedy ludzie, którzy przeszli przez najgorsze problemy, najgorsze trudności, stają się najlepszymi z nas, to dlatego, że zakopali gówno życia w swoich ogródkach. Czasami trwa to bardzo długo, bo kiedy jesteście w samym środku, nie możecie się tego pozbyć w jednej chwili, potrzebne są tygodnie, czasami lata. Zakopujecie codziennie po trochu. Ale – zawsze tak jest – w końcu pojawia się moment, w którym spoglądacie i okazuje się, że sprzed domu zniknęło całe to gówno. Wsiąkło w ziemię, a w ogrodzie za domem wyrósł niezwykły ogród. Z pięknymi kwiatami, pachnącymi tak mocno, że ludzie idący ulicą mogą je poczuć i mają ochotę wstąpić, żeby zobaczyć ten wspaniały ogród. Rosną w nim jabłka, pyszne i słodkie tak bardzo, że rozdajecie je przyjaciołom. I może nawet ulubionemu mnichowi. Tak, my także dostajemy z tego przydział. Dlaczego je rozdajecie? Ponieważ jest ich bardzo dużo. Innymi słowy twój ogród, który wyrósł z gówna życia, jest nie tylko dla ciebie, ale dla każdego, kto się do ciebie zbliży, nawet dla ludzi, którzy tylko przechodzą koło twojego domu. Ludzie, z którymi pracujesz, albo tacy, których znasz tylko z widzenia, także dostają kwiaty i owoce z twojego ogrodu, wyrosłe z gówna twojego życia.

Uwielbiam to porównanie, ponieważ pokazuje, kiedy dobrze postępujesz – gdy nie narzekasz i nie złościsz się – ale także dlatego, że pokazuje efekty tych działań. Tak, to trudne, ale już wiesz, że niepewność to jedyna pewna sprawa w życiu. Teraz możesz ją przyjąć, zaakceptować i spożytkować, wzrosnąć i zyskać ten piękny, piękny ogród życia. Od kiedy

nauczyłem się, jak akceptować niepewność, zamiast narzekać, zamartwiać się i wkurzać: „Moje plany zostały zniszczone, miałem zamiar zrobić coś w weekend”, mogę zatrzymać się i coś zmienić. Poczułem się wspaniale, że mogę pojechać do Singapuru, żeby komuś pomóc. Jedną z miłych rzeczy, jakie mi powiedzieli, było: „Prawdopodobnie nie jesteś w stanie przyjechać, ale byłoby wspaniale, gdybyś się pojawił”. Powiedziałem: „OK, przyjeżdżam”. Zrobiłem coś, co było dla nich zaskakujące. Takie właśnie jest życie – przynosi mnóstwo niespodzianek.

Nadchodzi inne wielkie wydarzenie, w którym mam wziąć udział. Dennis powiedział w zeszłym tygodniu, że siódmego sierpnia są moje 60. urodziny i ma być przyjęcie-niespodzianka. Wszyscy to rozreklamowaliśmy. Ludzie o tym wiedzą, mówi się o tym w Singapurze. To tyle, jeśli chodzi o niespodziankę. Tak, będzie przyjęcie-niespodzianka, ponieważ jestem pewny, że nie wyjdzie ono tak, jak się spodziewamy. Czy nie byłoby strasznie, gdybyście mieli imprezę-niespodziankę i dokładnie wiedzieli, co się wydarzy? Wszystko działałoby się idealnie tak, jak sobie życzyliście. To byłoby koszmarnie. To nie jest życie. Same nudy: nic, czego można się nauczyć, nic, co wzbogaca, wszystko przewidywalne. Życie nie miałoby sensu, gdyby było przewidywalne. Dzięki temu, że istnieje niepewność, możemy być współczujący i mądrzy, a ponieważ nie wiemy, co się wydarzy, mądrość otwiera nasze umysły na każdą możliwość. Nasze współczucie i życzliwość pozwalają, żeby świat był niepewny.

Mój ojciec świetnie się wypowiadał na temat współczucia: „Drzwi mojego serca są otwarte dla ciebie, synu, cokolwiek zrobisz, gdziekolwiek pójdziesz, kimkolwiek się staniesz”. Te słowa to wyraz bezwarunkowej miłości do mnie, jego syna. Stąd pochodzi tytuł mojej książki *Otwórz drzwi swojego serca*. Rozszerzcie to na życie. Życie, jakiegokolwiek się okażesz, cokolwiek się stanie w ten weekend i przez resztę dni, życie, drzwi mojego serca są dla ciebie otwarte, cokolwiek się stanie. To się nazywa – przyjmowanie niepewności, to jest oddawanie szacunku życiu, prawdziwemu życiu, a nie temu, które miało się wydarzyć zgodnie z waszymi pomysłami. Możecie zwrócić się do najbliższego weekendu: „Weekendzie, cokolwiek się stanie, będę cię kochał”. Nawet jeśli wszystko pójdzie nie tak, nawet jeżeli wasz przyjaciel nie pojawi się o właściwej godzinie, nawet jeśli będzie tak, jak w poprzednią niedzielę... Poprzedniej niedzieli mieliśmy wielką ceremonię w klasztorze w Serpentine – początek pory deszczowej, czyli naszych medytacji. Wszyscy to organizowaliśmy. Zaprosiliśmy wielu ludzi. Wstałem bardzo wcześnie, ale kiedy

wróciłem z medytacji o 6:30, nie było prądu. Przerwa w dostawie prądu w drugi pod względem ważności dzień w naszym klasztorze. Było strasznie zimno. Nie będziemy mogli włączyć ogrzewania ani przygotować herbaty dla ludzi, nie będzie oświetlenia. Wiecie, że wcale o tym nie myślałem? Pomyślałem: „Jak wspaniale. Przyjmijmy to, pierwszy raz od 28 lat nie ma prądu w klasztorze. Zapalimy świece, przyniesiemy piecyk gazowy, żeby podgrzać wodę, będzie przyjemnie, dostosujemy się”. W wielu przypadkach, kiedy się dostosujecie, robi się znacznie przyjemniej. Tak jest wtedy, kiedy nauczycie się adaptować do sytuacji zamiast zawsze robić coś w ściśle określony sposób, zgodnie z planem. Nie cierpię tego.

To jest to, co kocham w buddyzmie, zwłaszcza w Azji, w Tajlandii, ale to samo zdarza się na Sri Lance. Byłem na Sri Lance, ale nigdy nie byłem w Birmie. Idźcie na wielką ceremonię na Sri Lance albo w Tajlandii i jest tam chaos, nic nie jest uporządkowane, nic nie dzieje się na czas. Mieszkańcy Sri Lanki nazywają to czasem Sri Lanki, Tajowie nazywają to czasem tajskim. Dlaczego w Australii robimy rzeczy zgodnie z planem? Tam panował chaos i byłem tym zachwycony. Dlatego właśnie nie znoszę zorganizowanej religii. Zdezorganizowana religia, to jest to, co lubię. Dezorganizacja, która jest w stanie się zaadaptować. To świetna rzecz, powinniście pójść na jakąś wielką ceremonię, wielkie wydarzenie w Tajlandii. To działa. Może nie przebiega zgodnie z planem, może nie przebiega zgodnie z rozkładem, niektóre rzeczy są odwoływane, inne dodawane, ale to tylko życie, to rzeczywistość, to ludzkość, to tylko ludzie, i to działa.

Od 25 lat co roku chodzę do katedry świętego Jerzego. Mają tam międzywyznaniową mszę wspólnoty narodów. Zawsze jest tak, że ja wykonuję swoje śpiewy, ktoś inny swoje – wiecie, to jest dość nudne. Ale któregoś roku, zapomniałem już, ile lat temu, robiliśmy te same nudne rzeczy i było tylko kilka osób, ludzi, którzy musieli tam być, bo na przykład ich córka śpiewała w chórze albo nauczyciele ze szkoły kazali im przyjść. Nagle w środku śpiewów został wywołany dziekan John Shepherd, mój dobry przyjaciel, który czekał, żeby dać wykład. Zrozumiałem, że coś się dzieje, ponieważ tego nie było w programie. Wrócił, podszedł do mikrofonu i zawiadomił nas, że policja poinformowała o alarmie bombowym. Jakiś szalony fundamentalista uznał, że to złe i diabelskie, że w tej katedrze są ludzie, którzy nie są chrześcijanami. Ksiądz potraktował poważnie alarm bombowy, więc musieliśmy

się ewakuować. To była najlepsza msza, na jakiej kiedykolwiek byłem. Wszystkie plany spęły na niczym – znowu byliśmy ludźmi. Stanęliśmy w jakimś korytarzu, zrobiliśmy sobie herbatę i zaczęliśmy rozmawiać, bo nie mieliśmy nic innego do roboty. Wszyscy ze sobą rozmawiali i zaprzyjaźnili się. Zamieszanie trwało krótko, ponieważ nie było żadnej bomby, tylko jakiś wariat dzwoniący na policję, ale kiedy wróciliśmy, żeby dokończyć posługę, wszystko nabrało życia. Było czuć przyjazną atmosferę, lepiej współgraliśmy – to było naprawdę międzywyznaniowe. Ten jedyny raz rzeczywiście takie było. Wspomniałem Johnowi Shepherdowi, że powinien tę mszę aranżować w ten sposób co roku. To była najlepsza posługa, jaką kiedykolwiek mieliśmy. Wydarzenie było zaskakujące, a my daliśmy sobie radę z niespodziewaną naturą życia, udało się, bo było żywe, było ludzkie.

Kiedy uczestniczycie w obrzędach, które są zawsze punktualnie, to w jednym momencie robicie to, a w następnym tamto. Dennis jest naszym kapłanem ślubnym. Prosił, żeby było więcej takich kapłanów, więc jeżeli chcecie zostać kapłanem ślubnym, przyjdźcie spotkać się z Dennisem. Jest świetnym buddyjskim kapłanem ślubnym, bo przecież macie prawo do popełniania błędów, nie musicie być perfekcyjni, możecie być zdeorganizowani (w granicach rozsądku, więc proszę, pojawiajcie się na czas). Możecie uczestniczyć w takich ceremoniach, odbywają się także tutaj. Na jednej z nich, w Yansha – zawsze będę to pamiętał – Dennis odprawił ceremonię, udzielił wszystkich błogosławieństw i zakończył: „A teraz przedstawiam wam panią i pana Smith”. „Dennis – powiedziałem – zapomniałeś o obrączkach”. Zapomniał o wymianie obrączek, to było wspaniałe, wszyscy to zapamiętali. Właśnie dlatego to jest piękne. Może zapomniał tego z powodu zaprzeczenia – taki psychologiczny żart. Zaczęli małżeństwo czymś, co zawsze będą pamiętać. Rozmawiają o tym z radością i rozbawieniem, ponieważ to ludzkie.

Kiedy sprawy nie idą zgodnie z planem, czy to nie dodaje życiu uroku? To tworzy sytuacje, które potem sobie przypominasz i opowiadasz innym. Na przykład odprawiam wiele ceremonii pogrzebowych, ale szczególnie zapadają mi w pamięć te, na których coś pójdzie nie tak. Nie ma tu Jenny, wydaje mi się, że jest gdzieś na północy. To była ceremonia jej męża. Zabraliśmy go do krematorium przy cmentarzu we Fremantle. Nie wchodzi się wtedy do kaplicy, tylko na zewnątrz stoi ogromny przenośnik taśmowy, na którym kładziesz trumnę, wciskasz przycisk, a trumna przejeżdża przez szklane drzwi do komory. Bardzo

proste. To, co się tam stało, to właściwie moja wina. Przyznaję, że przyłożyłem do tego rękę, ponieważ powiedziałem Jenny, że wiem, jak to jest i że nie musi zamawiać trumny z katalogu, może zamówić inną, według własnego uznania. „Zrób to sama, zaprojektuj ją. To prawda, że są pewne wytyczne, ale można tak zrobić”. Nie po to, żeby zaoszczędzić pieniądze, tylko żeby była spersonalizowana. Ten gość lubił spływy górskie, więc wykonali coś w rodzaju małego białego canoe, z wiosłami na wierzchu. W przystępnej cenie, spersonalizowane – to był cały on.

Kiedy położyli je na transporter, okazało się za ciężkie. Użyto grubego drewna zamiast cienkiej sklejk, więc biedny przenośnik taśmowy musiał walczyć, żeby to przepchnąć przez szklane drzwi. W tym momencie drzwi zamknęły się dokładnie pośrodku trumny i zablokowały. Nigdy nie zapomnę twarzy pracownika pogrzebowego, myślałem, że on też umrze. Najgorszy sen pogrzebowego, jakiś koszmar, rzeczy szły tak źle – nie mógł otworzyć drzwi, nikt nie mógł, całe urządzenie całkowicie się zablokowało. Mieliśmy tego gościa w połowie w krematorium, w połowie na zewnątrz. A wtedy Jenny – zazwyczaj siedzi tutaj z przodu, nie będzie miała mi za złe, że opowiadam tę historię – doskoczyła do trumny i próbowała ją przepchnąć. Ludzie zaczęli mówić: „Czy jesteś, aż tak zdesperowana, żeby pozbyć się tego faceta?”. Ktoś powiedział: „To mi coś przypomina. Znałem go, chodziłem z nim do szkoły, widzę, że sytuacja się powtarza – przy pierwszym podejściu rozwalił samochód, a teraz przy pierwszym podejściu rozwalił trumnę”. W końcu udało im się otworzyć drzwi i przesunąć trumnę, ale to była jedna z najbardziej pamiętnych ceremonii pogrzebowych. Wszyscy się śmiali, że to cały on i że pewnie zrobił to celowo. A dlaczego? Ponieważ poszło nie tak, jak miało być.

Niepewność życia jest czymś, co celebрую. Nie złościć się, gdy coś pójdzie nie tak. Pomyślcie, czy to nie jest piękne, czy to nie jest urocze? Otwieram drzwi swojego serca na niepewność życia, nie wiem, co się za chwilę wydarzy, ale to, co mogę zrobić, to otworzyć drzwi serca i zaakceptować to. Jasne, wszyscy robicie plany, ale to orientacyjne plany. Przez trzy miesiące mam być w klasztorze, ale nie mam pojęcia, czy to wypali, zawsze ktoś wariuje albo coś innego idzie nie tak. Nie będę wtedy mówił: „To moje odosobnienie, nie możecie mi tego robić, to niesprawiedliwe”. Oczywiście, że nie. Gdybym tak robił, nie zasługiwałbym na żadne odosobnienie. Otwórzcie drzwi swojego serca. Istnieją orientacyjne plany, sam spędzam nad nimi dużo czasu, ale wiem, że mogą nie wypalić.

Zawsze jestem elastyczny, niezależnie od tego, co się stanie. Proszę was, żebyście robili to samo. Jediną rzeczą, jakiej możemy zawierzyć w życiu, jedyną prawdą jest niepewność, jedynym bogiem, który z pewnością istnieje, jest bóg niepewności. Kiedy szanujemy tę prawdę, to nie próbujemy niepewności kontrolować, nie próbujemy się jej pozbyć, nie próbujemy sobie wmówić, że nie istnieje.

Niepewność istnieje i wcale nie musicie się jej obawiać. Problemem jest to, że tak się jej boicie. Myślicie, że jeśli coś nie wypali, będzie okropnie, będzie beznadziejnie. Nie będzie beznadziejne ani okropnie. Kiedy rzeczy idą nie tak, jest wspaniale. Jeżeli wszystko wyszłoby dzisiaj idealnie, byłbym strasznie znudzony, byłoby bardzo nieciekawie, nie byłoby nic stymulującego, nic interesującego. Kiedy rzeczy idą nie tak, to jest życie, jest radość. Cieszymy się tym. Macie tyle szczęśliwych wspomnień związanych z tym, co poszło nie tak. Gdy to zrozumiecie, będziecie mogli zaakceptować niepewność, zamiast się jej bać. Kiedy to zrobicie, nie będziecie się tak zamartwiać i wkurzać na życie. Wiecie, że będą opóźnienia samolotów, będą chmury pyłu wulkanicznego, będą jakieś protesty, coś pójdzie nie tak. Tak, będziecie próbowali dotrzeć na spotkanie, tak, będą korki, tak, będzie padało, tak, utkniecie na światłach. Tak, to jest życie. Będziecie się spóźniali, nie jesteście w stanie zawsze być na czas. Rzecz w tym, że gdy zrozumiecie niepewność, zrozumiecie też, że wszystkie te obietnice, które składamy, są niezobowiązujące. Tak, postaram się być na moim urodzinowym przyjęciu-niespodziance, ale nie mogę tego zagwarantować. Składacie niezobowiązujące obietnice, a skoro wszystkie obietnice są niezobowiązujące, to nigdy nikogo nie zawiodziecie. „Naprawdę chcę to zrobić, dołożę wszelkich starań, ale kto wie, co się stanie”.

Jeśli chodzi o politykę, proszę, nie czepiajcie się tak polityków za łamanie obietnic. Jediną rzeczą, za którą obwiniam polityków, jest składanie tych obietnic. Proszę was, chłopaki, dziewczyny, politycy w Campbell czy w parlamencie stanowym, tutaj czy gdziekolwiek na świecie. Nie wiecie, co się za chwilę wydarzy. Możecie mieć jakieś pojęcie o tym, jak będzie funkcjonowała gospodarka jutro, ale w przyszłym tygodniu, w następnym roku? Geopolityka, wojny, trzęsienia ziemi, tragedie tego świata, sukcesy tego świata. Nikt nie rozumie, co się stanie, nie można tego przewidzieć. Więc nie powinniście składać obietnic: „Tak, to zrobimy. Tak, to uchwalimy”. Nie możecie tego robić, ponieważ nie możecie przewidzieć wydarzeń na świecie. Dobry polityk, dobry mąż stanu, dobry przywódca musi umieć odrzucić wszystkie plany w ostatnim momencie

i przygotować nowe, tak żeby dostosować je do rozwijającej się sytuacji. To właśnie mam na myśli. Nie możecie składać obietnic.

Niepewność jest zasadą tego świata, jest jedną z najgłębszych prawd, najbardziej niesamowitych nauk. Dopóki tego nie przyjmimy, będziemy składać obietnice, których nie możemy dotrzymać. Snujemy plany, których będziemy bronić, mimo że będą stawały się coraz głębsze w miarę tego, jak świat będzie się zmieniał wbrew naszym oczekiwaniom. To jednoznaczne ze stwarzaniem większej ilości cierpienia i większej ilości problemów na tym świecie. Więc proszę, nie składajcie zbyt wielu obietnic, niech będą tylko orientacyjne. „Tak, spróbuję tam być. Jeśli warunki dopiszą, będę tam, zrobię to”. Bądźcie rozsądni i zachęcajcie polityków, żeby robili to samo. „Tak, mamy zamiar to zrobić, zrobimy wszystko, co w naszej mocy, ale warunki się zmieniają, gospodarka się zmienia albo pojawia się kryzys”. Proszę, zaakceptujcie, że staramy się, tak jak możemy i zawsze musimy się dostosować, i żaden plan nie powinien być z betonu. Żaden z waszych planów nie powinien być tak trwały, żeby nie można było go zmienić dla wyższego celu, ponieważ nic nie jest pewne. Pamiętajcie, kiedy rzeczy nie idą po waszej myśli, zejździe na ziemię. Takie jest życie i to jest piękne, że rzeczy się zmieniają. W tej zmienności życia, w tej niepewności, w tym właśnie odnajdujemy radość i zachwyt. Radość z umiejętności przystosowania, zaskoczenia, z różnorodności, to wszystko jest sprawdzianem tego, w jakim stopniu możemy się dostosować, jak mądrzy i współczujący jesteście. Dowiadujemy się, że to wystarcza, żeby zrozumieć, że taka jest natura życia i być dostatecznie współczującym, by otworzyć drzwi serca, żeby zaakceptować życie, spożytkować je, robić ogrody z gówna i spędzać cudownie czas. Zatem to miała być moja ostatnia mowa przez... nie wiem, nikt nie wie. Możliwe, że wrócę tu w przyszłym tygodniu. Życie jest niepewne, dziękuję za uwagę.

Jakieś komentarze, pytania albo skargi? Nie ma żadnych pytań w tym momencie, ale gdy tylko skończymy, będzie cała kolejka. Nie szkodzi, takie jest życie.

PYTANIE: Ajahn Brahm, chciałbym zadać pytanie.

AB: Doskonale.

PYTAJĄCY: Dlaczego mówisz: „to ona”, „to on”, dlaczego określasz płeć?

AB: OK. Czasami mówię „jej”, czasami mówię „jego”, czasami mówię „tego”. To tylko trochę reklamy, ponieważ zbyt często mówicie „jego” i „on”, to dobry sposób, żeby zwrócić trochę uwagi na kobiety. Od bardzo dawna nasz język jest w dużym stopniu zmaskulinizowany. Ja tylko wyrównuję rachunki. Mówimy o rodzaju ludzkim [po angielsku dosłownie: rodzaju męskim – przyp. tłum.]. A co z rodzajem żeńskim albo rodzajem nijakim, rodzajem zwierzęcym? Tak, nasz język jest zbyt mocno podszyty tym, co męskie. Miło jest použíwać trochę „jej”, „tego” itp. Czasami robiłem to celowo, żebyście mogli powiedzieć: „Ten buddyjski mnich, on naprawdę to rozumie”. Czy to cię satysfakcjonuje?

PYTAJĄCY: Tak, w zupełności. Przedtem to było trudne do zrozumienia.

PYTANIE: Co powiesz o trudnościach, przykładowo w małżeństwie.

AB: Małżeństwo. Doskonale. To bardzo dobre pytanie. W małżeństwie... Słowo „małżeństwo” ma korzenie w łacinie. Mówią one o uprawianiu hazardu. To prawda, sprawdźcie to.

PYTAJĄCY: Świetna odpowiedź.

AB: OK. Zostawię to. Czasami się wygrywa. Dobra robota. A czasami nie. Pamiętajcie, jeśli zrobicie to raz i nie wyjdzie, zawsze możecie rzucić kostką drugi raz, w tym samym małżeństwie. I sprawić, żeby się udało.

PYTAJĄCY: Jest w bibliotece książka Ajahna Chah. On ufał niepewności. Książka ma tytuł *Wszystko wzrasta i upada*. Jest bardzo pomocna. Jest jak biblia na temat niepewności. Przeczytałem ją wiele razy i podkreśliłem wszystko na temat niepewności.

AB: Robisz dobrą reklamę książki Ajahna Chah. Książka, która jest dostępna w bibliotece, po specjalnie obniżonej cenie, tylko tego wieczoru! Bardzo dobrze.

PYTANIE [niewyraźne]

AB: Mówisz o tym, że jeśli staniesz w obliczu nieprzyjemnej sytuacji, to ona zawsze się poprawi. Nie, nie zawsze będzie lepiej. Czasami zostaje tak samo, czasami się pogarsza, ale nigdy nie zostanie tak samo, właściwie to potem znowu się poprawia. Wiesz, że tak jest. Rozdmuchiwanie tego, myślenie, że będzie gorzej, to jest negatywizm. Będzie gorzej. Oczywiście, że będzie gorzej, ponieważ sprawiacie, że jest gorzej. Więc pozwólcie, żeby to było zmienne i niepewne – „Nie wiem, co się wydarzy”. Wówczas otwieracie serce na zmianę. Wiem, że lubimy stabilność, lubimy przewidywalność. Myślę, że to dlatego, że nie jesteśmy dostatecznie żywotni. Jesteśmy martwi. Życie wymaga swego rodzaju odwagi.

Tak?

PYTAJĄCA: [niewyraźne]

AB: Pani mówiła, że kiedy była w Tajlandii, zrobiła sobie wielki tatuaż. Spytałem, gdzie? Na plecach. Powiedziała, że to był wielki błąd i zapytała, czy powinna go zaakceptować. Tak, dlaczego nie. Czasami wydaje nam się, że coś byśmy chcieli. Ciesz się tym. Jeżeli to bardzo głupi tatuaż, to sprawia, że ludzie się śmieją i są szczęśliwi.

PYTAJĄCA [niewyraźne]

AB: OK. Tak, to bardzo głębokie, bo nawet ja tego nie rozumiem. Twój tatuaż rozśmieszył dzisiaj jakieś 300 czy 400 osób, a to powędruje do internetu. Może zanim skończymy, mogłabyś zaprezentować swój tatuaż w internecie. Jaki wspaniały prezent ofiarowałaś tylu ludziom, sprawiłaś, że się śmiali. Czerp z tego radość, cokolwiek się stanie. Kiedy ja popełniam błędy, mówię o nich ludziom, sprawiam, że są szczęśliwi. To wspaniałe nie musieć być doskonałym. To była ogromna ulga, gdy zdałem sobie sprawę z tego, że nie muszę być doskonały. Mogę być głupi, popełniać błędy, opowiadać głupie kawały, opowiadać je w złej kolejności. Jaka to ogromna ulga wiedzieć, że mogę popełniać błędy. To mój błąd i jestem taki szczęśliwy, taki dumny, że mogę pokazać ludziom mój błąd. „Nie muszę być już doskonały” – masz wspaniałe poczucie wolności i wtedy odkrywasz, że przecież jesteś doskonały.

Tak?

AB: Bardzo dobrze. Nigdy nie słyszałem o Indianach Nawaho. A więc oni uważają, że posiadamy niedoskonałości, bo przez nie duchy przychodzą i wychodzą. Tak samo jest z australijskim rządem, używa niedoskonałości, żeby... Opuśćcie im, nikt nie jest doskonały. To są niedoskonałości. To jest życie, to jest rzeczywistość. Często mówię: „Wprawdzie tutaj, w Serpentine, żyjemy na wzgórzach, ale wiecie, ze wzgórz możemy oglądać zachody słońca”. Najpiękniejsze zachody słońca, chmury na horyzoncie albo nawet odrobinę popiołu i dymu unoszącego się z pożarów buszu. Dostajecie wtedy piękny zachód słońca. Potrzebna jest odrobina niedoskonałości, żeby zachód był piękny. W idealnie słoneczne i bezchmurne dni zachody słońca są nudnawe. Trochę niedoskonałości i mamy karmazynowe i złote odcienie na horyzoncie, zupełnie jak ogień. Wspaniale! Zupełnie jak w życiu – jeśli kilka spraw pójdzie nie tak, tworzy się nam piękno. Zachwyt, radość, głębia życia. Więc kiedy popełniacie błędy – gratulacje. Właśnie coś dodaliście do niesamowitego zachodu słońca. To sama prawda. Niedoskonałości... Wtedy ukazuje się duch życia, prawdziwego życia – współczucia i miłości. Nie zgadzam się z Nawaho – ten duch nie odchodzi, on pozostaje.

W porządku, to wszystko na dziś. Wiem, że próbowaliście w pełni ze mnie skorzystać, ponieważ to jest mój ostatni wykład. Wiedziałem, że uciekniecie się do tej sztuczki.

12. DEPRESJA

DOSTAŁEM ZAMÓWIENIE NA KONKRETNY TEMAT DZISIEJSZEJ MOWY. Temat bardzo istotny. Ludzie, którzy go zamówili, szukali wśród moich poprzednich pogadanek, żeby pomóc przyjacielowi, który cierpi na depresję. Mówiłem o niej wielokrotnie, ale być może nie poświęciłem jej całego wykładu. Tak więc dla korzyści ludzi teraz i w przyszłości, dzisiejsza mowa będzie o buddyjskim spojrzeniu na depresję. To ważne zagadnienie, ponieważ powszechnie wiadomo, że jest to jedna z najczęstszych chorób współczesnego świata. Powoduje ogromną ilość cierpienia i wielu z was pewnie się z nią spotkało lub spotka – bezpośrednio lub u kogoś bliskiego. Powszechnie też wiadomo, że buddyjskie nauki są bardzo skuteczne w radzeniu sobie z problemem depresji. Przypomina mi się nasz były premier Geoff Gallop, który podał się do dymisji z powodu depresji. W tamtym okresie, u szczytu kariery politycznej, przyszedł się ze mną spotkać i obecnie głęboko docenia buddyjskie nauki i wschodnią filozofię, ponieważ pomogły mu one pokonać chorobę. Tak więc mamy na to sposoby, o których dzisiaj pomówimy.

Po pierwsze, ponieważ już wielokrotnie dawałem wykłady na ten temat lub przynajmniej wspominałem coś o tym, pewien psychiatra doradził mi, żeby o czymś napomknąć, więc zrobię to na samym początku. Istnieją niezwykle ciężkie przypadki depresji. Mam na myśli przypadki kliniczne, które powinny być leczone w pierwszej kolejności przez wykwalifikowanych specjalistów. A ja będę mówił o takich, które nie powodują kompletnej dysfunkcji, bo człowiek zachowuje podstawowe funkcje umysłowe i podstawową sprawność, ale towarzyszy mu poczucie bezsensu i szarości. Więc, jeżeli przypadek jest ciężki, proszę skontaktować się z lekarzem. Jeśli jest umiarkowany albo lekki – lub żeby w ogóle zapobiec rozwojowi choroby – proszę posłuchać, co mam na ten temat do powiedzenia.

Rozważając tę kwestię, dostrzegam trzy podstawowe przyczyny depresji. Pierwsza szczególnie dotyczy krajów rozwiniętych współczesnego świata, raczej nie występowała na taką skalę w przeszłości. Związana jest z wszechobecnym doszukiwaniem się negatywów, czepianiem się i wytykaniem błędów. Więc powiem o tym, jak radzić sobie z odpieraniem negatywizmu. Drugą przyczyną jest nadmiar pożądania, lgnięcia i przywiązania. Mamy tendencję do zwiększania potrzeb zarówno materialnych,

jak i społecznych – w porównaniu do przeszłości. Nie widzimy już sensu w docenianiu prostoty. Trzecia, i chyba najczęstsza, przyczyna jest taka, że sama natura ludzkiej egzystencji potrafi być przygnębiająca. Zapewne dostrzeżliście to kilka minut temu podczas medytacji.

Pierwsza przyczyna – negatywizm i wytykanie błędów. Jej źródło tkwi w tym, że jesteśmy zagubieni w pożądaniu przyjemności. Wiele problemów z depresją pochodzi z nieodłącznego negatywizmu i wzajemnego wytykania sobie błędów we współczesnym społeczeństwie. Dzieciaki od małego są oceniane w szkole, bardzo często negatywnie. Nie każdy może być najlepszy w klasie, nie każdy może być na podium, a ci, którym się to nie udaje, myślą, że są gorsi. Nie każdy może stworzyć udany związek z fajną dziewczyną czy chłopcem, z kimś, kogo kocha, więc nawet jeśli szukasz partnera, to chcesz kogoś idealnego, a to powoduje, że ludzie w związkach często czują się przegrani, samotni. Starasz się znaleźć dobrą pracę, starasz się zrobić karierę, być kimś. Często ludzie wyszydają innych: „Zobacz, masz 40, 50 lat, czym ty się zajmujesz? Robisz hamburgery w McDonaldzie, jesteś porażką, nieudacznikiem”. Czy nie jest tak, że niektórzy są bardzo krytyczni i chcą cię zdołować, pomimo że możesz być najlepszy w robieniu hamburgerów w całej sieci McDonald’s na świecie? Ale dlaczego jest tyle negatywizmu w ludziach? Co chwilę wytykają sobie błędy, porażki. Co się dzieje, kiedy bierzecie ślub? Wszystko jest pięknie przez pewien czas, a później zaczyna się robić coraz gorzej, zaczyna się wzajemne szukanie błędów i wad.

Przypomina mi się dowcip – pewien gość się ożenił, po czym teść wziął go na bok i powiedział: „Na pewno bardzo kochasz moją córkę”. „Jasne, dlatego ją poślubiłem, jest piękna, czarująca, wspaniała, nawet sposób, w jaki wygrzebuje wosk z uszu jest urzekający”. Tak się dzieje, kiedy się żenisz, wszystko, co robi twoja ukochana, jest wspaniałe. Teść odrzekł: „Zobaczysz, za kilka lat zaczniesz dostrzegać jej wady i błędy, ale proszę cię, pamiętaj o tym, że gdyby moja córka nie miała tych wad, poślubiłaby kogoś znacznie lepszego niż ty”.

Tak to już jest. Jak możesz wymagać od kogoś, żeby był perfekcyjny, skoro sam taki nie jesteś? W tym tkwi problem – bywamy tak pochłonięci wytykaniem wad innym, że nasze relacje nie mogą być udane. Dlatego tak trudno wytrzymać z partnerem przez długi czas – bo wytykamy mu wady i błędy, a on wytyka je nam. Wiecie co? To jest słabe. Taka postawa wysysa całą radość i szczęście ze związku. Więc skąd się bierze ten cały negatywizm i wytykanie błędów? Otóż nasze mózgi

są tak programowane od dzieciństwa, już w szkole i na podwórku. Społeczeństwo jest tak wyprane, że ludzie zaczynają wierzyć w ten cały negatywny strumień wciskany siłą do ich mózgów. „Nie jestem wystarczająco piękna”, „Nie jestem wystarczająco atrakcyjna”, „Nie jestem wystarczająco inteligentny”, „Nie jestem wystarczająco...”, „Jestem gorszy...”. Ostatecznie zaczynamy w to wierzyć i kończy się to depresją, bo nie jesteśmy „wystarczająco” dobrzy.

Pamiętam, że kiedy po raz pierwszy przyjechałem do Perth, przyszła do mnie 13-letnia dziewczynka. Jej ojciec zorganizował to spotkanie, była już u wielu psychologów, psychiatrów, i nie wiem, gdzie jeszcze... Jej rodzice stwierdzili, że ostatnią deską ratunku jest spotkanie z buddyjskim mnichem. Co za desperacja – spotkanie z buddyjskim mnichem. Nie mamy dobrej reputacji. Zapytałem, w czym problem, dużo czasu zajęło jej otworzenie się. Ludzie bardzo rzadko mówią innym o swoich poważnych problemach, nawet 13, 14-letnie dziewczynki. W końcu udało mi się to z niej wyciągnąć, wydusiła w końcu, bardzo zawstydzona, patrząc w podłogę: „Mój nos jest za wielki!”. Dziewczyny wiedzą, o co chodzi – za każdym razem, kiedy patrzyła w lustro, wydawało jej się, że ma za duży nos. Próbowałem obiektywnie podejść do problemu, starałem się wytłumaczyć, że widziałem wiele nosów w swoim życiu i na podstawie tego stwierdzam, że jej nie odbiega od normy. Nie jest to najładniejszy nos, nie jest najbrzydszy, to po prostu nos, jest normalny. Nie przyjęła tego, dla niej to był największy problem świata, na środku jej twarzy. Nie pomogłem jej, nie udało mi się, ale ona pomogła mi zrozumieć, do czego prowadzi nas ten cały negatywizm i wytykanie wad. Widzisz swój nos i przesadnie stwierdzasz, że jest zbyt wielki.

Umysł został zaprogramowany przez społeczeństwo w ten sposób, żeby widzieć złe rzeczy, zamiast tych dobrych. Taka postawa powoduje depresję. Przepraszam wszystkich, którzy przychodzą na moje nauki od wielu lat, większość z was już zapewne zna te historie, ale powtarzam je, bo pasują do tematu depresji, a sporo z was usłyszy je po raz pierwszy. Jedną z moich klasycznych opowieści to historia o dwóch krzywych ceglach w ścianie. We wtorkową noc byłem w Brisbane, po raz pierwszy wygłaszałem tam wykład, a jeden ze słuchaczy powiedział: „Ajahn Brahm, znam tę historię... Czytałem ją wiele razy, czy mógłbyś ją znowu opowiedzieć? Chciałbym usłyszeć ją na żywo”. Więc opowiedziałem tę historię, ma ona głęboki sens i pasuje do tego, o czym mówię dzisiaj.

Historia o dwóch krzywych ceglach w ścianie. 26 lat temu, kiedy przenieśliśmy się do Serpentine, budowaliśmy świątynię, nie mieliśmy pieniędzy, byliśmy dosłownie bez grosza. Mieliśmy tylko pustą działkę do zagospodarowania, żadnych budynków. Musiałem się nauczyć budowlanki, a zanim zostałem mnichem, byłem fizykiem teoretycznym, więc znałem tylko wzory i obliczenia. Musiałem z tym skończyć, ubrudzić ręce, mieszać beton, układać cegły i budować. Sami wszystko zbudowaliśmy. Dzisiaj, gdy wchodzicie do naszej świątyni, pamiętajcie – ja to zbudowałem. Moje nazwisko było na pozwoleniu budowlanym. I ciągle tam jest, to całkiem nieźle. Tak więc musiałem się nauczyć układać cegły, to wcale nie jest prosta sprawa, może się to wydawać łatwe, ale nie jest łatwo zrobić to równo i dokładnie. Ale, jak wielu ludzi, byłem perfekcjonistą. Musiałem się upewnić, że każda cegła leży prosto, zanim położyłem następną. Czasem jeden róg nie pasował, trzeba było puknąć w drugi róg, żeby tamten się dopasował. Jeżeli źle stuknąłem, było krzywo. Pukałem i myślałem, że jest równo, potem okazywało się, że gdzie indziej jest nierówno albo zbyt wysoko. Po prostu taka specyfika tej roboty, że bardzo trudno ją wykonać idealnie.

Starałem się, jak mogłem. Zajęło mi to dużo czasu. Nikt mi nie płacił, więc mogłem pracować tak długo, jak chciałem. Kiedy skończyłem ścianę, byłem bardzo dumny. Stałem i podziwiałem, aż w końcu dostrzegłem, że dwie cegły wystają. Wszystkie leżały prosto, tylko dwie były krzywo. No więc próbowałem zeszkrobać zaprawę, tak żeby to nie raziło w oczy, ale była zbyt twarda, nie dało się jej zdrapać. Zawołałem mnicha, który był wtedy ze mną, Ajahna Jagaro, i zapytałem, czy moglibyśmy załatwić jakiś dynamit, żeby wysadzić to w cholerę i zacząć od nowa, może jakiś buldożer dałby radę to zburzyć... To zepsuło całą ścianę, te dwie cegły po prostu zrujnowały wszystko. Jednak nie mogliśmy sobie na to pozwolić, byliśmy za biedni, musieliśmy zostawić tak jak było i za każdym razem, kiedy przechodziłem tamtędy było mi smutno, czułem się zażenowany. Najgorsze było to, że wszyscy wiedzieli, kto to zbudował, nie można było tego ukryć. To bardzo duża ściana, więc zawsze, kiedy mieliśmy gości, zgłaszałem się na ochotnika, żeby ich oprowadzić, wiecie, tak żeby nie zobaczyli, jak zawaliłem sprawę.

Miałem w nocy koszmary z tego powodu. Serio, śniło mi się, że wszystko spierniczyłem, a każdy mógł to zobaczyć. Minęły trzy miesiące czy jakoś tak, już nie pamiętam, to było bardzo dawno. Ktoś pochwalił moją ścianę, mówiąc, że jest piękna. Nie potrafiłem tego zrozumieć,

bo od trzech miesięcy cierpiałem z jej powodu, a on powiedział, że to piękna ściana. Pierwsze, co chciałem odpowiedzieć: „Czy ty jesteś ślepy? Chyba zostawiłeś okulary w samochodzie... Nie widzisz tych dwóch krzywych cegieł?!”. To, co powiedział później, zmieniło mój pogląd na życie i usunęło negatywne nastawienie. Powiedział: „Tak, widzę te dwie krzywe cegły, ale widzę też dziewięćset dziewięćdziesiąt osiem prostych”. To mną wstrząsnęło, ponieważ zdałem sobie sprawę, że to ja byłem ślepy. Wszystko, co widziałem, to swoje błędy. Nie dostrzegałem tych wszystkich pięknych cegieł, które ułożyłem, tylko te złe. Musiałem się z nim zgodzić – to była piękna ściana, gdy zobaczyłem ją w całości.

Zastanawiałem się, skąd pochodzi nasze nastawienie. Jak to jest, że skupiamy się na tych złych rzeczach, które zrobiliśmy, a zapominamy o dobrych. Może to być związek lub codzienne życie albo jakiś projekt – obsesja pochłania nas do tego stopnia, że chcemy to wysadzić w powietrze. Czy rozumiecie skąd się bierze depresja? Czasem w życiu przydarzają się tragedie, dowiadujesz się, że masz raka, tracisz pracę, umiera ktoś bliski, tracisz pieniądze na giełdzie. Dzisiaj możesz być premierem, jutro niekoniecznie. Bardzo łatwo wpaść w depresję, kiedy widzisz tylko jedną rzecz – jedną lub dwie krzywe cegły. Zatem jak przezwyciężyć to przywiązanie do szukania wad, porażek i negatywnych rzeczy, obsesję na punkcie tego, co złe? Chcesz wszystko zburzyć. Widać to w związkach partnerskich, chłopaki i dziewczyny są razem, a potem wszystko się rozlatuje, bo widzą tylko swoje wady. Czasem postępują źle, robią błędy i to jedyne, co dostrzegają, mają kłapki na oczach, nie widzą nic innego.

Kolejna historyjka, wydarzyło się to w Malezji. Po moim wystąpieniu podeszła kobieta: „Dzisiaj rano odkryłam, że mąż mnie okłamał. Już mu nie ufam. Czy powinnam się z nim rozwieść?”. Zapytała mnie, czy powinna się rozwieść. Szybko spytałem: „Co robisz na tym uniwersytecie?”. Była wykładowcą matematyki. To podsunęło mi odpowiedź na jej pytanie. Zapytałem: „Jak długo jesteście małżeństwem?”. „Trzy lata” – odparła, więc powiedziałem: „Podliczmy statystyki – trzy lata to mniej więcej 1000 dni. Założmy, że w ciągu trzech lat małżeństwa twój mąż powiedział do ciebie średnio po 20 zdań każdego dnia. Mogły być prawdą lub fałszem, nie wiesz tego. Więc wypowiedział do ciebie mniej więcej 20 000 zdań, odkąd się pobraliście, a okłamał cię dzisiaj pierwszy raz. Rachunek prawdopodobieństwa wskazuje, że szanse na to, że powie ci prawdę są jak 20 000:1. Co rozumiesz przez to, że już mu nie ufasz?”.

Całkiem nieźle, 20 000:1 – jeżeli jakiś polityk otwierałby usta z prawdopodobieństwem 20 000:1, że powie prawdę, zagłosowałbym na niego, a wy? Byłby „godny zaufania”. Ale zwracamy uwagę na to jedno kłamstwo, które całkowicie zmienia nasz obraz rzeczywistości. Reszta jest już nieważna, zapomniana. To trochę szalone, żeby ciągle wyciągać brudy i błędy, zamiast spojrzeć na problemy obiektywnie i rozważyć. Ta kobieta chciała zniszczyć małżeństwo. Po rozmowie ze mną zostali razem.

To samo z wami – popełniacie życiowy błąd, pojawia się problem, czy warto zabijać się z tego powodu? Wiele samobójstw dokonywanych jest tylko dlatego, że ludzie widzą wyłącznie dwie krzywe cegły. Chcesz się zabić? Spójrz na 998 prostych cegieł! Ta historia naprawdę odzwierciedla stan rzeczy. Tak więc, nie mogę się powstrzymać przed dorzuceniem pozytywnego zakończenia historii z dwiema cegłami. Pewnego razu wygłaszałem mowę w Stowarzyszeniu Wspierania Chorych na Nowotwory w Cottesloe. Opowiadałem tę historię. Przechodzenie przez chemioterapię czy radioterapię może być naprawdę ciężkim i depresyjnym doświadczeniem. Zgadza się, macie raka, ale jest wiele innych rzeczy, które dzieją się w waszym życiu. Spójrzcie na te partie ciała, które nie mają raka. Są dwie krzywe cegły, dwa guzy, ale co z resztą ciała, która jest zdrowa? Spójrzcie w ten sposób, to wyeliminuje dużą część strachu. Ale wróć do tematu – pochodzi pewien fachowiec i mówi do mnie: „Ajahn Brahm, nie bądź smutny z powodu tych dwóch cegieł, które są krzywo, nawet zawodowym budowlańcom się to zdarza”. A potem dodał: „Zdradzę ci sekret”. Opowiadam o tym sekrecie ludziom z różnych krajów. Powiedział – nie zdradzajcie mi sekretów, następnego dnia będą na YouTube – że jeśli zdarzy im się taki błąd, to nazywają go dodatkiem. „Nazywamy go dodatkiem, gratisem, i wliczamy w koszty”. Na pewno macie niejednego takiego w domu. Kocham tę nazwę – zwykle stwierdzamy, że coś jest słabe, a przecież lepiej uznać błędy i wady swojego partnera za gratisy i pokochać go w całości. Gdyby był perfekcyjny, miłość byłaby płytka, bezsensowna. A jeśli spojrzymy na wszystkie niedoskonałości z szerszej perspektywy, to miłość ma większy sens.

Omówiliśmy pierwszą przyczynę depresji, jaką jest dostrzeganie tylko krzywych cegieł. Kiedy mamy pełny obraz, nie jest on już tak niekorzystny. Teraz pomówię o negatywizmie. Jest taka historia, którą prawdopodobnie opowiadam częściej niż inne. Dlaczego ludzie wyciągają tyle brudu z przeszłości i noszą go wszędzie ze sobą? Wiesz, możesz chodzić cały dzień przygnębiony, bo rano dostałeś mandat za przekroczenie

prędkości. Możesz wpaść w depresję, ponieważ wywalili cię z pracy. Możesz wpaść w depresję, bo twój partner cię zostawił. Dlaczego ludzie popadają w depresję z powodu takich rzeczy? Powiem wam dlaczego. To jedna z moich ulubionych historii, powtarzam ją często, żeby to wreszcie dotarło do ludzi – wtedy już nie będą dłużej cierpieć.

Było dwóch hodowców kur, jeden z nich poszedł do kurnika, żeby zebrać produkty z ubiegłej nocy. Wziął koszyk i zebrał wszystkie kurze gówna, a jajka zostawił, żeby zgniły... Zaniósł ten koszyk pełen gówna prosto do domu i wszystko zasmrodził. Był bardzo głupim hodowcą kur. Ta historia ma sens, więc słuchajcie dalej. Drugi hodowca wziął koszyk i zebrał wszystkie jajka. Kupy zostawił, żeby wykorzystać je w przyszłości jako nawóz. Zrobił z jajek omlet na śniadanie dla rodziny, a resztę sprzedał na targu. Sprytny hodowca kur tak właśnie powinien postąpić. Morał tej historii jest taki (opowiedział mi ją Ajahn Chah): jeżeli zbierasz wszystkie gówna z przeszłości i nosisz je wszędzie ze sobą, to co tak naprawdę nosisz? Jeśli zbierasz to, co zrobiłeś wczoraj lub dzisiaj, to co przynosisz do domu? Jesteś zbieraczem gówna czy zbieraczem jajek? Wiem, że w większości jesteście zbieraczami gówna.

Czasem jesteś negatywny, bo rano złapała cię policja i to właśnie opowiadasz swojemu partnerowi, gdy wrócisz do domu. „Och, miałem ciężki dzień w pracy, to poszło nie tak, tamto się nie udało”. Jeśli zerwałeś z partnerem, to co najbardziej pamiętasz z tego związku? Same złe rzeczy: „On mnie zranił, zostawił”, i tak dalej. Zapominamy o rzeczach fajnych. Po co zbierać gówno w życiu? Chodzi mi o to, że to, co się zdarzyło w przeszłości, trzeba zostawić, zapomnieć. Niech zgniją gdzieś w otchłani wszystkie błędy, tragedie, wszystkie sprawy, które poszły nie tak, po co to wносить do teraźniejszości? To, co teraz powiem, może zostać odebrane przez niektórych jako radykalne, oburzające. Jeśli ktoś stracił bliską osobę, córkę, syna, i nosi to w swoim koszu dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku – jest kolekcjonerem gówna. Dlaczego ludzie nie potrafią po prostu puścić tego żalu, zgryzoty? Zbierają gówno. Robią z depresji część swojej osobowości, na własne życzenie, dlatego potrzebują lekkiego kopa w tyłek. Dlatego używam słowa „gówno” – żeby zwiększyć skuteczność tych nauk i bardziej do was dotrzeć. Dlaczego nie pozwolić temu wszystkiemu po prostu odejść? Przeszłość, ból, trudności zostawić w niepamięci i zamiast tego doceniać te lepsze momenty. Mój ojciec umarł, a ja staram się pamiętać jego życie, a nie jego śmierć i chorobę. Pamiętam go i jego życie jak koncert, to nie jest tragiczne

wspomnienie. Koncert się skończył, ale zapamiętałem muzykę, a nie zakończenie. Jeżeli umarł ci ktoś bliski, pamiętaj te piękne historie z nim związane, zamiast nosić ból i cierpienie. Dlaczego nie chcesz pamiętać wszystkich wspaniałych lat, jakie spędziliście razem z mężem, ojcem, żoną czy dzieckiem? Dlaczego nie pamiętać tego, zamiast tragedii związanej z ich śmiercią? Dlaczego nie zbierać jajek, zamiast gnoju?

Kiedy sam dostrzegasz, jak postępujesz, rozumiesz skąd się bierze depresja – ludzie przyciągają negatywne rzeczy, negatywne wspomnienia, wady, błędy i kolekcjonują je. Jeśli zebrałeś naprawdę dużo gówna w życiu, stwierdzasz, że życie jest do dupy, okropne, żalosne, beznadziejne: „Zobacz, co mi się przydarzyło!”. I wszystko, co widzisz, to dwie krzywe cegły. To właśnie wnosisz do teraźniejszości. Zamiast dostrzegać 998 prostych cegieł, nosisz te dwie. Jeśli spojrzysz trzeźwym, spokojnym, otwartym umysłem na świat, na życie, wszystko, co zobaczysz, to 998 prostych cegieł. Wszystkie piękne, radosne, szczęśliwe chwile twojego życia z pewnością przeważają nad chwilami gorszymi. Problem w tym, że myślimy, że wszystkie dobre rzeczy nam się należą, nie doceniamy ich. Zamiast tego skupiamy się na tym, co złe. Tak działa umysł. Możemy to zmienić, jeśli walczymy z depresją.

Proszę, nie bądźcie kolekcjonerami gówna. Zróbcie postanowienie, zostawcie to za sobą. Możecie tego dokonać i nie zwracać uwagi, gdy ktoś wam powie, że nie, bo musicie uczyć się na błędach z przeszłości. To nie działa, zapytajcie profesjonalnego psychologa – powie wam, że więcej nas uczą sukcesy niż porażki. Weźmy na przykład związek, małżeństwo. Jeśli dużo rzeczy idzie źle w waszym związku, to jesteście na drodze do rozvodu, separacji. To przez to, co robicie, czyli przez wyciąganie brudów. Sami pogarszacie sprawę. Ale zobaczcie, co się stanie, gdy pozwolicie tym myślom odejść i popatrzyć z innej perspektywy, przypomnieć sobie, że kiedyś związek był lepszy. Wspomnieć wspólnie spędzony czas, wszystkie fajne momenty. Co to znaczy? To znaczy, że docenicie związek, docenicie partnera, skupiacie się na tym, co działa. A potem powtórzcie to sobie. Wspominacie wspólnie spędzony czas, wyskakujecie gdzieś razem na weekend i macie frajdę. Tak więc sukcesy uczą więcej niż porażki, pozwalają zobaczyć w innym świetle całość i uniknąć depresyjnej pułapki. Oczywiście zdarzają się gorsze momenty w życiu. Ktoś ci umarł, straciłeś pracę, jesteś chory, dowiadujesz się, że masz nowotwór. Na takie okazje też mamy buddyjską historijkę,

o pierścieniu cesarza: *To również przeminie*. Taka postawa usuwa depresję, po prostu pozwalasz jej odejść.

Był więc młody człowiek, który został cesarzem. Zawsze, kiedy w jego królestwie działo się coś dobrego, urządzał imprezy. Kiedy źle się działo, był na przykład kryzys ekonomiczny, ludzie byli niezadowoleni z powodu reform podatkowych, czy cokolwiek, za każdym razem, gdy był trudniejszy okres, siedział w swoim pokoju smutny i załamany. W końcu jego doradcy spróbowali mu pomóc i czegoś nauczyć. Nie mogli mu tego uświadomić tak bezpośrednio, wprost, bo cesarz mógłby to odebrać jako aroganckie. Trzeba było to rozegrać psychologicznie, żeby dać władcy lekcję. Wpadli na pomysł, jak pomóc cesarzowi w sposób niebezpośredni, nie wytykając mu błędów. Podarowali mu pierścień, zwykły pierścień, bardzo prosty, był na nim wygrawerowany napis „*To również przeminie*”. Opowiadałem tę historię wiele razy, jeden ze słuchaczy – nie wiem, czy jest tutaj wśród nas – poszedł do jubilera, kupił sobie obrączkę i wygrawerował na niej ten napis, żeby mu o tym przypominał. Pierścień cesarza naprawdę znajduje się w Perth. Przynajmniej jedna osoba go ma. Więc dali cesarzowi pierścień i poprosili, żeby go zakładał na wszystkie ważne okazje. Kiedy sprawy źle się miały, spoglądał na napis, który przypominał mu tę oczywistą prawdę. Dzięki temu nigdy nie wpadł już w depresję.

Opowiadałem to wielu więźniom, szczególnie tym, którzy siedzieli po raz pierwszy. To bardzo upokarzające być skazanym, siedzieć w pudle, być społecznie napiętnowanym. Popełnili przestępstwo, a teraz siedzą pozbawieni praw społecznych, są podporządkowani straży więziennej. Pobyt w więzieniu jest jedną z najbardziej przykrych rzeczy, jakie mogą się przydarzyć, ale to też przemija, rok, dwa, trzy lata i wychodzisz. A potem patrzysz na to doświadczenie, jakie miałeś w odległej przeszłości – minęło, koniec, dasz sobie radę ze wszystkim. I wiesz, że wszystko przeminie. Radioterapia, chemioterapia, ból, złość, żal, gorycz, cierpienie, łzy – przemijają. Wiesz o tym. Pamiętanie o tym oszczędza ci dużo bólu, ta wiedza, że nic nie trwa wiecznie. A teraz najlepsza część historii.

Cesarz patrzył na pierścień także podczas pozytywnych wydarzeń. To również przeminie. Oto najpiękniejsza część opowieści, oznacza, że nawet gdy wszystko idzie dobrze, masz świetne relacje z partnerem, jesteś piękny, młody i zdrowy, wszystko idzie pomyślnie, jest wzrost gospodarczy, twoja drużyna piłkarska wygrywa mecze, pamiętaj, to też przeminie. Nie chodzi o to, żeby być negatywnie nastawionym i popadać w depresję. Chodzi o to, żeby doceniać to, że jesteśmy w takiej sytuacji,

zamiast uznawać, że to wszystko nam się należy, starać się pielęgnować, doceniać, dbać. Pracować nad tym, żeby ten okres trwał jak najdłużej. Jeżeli czegoś nie doceniasz, nie pielęgnujesz, często z tego powodu ponosisz porażki. Nie angażujesz się w związek, bo uznajesz, że wszystko ci się należy za darmo. Czasem jest tak, że ludzie biorą ślub, zakładają obrączki i po wszystkim, już nie musimy się o nic starać. A to dopiero początek zabawy. Nie myśl, że cokolwiek ci się należy. Wszystko przemienie, jeżeli pracujesz nad czymś dłużej, trwa to dłużej, jest to jeden ze sposobów radzenia sobie z depresją. „To również przemienie”. Proste, ale skuteczne.

Następna historyjka na temat wychodzenia z depresji. Wiecie, kiedy ktoś nas krytykuje, bierzemy to do siebie. Kiedy z kolei nas chwala, jest odwrotnie. Można to porównać do jedzenia – najczęściej chcemy to śmieciowe. Depresja, krytyka, negatywne rzeczy. Pochwała, która jest zdrowym jedzeniem dla umysłu, jest odrzucana, filtrowana. Myślę, że opowiadałem niedawno – ze dwa czy trzy tygodnie temu – historię o Nagrodzie Johna Curtina w 2004 roku. Wygłosiłem przemowę na przyjęciu i pod koniec wspomniałem, że jestem trochę zaskoczony nagrodą i nigdy bym nie przypuszczał, że ją otrzymam. Są w naszej społeczności ludzie, którzy pracują ciężiej ode mnie i bardziej na nią zasługują. Tak czy siak nie dostałbym jej bez pomocy ludzi, którzy za mną stoją, społeczności Towarzystwa Buddyjskiego Australii Zachodniej, moich przyjaciół mnichów, was wszystkich... Nie dokonałbym tego sam, więc na nią nie zasługuję, ale mimo wszystko dziękuję. Powiedziałem coś w tym stylu. Rok później... No cóż, ludzie przyszli na moją ceremonię, więc ja musiałem iść na ceremonię wręczenia nagrody komuś innemu – to jest jak karma, ale w drugą stronę, co otrzymałeś, musisz oddać.

W kolejnym roku nagrodę miał otrzymać dr David Joske. Był ordynatorem hematologii w szpitalu im. Charlesa Gairdnera. Ludzie przyjmowani na jego oddział na chemioterapię lub radioterapię mieli, co prawda, zapewnione leczenie najwyższej jakości, ale wraz z wyjściem ze szpitala opieka się kończyła, byli pozostawieni sami sobie. Ten gość w pierwszej kolejności postanowił zwolnić dużą część personelu. Posłużył się swoim autorytetem, żeby załatwić wszystkie formalności. Zrestrukturyzował i zamienił oddział w Centrum Terapii Alternatywnej. Możecie tam mieć zabiegi reiki, leczenie homeopatyczne, masaże stóp i inne dziwne rzeczy. Kiedy to robił, wszyscy twierdzili, że jest szalony, ten rodzaj leczenia nie jest uznany przez medycynę, postawił więc na szali swoją reputację. Każdy, kto kiedyś przychodził do niego na radio- i chemioterapię mógł

teraz mieć gratisowy masaż stóp czy zabieg reiki. Wiem, co się działo z kimś takim, wiem, jak działa ludzki umysł. Nie jest dla mnie istotne, czy masaż stóp albo homeopatia działa, ale wiem, że rezultaty daje to, że ktoś się tobą opiekuje. Jesteś sam na sam z osobą, która masuje ci przez godzinę stopy. To działa. Współczucie i uprzejmość osoby, która w jakiś sposób dba o ciebie. Kiedy ktoś robi ci masaż stóp, jesteś w „tu i teraz”, otrzymujesz współczucie, dajesz wdzięczność – to leczy, wiem to na pewno. Pomyślałem, że ten koleś jest sprytny, wspomniał, że właśnie wyszedł raport mówiący o znacznej poprawie zdrowia jego pacjentów, ku zdumieniu wszystkich. Więc to działało.

Kiedy usłyszałem tę historię, pomyślałem, że to wspaniały gość, bohater, ryzykuje autorytet, stawia na swoim i udowadnia, że jego metody są skuteczne, przy czym oszczędza ludziom wiele cierpienia z powodu chorób nowotworowych. Gdy przyszło do wręczenia nagrody, powiedział skromnie: „Są ludzie, którzy zasługują na nią bardziej niż ja. Nie rozumiem dlaczego wybraliście akurat mnie, poza tym nie dokonałbym tego sam, bez pomocy wielu ludzi”. Rozpoznałem natychmiast, że mówił to samo, co ja rok wcześniej. Każdy tak mówi, kiedy go chwali. Ktoś cię chwali, a ty mówisz, że na to nie zasługujesz, ktoś inny zasługuje bardziej: „Nie zrobiłbym tego bez pomocy rodziców, żony, męża...”, czy kogokolwiek. I zrozumiałem wtedy swój błąd. Ktoś przeprowadził śledztwo, rozeznanie na mój temat, zorganizował całą imprezę, stwierdził, że zasługuję na nagrodę, w końcu mi ją dał, a ja mówię, że jest w błędzie. To samo z dr. Joske – zasługiwał na nagrodę i to było oczywiste. Następnym razem, kiedy otrzymam jakąś nagrodę, powiem tak: „Dziękuję, naprawdę na to zasłużyłem”. Czemu się śmiejecie? Nie jest tak? Widzicie, ktoś was nagradza, mówicie, że zasłużyliście, a to nietaktowne, przyjęło się, że nie wypada mówić w ten sposób. Na tym polega problem. Odmawiamy przyjmowania pochwał, tak zostaliśmy nauczeni. Zatem jeśli następnym razem ktoś wam powie: „Zrobiłeś to wspaniale”, „Świetna robota”, odpowiedz: „To prawda, zasłużyłem sobie”. Kiedy mąż ci powie: „Ale pyszny obiad, kochanie!”, odpowiedz: „Wiem, masz rację, zasługuję na pochwałę”. Jeżeli odwrócisz myślenie w ten sposób, unikniesz depresji. Z drugiej strony, kiedy ktoś cię krytykuje: „Znowu się spóźniłeś”, mówisz: „O tak, przepraszam, mój błąd”. Przyjmujemy krytykę automatycznie.

W maju byłem w Sydney na konferencji, słuchałem jednego z buddystów, to psycholog albo psychiatra, nazywa się Eng Kong Tan,

opublikował raport, z którego wynika, że jeśli kogoś chwalisz, musisz to robić przez co najmniej 15 sekund, żeby do człowieka dotarło – 15 pełnych sekund, zanim jego umysł to w ogóle odbierze. A krytyka? Jedna sekunda wystarczy i już mamy reakcję. To prawda. Kiedy komplementujesz dziecko lub żonę nie mów tylko, że jest wspaniałą żoną, mów tak: „Dziękuję ci kochanie za to, że jesteś tak wspaniałą żoną, niesamowicie gotujesz, jesteś urocza. Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę być razem z tobą... bardzo szczęśliwy, że mnie kochasz i jesteś tak czarującą osobą, i dziękuję ci za ten nasz wspólnie spędzony czas...” – 15 sekund, może dotrze. Spróbujcie, to naprawdę działa.

Teraz mamy jasność, skąd bierze się depresja. Nie przyjmujesz pochwał, tylko krytykę, ona wchodzi najszybciej. Więc jeśli chcesz zatrzymać depresję, zawsze, kiedy ktoś mówi ci komplement, daje medal, przyjmuj go natychmiast. Zaslugujesz na to. Jeśli partner mówi: „Dziękuję ci za to, jaki jesteś”, nie myśl, że mówi pierdoły, bo to znaczy, że nie doceniasz jej lub jego inteligencji. Powiedz: „Tak, wiem, dzięki, zasługuję na to”. Gdy pochwały nie są przez nas odrzucane, możemy dostawać ich więcej w małżeństwie lub w pracy. Bo kiedy odrzucasz te rzeczy... Pochwalisz kogoś, a on od razu to odrzuca – to to jest zniechęcające. Kiedy pomniejszasz pochwałę, pomniejszasz wzajemne uznanie. Pomniejszasz miłość. Kiedy pomniejszasz miłość, co zostaje? Ten okropny negatywizm, wyszukiwanie błędów, złość, kłótnie. „A tak w ogóle to jestem chyba najgorszym mnichem od czasów Buddy, jestem totalnie beznadziejny, jestem żalosną porażką” – jeżeli myślisz w ten sposób, to oczywiście wpadasz w depresję. Tak więc depresję leczy sposób postrzegania tych kwestii – przyjmowanie pozytywnych rzeczy, przyjmowanie pochwał, docenianie 998 dobrych cegieł w ścianie. „I to również przeminie”. To naprawdę działa, nie kolekcjonujemy gówna z przeszłości, lecz jajka.

Czasami powodem depresji jest to, że oczekujemy od życia zbyt dużo. To może doprowadzić do szaleństwa. Jedno z moich doświadczeń z dzieciństwa... Nie, wtedy nie byłem dzieciakiem, byłem nauczycielem w szkole podstawowej, niedługo przed wyjazdem do Tajlandii. Były akurat eliminacje do mistrzostw świata w piłce nożnej w 1974 roku. Nigdy nie zapomnę meczu Anglia – Polska. Ja jestem Anglikiem. Oglądaliśmy mecz w telewizji. Anglia potrzebowała remisu, żeby dostać się do finału. Było blisko, wygrywali 1:0, Polska zdobyła gola w ostatniej chwili i Anglia odpadła. To był świetny mecz, ekscytujący i podobał mi się. Następnego dnia przychodzę do szkoły, a tu 900 dzieciaków, personel, wszyscy patrzą

w podłogę. Wiecie, dzieciaki bywają niezdolne podczas lekcji, a tego dnia nie było problemów z dyscypliną, były tak załamane, że nie miały ochoty na wygłupy. Pomyślałem, że to zwykły mecz, czym oni się tak przejmują, to tylko piłka, będą tak łaźnić zdołowani przez cały dzień? Przyczyną tej formy cierpienia są nasze oczekiwania i pożądanie. Gdy oczekujemy zbyt wiele, to wtedy mamy do czynienia ze zwykłym głupim pragnieniem, które chce od życia tego, czego ono nie może dać. Australia nigdy nie zdobędzie pucharu świata. Bądźmy szczerzy.

Tak więc to jest oczekiwanie od życia tego, czego ono nie może nam dać. Daje nam inne rzeczy, wiecie, umieramy, starzejemy się, chorujemy, taka jest natura. Twój mąż się z tobą pokłóci, żona doprowadzi cię do szewskiej pasji – tak to już jest. Więc nie wymagaj tego, czego życie nie może ci dać, ponieważ, jeśli zbyt dużo pragniesz, prędzej czy później kończy się to frustracją. Kiedy życie cię rozczarowuje, nie obwiniasz swojego partnera, swojego szefa, tylko samego siebie. Ludzie myślą, że są nieudacznikami, bo małżeństwo im nie wyszło, bo zostali zwolnieni z pracy, bo ich drużyna nigdy nie wygrywa. Jeżeli nie grasz na boisku, tylko jesteś kibicem, to dlaczego bierzesz odpowiedzialność i sprawia ci to smutek? Kibice przeżywają porażkę, bo nie krzyczeli wystarczająco głośno, czy cokolwiek... nie jestem pewien, ale ciekawe jest to, że kiedy bierzemy winę na siebie, wpadamy w depresję.

Gdy zrozumiesz, czym jest pożądanie, przestań pragnąć tego, czego świat nie może ci dać. Utrzymuj swoje żądze w granicach praktyczności, na miarę swoich możliwości. Bądź ostrożny, nie przesadzaj z ambicjami. Kiedy to robisz, pojawia się druga strona medalu, równie silna, jest nią frustracja, ale ponieważ mottem naszego społeczeństwa jest „możesz wszystko”, najczęściej się okazuje, że nie jesteś zbyt dobry i nie starasz się zbyt mocno. Na wykładzie Anthony’ego Robbinsa [coach, autor książek „motywacyjnych”] usłyszysz: „Tak, ty też możesz być bogaty! Możesz zdobyć partnera swoich marzeń, po prostu wbij sobie to do głowy, myśl o tym, wizualizuj to sobie i nigdy się nie poddawaj, musisz mieć wiarę w swoje marzenia i je osiągać!”. Matko, co za bzdury. Bądźmy szczerzy. Jaja sobie robię, ale w rzeczywistości naprawdę niebezpiecznie jest uwierzyć w coś takiego, bo gdy się to nie udaje, próbujesz mocniej. Zaczynasz się frustrować, a potem próbujesz jeszcze mocniej. A potem się złościsz. Jest zbyt dużo gniewu na tym świecie. Dlaczego się złościsz? Najwyraźniej taką postawę przyjął biedny Kevin Rudd [b. premier Australii]. Starał się bardzo, miał tyle ambicji i planów. Nie wyszło,

dopadła go frustracja, zrobił się okrutnie zły na siebie, swój gabinet i przyjaciół. Nad gniewem jest jeszcze jeden poziom. Złościsz się, złościsz, a w końcu wkraczasz na kolejny poziom – jest nim depresja. Do czego zmierzam? Tracisz całą energię na dążenie do jakiegoś celu – próbowałeś, starałeś się, nie wyszło, więc myślisz, że to twoja porażka. To nie jest właściwe. Podjąłeś złe decyzje, wszystko dlatego, że zaszedłeś bardzo wysoko, starałeś się tak bardzo, więc pomyślałeś, że możesz osiągnąć te wszystkie rzeczy, o których marzysz. Ale taka jest natura – niektórych rzeczy nie przeskoczysz i trzeba się z tym pogodzić.

Wiecie, czasem wygłaszam lepszą mowę w piątkowe wieczory, czasem gorszą, nie mogą być zawsze świetne. Znacie moją reputację. Czasami opowiadam śmieszne dowcipy i ludzie od razu je łapią, innym razem nie, tak jak wy dzisiaj. Takie jest życie i nic z tym nie zrobimy, tak więc najlepiej jest podejść w zrównoważony sposób do ograniczeń życiowych. Jeżeli jesteś wystarczająco bystry, wiesz, na co cię stać, co życie może ci dać, a czego nie, nie musisz mieć chorych ambicji, obsesyjnych celów, które w praktyce cię dobijają, sprawiają tyle bólu i cierpienia, a ty złościsz się i próbujesz dać ze wszystkim radę do momentu, aż się poddasz lub wpadniesz w depresję. Zatem my, buddyści, mówimy, czego tak naprawdę chcesz, jaki masz cel. Nie potrzebujesz miliona dolarów na koncie, żeby wreszcie być szczęśliwym. Wiecie, jestem dowodem na to twierdzenie, nie mam nic, zero, a jestem całkiem szczęśliwym gościem. Popatrzcie na mnie. Nie musisz mieć pięknego partnera. Ja nie mam partnera, żyję w celibacie. A do wszystkich ludzi, którzy mówią, że celibat jest dewiacją seksualną... Kto to powiedział, kurczę, nie mogę sobie przypomnieć... Freud. Freud stwierdził, że jest tylko jedna dewiacja seksualna, a jest nią celibat. Och! To ja! Mam zamiar utworzyć stowarzyszenie ludzi żyjących w celibacie. Będę organizował marsze, tak jak geje i lesbijki, oni już mają swoje prawa, teraz my, czas na nas, jesteśmy dyskryminowani! Nazwijmy to walką o prawo do celibatu. Ludzie mówią, że to nienaturalne żyć w celibacie, tak samo mówią o homoseksualistach, że nienaturalne jest być gejem. Nie zgadzam się z tym, będę domagał się swoich praw. Na czym to ja skończyłem? Zapomniałem... A tak, więc czego oczekujesz od życia? Proszę, znajdź umiarkowane podejście, nie żądaj zbyt wiele.

Ostatnia część – to naprawdę pozwala pozbyć się depresji. Nie potrzebujesz wszystkich tych rzeczy, żeby wyleczyć się z depresji, żeby być spokojnym i szczęśliwym. Wiecie, o co chodzi, przychodźcie tu od

dawna. Chodzi o to całe przywiązanie i pożądanie, nie musisz wygrać meczu, po prostu ciesz się grą. To proste. Nie musisz dostać awansu. Dostajesz awans – masz więcej odpowiedzialności i stresu. Zawsze powtarzam, nie zgubcie się w pożądaniu coraz większej liczby rzeczy, wspina się po korporacyjnej drabinie, nigdy nie będziecie mieli dość, wiecie o tym. Więc po co wypruwać sobie flaki, żeby dostać awans? Pracuj dla samej pracy, odkryj, że to jest spełnienie, odczuwaj radość, cokolwiek robisz. Rób to dla własnego szczęścia, nie dla prestiżu. Postępuj w ten sposób, bo szczęście masz tutaj. Prestiż, status? Komu to potrzebne? To jest tak, że życie ma swój własny rytm, nie jest idealne, więc nie oczekuj, że będzie składać się tylko z samych wspaniałości i cudowności. Bardzo często jest tak, że dzieje się źle, czasem ktoś bliski ci umiera, i to jest smutne. Czasem tracisz wszystko z powodu kryzysu. Czasem ktoś cię wyrzuca z klasztoru, w którym się wychowałeś, to smutne. Chodzi o aferę z bhikkhunī [mniszkami]. Czasem nie zdążysz na samolot, zdarza się, ale takie jest życie. Ono najwyraźniej nie zostało zaprojektowane, żeby było perfekcyjne, zdarzają się momenty rozczarowania, ale my to rozumiemy i akceptujemy jako część życia, nie pogarszamy tego, co jest.

Moja ulubiona fotografia Ajahna Chah, którą mam w biurze, w klasztorze Bodhinyana w Serpentine, przedstawia go z podniesionymi rękoma, z wielkim uśmiechem na twarzy. Naśladuje popularną figurę ze świątyni na południu Tajlandii – mówię wam, wygląda na niej, jakby był w stanie kompletnej ekstazy i radości – a obok jest napis: „Radujmy się przynajmniej z tego, że nie ma szczęścia na świecie”. Jakie to głębokie! I pomocne. W tym sensie, że nie będziesz zawsze szczęśliwy, zdarzy ci się również przygnębienie. Ciesz się przynajmniej z tego, że nie ma nic złego w byciu przygnębionym, w płaczu. Raduj się chociaż z tego, że jesteś sobą. Co za ulga. Bardzo ciężko jest być kimś innym, żyć pod presją społeczeństwa, które dyktuje, jaki powinieneś być, co powinieneś robić i jak powinieneś mówić. Nie płacz, nie śmieję się, nie rób tego, tamtego... nie żyj. Tak więc cieszymy się chociaż z tego, że możemy płakać, być radosnym, uśmiechać się, poślizgnąć, zrobić z siebie głupka. Radujmy się z tego, że nie ma trwałego szczęścia na tym świecie. To jest prawdziwa radość, prawdziwe zadowolenie. Kiedy to zrozumiesz, pojmiesz najlepszy sposób na wyjście z depresji.

Porzuć próby bycia kimś innym, niż jesteś. Zaakceptuj siebie. Pozwól sprawom odejść, po prostu usiądź, nie próbuj medytować. Nie próbuj być gdzie indziej, niż jesteś. Po prostu bądź. Na tym polega sztuka

medytacji – nie próbujesz niczego osiągnąć, być kimś innym, niż jesteś. Nie miej wielkich oczekiwań wobec medytacji. Wiecie, na przykład wyobrażeń na temat mistycznych doświadczeń i spotkania wielkiego Buddy otoczonego złotym światłem, idącego w twoją stronę i tłumaczącego najgłębsze prawdy wszechświata. Wyobrażeń, że odtąd wszystko będzie perfekcyjne i zostaniesz oświecony na zawsze i na wieki wieków. Nie o to chodzi w medytacji. Nie medytujesz, żeby coś osiągnąć, zdobyć. Medytujesz, żeby odpuścić, szczególnie tę część ciebie, która nieustannie pożąda, czegoś chce, chce być kimś, kim nie jesteś. Często mówię, że cierpienie jest pragnieniem, żeby być gdzie indziej, niż się jest. Jeżeli chcesz być gdzie indziej, niż jesteś, to jest właśnie cierpienie. Jak chcesz przezwyciężyć ten problem? Próby dotarcia dokądś nigdy się nie kończą, więc spędzasz całe życie, zmierzając gdzieś, zamiast być sobą tu i teraz.

Koniec cierpienia jest wtedy, kiedy jesteś tam, gdzie chcesz być. Odpuszczasz. Jeżeli potrafisz stwierdzić: „Jestem tu, gdzie chcę być”, to siadasz w medytacji i stajesz się nieskończenie spokojny. Zdajesz sobie sprawę, że jeśli pozwolisz odejść całemu negatywnemu mechanizmowi, który powoduje depresję, pragnienie wciąż czegoś innego, pragnienie bycia gdzie indziej, bycia kimś więcej, to jesteś w domu. Kimkolwiek jesteś, tym właśnie jesteś. Zmęczony, nerwowy, śpiący, genialny, głupi – wszyscy mamy takie nastroje, to też przemienie. Bądź, kim jesteś. Wtedy odkryjesz nieskończone pokłady spokoju, przejrzystości, jasności, wglądu. Odkryjesz, że fundamentalną przyczyną depresji jest to, że ty sam odbierasz energię swojemu umysłowi, swojemu sercu, zadajesz sobie cierpienie, ponieważ jesteś zbyt zajęty robieniem rzeczy, nieustannym gonieniem dokądś. Ciekawym przykładem mechanizmu pożądania są pieniądze. Zawsze, kiedy chcesz mieć więcej pieniędzy, to znaczy, że nie potrafisz docenić tego, co masz. Zawsze, kiedy chcesz czegoś więcej, nie możesz docenić tego, co masz, ponieważ „chcenie” odwraca twoją uwagę, odciąga od tego, co jest teraz, musisz ciężko harować, ciągle iść do przodu i cierpieć: „Gdy wreszcie będę miał to coś, wtedy będę szczęśliwy”. Wszystkie twoje obiekty pożądania są zawsze zdradzieckie. Obiecują ci szczęście, a w chwili, gdy je wreszcie dostajesz, okazuje się, że to jednak nie do końca to i chcesz czegoś więcej. Pożądanie jest podstępne, oszukuje cię, obiecuje coś, ale nigdy tego nie dostarcza lub sprawia, że czujesz tylko krótki przebłysk szczęścia, więc ciągle chcesz więcej. Pożądanie jest w ciągłym ruchu.

Jeżeli to zrozumiesz, pojmiesz, że tam, gdzie jesteś, tam chcesz być. Jeżeli chcesz czegoś, nie potrafisz docenić tego, co masz. Więc docen to, co masz. Docen partnera, swoją małą świątynię, moje gadanie, ciesz się sobą, ciesz się pogodą. Jeżeli chcesz, żeby coś było inne, cierpisz. Medytacja polega na tym, żeby pozwolić rzeczom być takimi, jakie są. Kiedy tego doświadczysz, zrozumiesz, że masz w sobie spokój, radość i szczęście, czyli to, czego zawsze szukałeś. Potem wypróbuj w życiu to, czego uczysz się tutaj. To jak ćwiczenia w siłowni, gdzie uczysz się podnosić ciężary i ćwiczysz ciało, żeby być w formie. Tutaj uczysz się tego, jak po prostu być, jak nie walczyć. Tu znajdujesz całe szczęście, jakie świat może ci dać. Zdasz sobie sprawę, że cała energia pochodzi z bezruchu. Im bardziej chcesz, im bardziej próbujesz, tym bardziej sprowadzasz swoją psychikę w dół. Ajahn Chah mówił – zrozumiecie to, kiedy naprawdę wejdziecie w medytację – „Jeżeli chcesz mieć silne ciało, ćwicz je, jeżeli chcesz mieć silny umysł, utrzymuj go w bezruchu”. Przestań działać. Gdy medytujesz, twój umysł dostaje więcej energii, znika otępienie i przygnębienie. Dostajesz tyle energii, że depresja nie ma prawa bytu. Wiedz, że jasność, doskonałość, szczęście zawsze idą w parze z energią. Zrozumiesz, że źródłem depresji jest przepracowanie, przegrzanie mózgu, do tego stopnia, że nie ma tam już żadnej energii.

Co robią ludzie, kiedy wpadną w depresję? Próbuja zmusić się do wyjścia z niej, co powoduje, że znowu w nią wpadają. Im bardziej próbujesz, tym szybciej zużywasz resztki energii, jakie ci zostały, więc masz jej jeszcze mniej, spadasz coraz bardziej w dół, coraz niżej. Najlepszy sposób na walkę z depresją – pozwól jej być. Przestań walczyć, bądź pogodzony ze swoją depresją, otwórz na nią serce i patrz, co się dzieje. Kiedy zrezygnujesz z walki, energia wraca. Masz jej naturalne źródło, ale nie używaj jej na wpadanie z powrotem w negatywną spiralę. Pozwól temu [depresji] być, zostaw w spokoju, a zobaczysz, że energia wróci i przywróci jasność umysłu. Depresja niczym smog unosi się nad twoim sercem. To jest najgłębsza droga do wyjścia z niej, o ile wiesz, jak medytować. Proszę, nie medytujcie w ten sposób: nie walczcie, nie starajcie się. To pogłębia frustrację. Pozwól wszystkiemu być takim, jakim jest. Pozwól sprawom odejść. Puść. Jako mnisi mamy w tym wieloletnie doświadczenie, potrafimy szybko pozbyć się umysłowego bagażu. Czyli, jeśli coś idzie źle, wszystko jest do bani, to w porządku, takie jest życie. „Radujmy się przynajmniej z tego, że nie ma radości na świecie”.

Z takim nastawieniem zawsze będziesz spokojny, szczęśliwy i radosny, nawet gdy wszyscy dookoła są smutni i zestresowani – ty będziesz miał uśmiech na twarzy.

To najlepsze sposoby wyjścia z depresji. Są naprawdę skuteczne, dlatego według brytyjskiego NFZ, a konkretniej ich ośrodka badawczego [National Institute for Clinical Health and Excellence – przyp. red.] – mówią na to NICE, zgubili gdzieś „H”, nie wiem dlaczego, to akronim – i zgodnie z badaniem sprzed kilku lat jedną z najskuteczniejszych form terapii depresji (wynioskowali to z prób i obserwacji klinicznych) jest medytacja. Chyba wiecie, dlaczego... Ale nie medytacja na siłę, z nastawieniem na efekty. Medytacja, która wprowadza spokój, pozwala energii powrócić w postaci radości i szczęścia. Zatem tak możecie pokonać medytację... to znaczy depresję. Nie medytację! Depresję! Dziękuję wszystkim. Mam nadzieję, że się wam podobało.

OK, w dzisiejszym wykładzie posłużyłem się wieloma historiami, które na pewno już słyszeliście, moim zamierzeniem było zebrać je do kupy, w całość. Czy są jakieś komentarze lub pytania?

PYTANIE: Która to konkretnie ściana z dwiema krzywymi cegłami w Bodhinyana?

AB: Interesujące pytanie, ale wiesz, to historia sprzed 26 lat. Ludzie mnie pytają, która to ściana, a ja muszę jej poszukać, bo zupełnie zapomniałem. W tamtym czasie to była dla mnie wielka sprawa, ale potem zrozumiałem, że 998 cegieł jest OK, zapomniałem o tych krzywych i nawet nie wiem, gdzie one są. Pewnie w pobliżu toalet. To był pierwszy budynek, jaki postaviliśmy, ale ponieważ teraz to taka popularna historia, będę chyba musiał postawić małą ściankę z cegieł przed świątynią, żeby ludzie mogli zrobić sobie koło niej fotkę. Konkretnie koło tych dwóch krzywych cegieł – to będzie coś w rodzaju atrakcji turystycznej. To wartościowa historia, pomogła wielu ludziom. Działa.

PYTANIE: Naprawdę dobry wykład. Gratulacje!

AB: Wiem, zasługuję na to. Miło to słyszeć.

PYTAJĄCY: Kiedy ktoś, kogo znam, ma depresję – przyjaciel albo znajomy – nie bardzo wiem, jak pomóc, jak się zachować. Mógłbyś mi coś doradzić?

AB: To częste pytanie. Spotykasz kolegę, który jest załamany, i nie wiesz, co robić. Gdy znajdziesz się w takiej sytuacji, proszę, nic nie planuj, nie miej przy sobie książki o tym, jak zgodnie z procedurą postępować z chorym na depresję. Cała ta wiedza, te koncepcje na temat tego, co powinienes zrobić, jak to leczyć, sprawiają, że przestajesz być wrażliwy. Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić w takiej sytuacji... Zawsze, gdy spotykam kogoś w bardzo trudnej sytuacji życiowej i nie mam pomysłu, jak się z danym przypadkiem obchodzić, kompletnie odpuszczam wszystko, wyciszam się, oczyszczam umysł zupełnie, do tego stopnia, że zapominam o wszystkim, co działało w przeszłości, odpuszczam to i natychmiast znajduję się w bieżącej chwili, kieruję odrobinę uprzejmości, współczucia do tej osoby. Jestem wtedy wystarczająco wrażliwy. Czasami ktoś jest mocno załamany, wiesz, lepiej nic wtedy nie mówić, innym razem lepiej coś powiedzieć, czasami wziąć pod ramię, tylko ostrożnie, bo może cię uderzyć. Wrażliwość i uprzejmość działają najlepiej.

Obserwuj, co się wtedy dzieje, pomysły same się nasuwają, słowa same pojawiają. Kiedy zagłębię się w ciszę, jestem naturalnie uprzejmy, nie powtarzam metod, które działały ostatnim razem i nie przypominam sobie jakichś książkowych reguł postępowania. Taka postawa działa. W każdej innej sytuacji też. Lubię takie powiedzonko: nie pozwól wiedzy, żeby przesłoniła ci prawdę i mądrość. Wiedza jest martwą koncepcją. Tym, co „powinienes” zrobić, tym, co jest napisane w książce, i tym, że zostałeś przeszkolony. Prawda jest tym, co stoi przed tobą tu i teraz, w tej konkretnej sytuacji. To olbrzymia różnica. Po prostu bądź w teraźniejszej chwili z tą osobą i poczuj to, co powinienes zrobić. Nie wiem, co to jest, ale przychodzi spontanicznie samo z siebie.

PYTANIE: Czy [można powiedzieć], że depresja nie jest ani przywilejem, ani powodem do wstydu, nie przytrafia się określonym ludziom, każdy może na nią zachorować?

AB: Tak, każdy może mieć depresję, większą i mniejszą, od czasu do czasu, takie jest życie.

PYTAJĄCY: Czy to nie jest tak, że jeśli dobrze karmisz umysł, to utrzymujesz go w zdrowiu? Tak samo jak wtedy, gdy karmisz ciało, żeby utrzymać je w formie?

AB: OK, chyba rozumiem, o co ci chodzi, nawiązujesz do metafory, że depresja jest czymś w rodzaju umysłowego głodu, umysłowej choroby, dys-komfortu [dis-ease]. Masz rację, kiedy zdrowo się odżywasz, ćwiczysz, twoje ciało jest zdrowe, nie jest bardzo podatne na choroby. Ale nawet kiedy zdrowo się odżywasz, czasem łapie cię przeziębienie albo grypa, taka jest natura ciała. Tak samo jest z naturą umysłu, jeżeli odpowiednio go karmisz i ćwiczysz, a medytacja jest najlepszym ćwiczeniem, wciąż przydarzają ci się gorsze nastroje, dlatego mówię: cieszymy się przynajmniej z tego, że nie ma idealnego szczęścia na tym świecie. Po prostu to zaakceptuj. Ale kiedy praktykujesz i używasz buddyjskich strategii, okazuje się, że depresja nie pojawia się prawie nigdy, a nawet jeśli, to jest bardzo delikatna. Wiesz co robić – zostaw ją w spokoju. Polub swoją depresję, będziesz miał dzień urlopu. Możesz leżeć w łóżku, a twoja dziewczyna przyniesie ci śniadanie i ludzie będą się z tobą ostrożnie obchodzić: „Słyszałem, że masz depresję” – będą dla ciebie mili i wyrozumiali. Zatem jeśli masz depresję, po prostu ją wykorzystaj, wyeksploatuj do końca.

PYTANIE: W zeszłym roku miałam depresję, byłeś dla mnie bardzo wyrozumiały, nie mówiłeś „weź się w garść”, jak wszyscy. Sama twoja obecność była dla mnie uzdrawiająca.

AB: Świetnie... Racja, tak, to istotna sprawa. Jeżeli mówisz komuś „weź się w garść”, to ten ktoś czuje się jeszcze bardziej winny i zaczyna się starać. Jego stan się pogarsza, w efekcie czuje się jeszcze gorzej. Ważne jest po prostu, żeby z kimś być, opowiedzieć jakiś dowcip, na przykład o depresji.

Wielu z was słyszało już ten kawał, właściwie jest o depresji, o pewnym malarzu z Perth. Jest dosyć znanym artystą, ale miał wypadek motocyklowy, wylądował w szpitalu, musieli mu amputować rękę. Akurat tę, którą malował. Gdy zdarzy się coś takiego, wielu ludzi wpada w depresję, więc po wyjściu ze szpitala miał wsparcie różnych psychologów i terapeutów, ale ich zlekceważył. Wiedział, że bez malowania jego życie nie ma sensu, więc zdecydował, że przy najbliższej okazji popełni samobójstwo. Poszedł na [ulicę] St George's Terrace, do jednego z wieżowców,

wyszedł na balkon i gdy już miał skakać, zobaczył na dole faceta bez obydwu rąk – tańczył i sprawiał wrażenie bardzo szczęśliwego. Pomyślał: „Ja straciłem tylko jedną rękę, a ten gość nie ma obydwu i tańczy. Dlaczego mam się zabijać?”. Zszedł z balkonu, wszedł do windy, szybko zjechał na dół, zaczął gonić tego gościa, żeby mu podziękować. Dogonił go i mówi: „Dziękuję, dziękuję, właśnie miałem skakać z tego budynku, bo straciłem jedną rękę. Ty nie masz dwóch i tańczysz, widziałem, jaką radość ci to sprawia. Zdradź mi swój sekret”. Facet odpowiedział: „Nie tańczyłem dla zabawy, próbowałem podrapać się po tyłku! ”. Myślę, że to dobry moment na zakończenie, a ten optymistyczny akcent sprawi, że wyjdziecie stąd uśmiechnięci.

13. DLACZEGO TU JESTEŚMY?

JAK WIECIE, PROWADZĘ DUŻO SPOTKAŃ ZARÓWNO TUTAJ, jak i za granicą. Wiele z nich jest dostępnych w internecie. Na YouTube jest ich około tysiąca. Przez to czasem trudno jest mi znaleźć nowy temat i zawsze trochę się powtarzam, ale w zeszłym tygodniu, pod koniec spotkania, pewna kobieta zadała mi naprawdę dobre pytanie, więc dziś wieczorem chciałbym właśnie o tym powiedzieć, zwłaszcza że wtedy nie miałem czasu, żeby odpowiedzieć wyczerpująco. Pytanie brzmiało: dlaczego tu jesteśmy? To dobre, konkretne pytanie. Po co żyjemy na ziemi? Nikt nam tego nie mówi, kiedy się rodzimy – po prostu jesteśmy, żyjemy i nie do końca rozumiemy, co mamy zrobić z tym życiem. Czasami naśladujemy innych, ale większość z nas nie chce być owcą.

À propos owiec, zawsze przypomina mi się historia, którą opowiedział jeden z naszych mnichów – dorastał na farmie. Pewnego dnia poszedł zajrzeć do owiec i okazało się, że zwierzęta uformowały okrąg wokół krzaków, które były gęste, więc owce nie widziały, co się działo po drugiej stronie i chodziły w koło. Zgodnie z naturą owiec, każda z nich szła za tą, która ją poprzedzała. Nie wiedziały, że ciągle chodziły w koło i gdyby nikt nie przyszedł, i nie wyciągnął jednej z nich z tego kręgu, to pewnie nadal by chodziły. To normalne u owiec: podążają za tą, która jest przed nimi, nie rozumiejąc, że kręcą się w kółko i nigdzie nie docierają. I oczywiście my też początkowo podążamy za innymi, ale rodzimy się ze wspaniałym umysłem, który wszystko kwestionuje – to bardzo ważne, żeby nauczyć się kwestionowania. Zresztą to jeden z powodów, dla których zainteresowałem mnie buddyzm. Tutaj nie tylko wolno zadawać pytania, ale wręcz się do tego zachęca. Nikt nie oczekuje, że będziesz po prostu wierzyć w to, co mówi książka albo nauczyciel. W tej tradycji nie ma guru. Zamiast tego każdy jest samodzielny i sam oświecla swoją drogę. Buddha i nauczyciele tylko wskazują kierunek, ale nie mówią ci, w co masz wierzyć. W buddyzmie po prostu nie ma dogmatów. Jeśli ktoś głęboko rozumie buddyzm, to wie, że nie ma w nim miejsca na dogmaty. Każdy może znaleźć drogę samodzielnie. To mi się spodobało: kwestionowanie, a nie podążanie za innymi jak owca.

Ale, wracając do pytania „co tu robimy?”, to odpowiedź brzmi: nie robimy tego, co mówią nam inni, ale uczymy się, jak samemu się o czymś przekonać. Zaczynamy życie od szukania spełnienia w przyjemnościach.

A jest wiele rzeczy, z których można czerpać przyjemność: filmy o Harrym Potterze, o Supermanie, podróże. Wydajemy pieniądze na wiele rzeczy w poszukiwaniu przyjemności, na przykład na seks i związki. Ale w końcu okazuje się, że to poszukiwanie sensu w materialnych przyjemnościach... Nawet w oglądaniu znanych zabytków. Teraz jestem trochę za stary, ale ludzie jeżdżą na wycieczki do znanych miejsc. Pamiętam swoją pielgrzymkę do Tadź Mahal. To jedno z tych miejsc, które trzeba odhaczyć na liście rzeczy do zobaczenia. Trzeba zobaczyć ten zabytek, który jest przecież jednym z cudów świata, więc jedziesz tam i zaczynasz się zastanawiać, dlaczego tylu ludzi uważa, że to takie piękne, i masowo tu przyjeżdża. Czy jest w tej budowli coś obiektywnie pięknego, czy po prostu jestem owcą, więc jeśli inni powiedzieli, że to jest piękne, to ja też tak myślę i muszę tam jechać, zrobić sobie zdjęcie i odhaczyć ten punkt.

Jako człowiek zawsze kwestionuję sens spraw. Czy oglądanie sławnych miejsc ma sens? Na świecie jest nieskończenie dużo rzeczy, które można zobaczyć, ale czy wycieczka do Amazonii nada życiu sens? Po jakimś czasie te wszystkie przyjemności... Pamiętam, że w młodości czytałem wiersze poety romantycznego Johna Keatsa. Uczyłem się ich na pamięć i umiałem je cytować: „Co piękne, cieszyć nigdy nie przestanie”. Tak się zaczyna *Endymion*. „O, pragnę haustów wina z najlepszego zbioru, / Które przez lata w chłodnej pieczarze dojrzewa”¹. To z innego wiersza Keatsa. Nosilem te wiersze ze sobą i czytałem. Mówiły o przyjemnościach tego świata. A potem zacząłem czytać Burnsa i pewien fragment całkowicie zburzył moją iluzję odnalezienia szczęścia. Brzmiał on: „Lecz rozkosz jest jak maków kwiatki”. Ten fragment porównuje przyjemności do maków. Być może tylko Europejczycy rozumieją, o co chodzi: „Lecz rozkosz jest jak maków kwiatki / Łodygę schwycisz spadły płatki”². Czyli gdy tylko zerwiesz mak, opadają płatki. Podobnie topnieje śnieg, gdy tylko spadnie na powierzchnię wody: „Jak śnieg co spadł na wody rzeki: / Przez chwilę biały znikł na wieki”. On miał inny akcent niż ja, ale nie jestem Szkotem, więc wybaczcie, jeśli źle recytuję wiersze jednego

1 Fragment wiersza *Oda do słowika* Johna Keatsa w przekładzie Stanisława Barańczaka.

2 Fragment wiersza *Tam O'Shanter* Roberta Burnsa w przekładzie Stanisława Kryńskiego.

z największych poetów tego kraju. Te fragmenty mówią, że przyjemności są jak płatki maków. Poszukujemy sensu życia i przyjemności. A w życiu jest mnóstwo przyjemności. Można iść na koncert rockowy... w młodości chodziłem na niesamowite koncerty. Pierwszy zespół, jaki widziałem, to Led Zeppelin. Pojechałem do Chalk Farm w północnym Londynie, gdzie odbywał się całonocny koncert. Przez dwie godziny grał zespół The Doors, wiecie, z Jimem Morrisonem. A potem Jefferson Airplane – później nazywali się Jefferson Starship – i znowu dwie godziny Doorsów, a potem dwie godziny Airplane. Osiem godzin z dwoma najlepszymi zespołami rockowymi. Ale koncert się skończył i potrzebowałem nowych przyjemności, żeby poczuć, że żyję. To wszystko nie miało trwałej treści.

Kiedy dorastamy, wchodzimy w związki i poznajemy miłość do drugiego człowieka, poznajemy bliskość, zaufanie i ryzyko, które jest częścią miłości. To znowu pozwala nam odczuwać rzeczy bardziej intensywnie. Jednak miłość do drugiej osoby może być trwała, ale może też przeminać. Nawet jeśli jest trwała, to nie na zawsze. Zauważyłem, że wiele osób poszukujących sensu życia, zatrzymuje się właśnie na miłości – nie rozumieją do końca, czym ona jest, ale czują, że jest w niej głęboki sens. Przez pewien czas to wystarczy, żeby czuć się spełnionym. Nie chodzi zresztą tylko o miłość romantyczną, ale też o miłość do dzieci albo do rodziców. To chwytą za serce, kiedy przychodzisz z pracy, a pięcioletni brzdąc pędzi do ciebie, wołając: „Mama przyszła!”. Jest w tym coś o wiele ważniejszego niż w jakichkolwiek przyjemnościach. Wielu ludzi czuje, że doświadczanie, odczuwanie, dawanie takiej miłości to coś, w czym kryje się sens życia. Ale duża część tej miłości jest jak mak: zrywasz kwiat, a płatki opadają. Być może nie od razu, ale po jakimś czasie tak się właśnie dzieje. Ktoś może pomyśleć, że nie znam życia, ale ja też byłem w związkach, zanim zostałem mnichem. Poza tym spotykam się z ludźmi i rozmawiam z nimi, widzę, jak wchodzi w związki i jak je kończą. Również kiedy ktoś umiera, a całą przyjemność, jaką dawało bycie razem, zastępuje nieznośne cierpienie zwane żałobą. Ktoś, kogo tak bardzo kochałeś – na przykład dziecko – zostaje ci odebrany. Czytałem gdzieś o pościgu policyjnym, podczas którego zginęła kilkunastomiesięczna dziewczynka, bawiąca się wtedy w ogrodzie. Jak rodzice mają sobie z tym poradzić? To było w ich własnym ogrodzie. Policja ścigała kogoś, kto popełnił przestępstwo, i jeden z samochodów przejechał przez płot, zabijając dziewczynkę. To straszny ból.

Często odprawiam ceremonie pogrzebowe i widzę, że w żałobie nie ma miejsca na miłość. Dlaczego? Jeśli szukamy sensu w życiu, to nie wiążemy miłości z konkretną osobą. Pozwólmy miłości istnieć osobno, ale włączajmy ludzi w jej oddziaływanie. Często słyszę pytanie, czy nie tęsknię za związkami, ale przecież jako mnich jestem w wielu związkach. Jestem w związku z każdym z was. Nie mam na myśli relacji seksualnych, ale coś o wiele większego – otwieranie drzwi serca i zapraszanie każdego, kto akurat przede mną stoi. Kiedy nie wiążemy miłości z konkretną osobą, ale jednak obejmujemy ją tą miłością, kiedy nie ogranicza się miłości do jednego, dwóch, trzech albo dziesięciu istnień, to gdy one znikają, miłość zostaje. To jedna z rzeczy, jakich nauczyłem się dzięki buddyzmowi. Mamy to piękne zjawisko zwane miłością, ale wiążemy je z ludźmi albo rzeczami. A kiedy tracimy tę rzecz albo osobę, tracimy też miłość i zastępujemy ją bólem.

Dla wielu osób, które uczą medytacji albo które uczą się poprzez nią i przychodzą do klasztorów, śmierć bliskiego człowieka nie oznacza, że miłość również odchodzi. Nie oznacza, że miłość kończy się bólem, żałobą, płaczem, śmierć nie sprawia, że człowiek nie jest w stanie pójść do pracy przez tygodnie czy lata. Ból i żałoba nie przychodzą, jeśli umiemy zrozumieć, że miłość nie żyje w danej osobie, ale że nas otacza i przenika, że nie jest ograniczona do jednego człowieka. Próbowalem przekazać podobną myśl, mówiąc niedawno o przestrzeni – jeśli ktoś zamieszkuje jakąś przestrzeń, to zostawia w niej niezatarty ślad, a potem odchodzi, ale ślad zostaje. Ktoś wchodzi w przestrzeń twojego życia – przyjaciel, ojciec, matka – i nawet jeśli później znikają, to ślad, który zostawili, nigdy nie znika. O to mi chodzi, kiedy mówię o miłości. Zmiana w przestrzeni nie jest zależna od obecności osoby. Być może ta osoba roznieca miłość jak drewno albo podsyca jak oliwa – ale oliwa nie jest ogniem, a człowiek nie jest miłością. Miłość jest czymś, co ten człowiek może wzbudzić, ale też czymś, co istnieje osobno. Istnieje niezależnie.

Kiedy zaczniesz patrzeć na miłość w ten sposób, zrozumiesz, że człowiek może odejść, ale miłość zostaje. Człowiek może umrzeć, ale miłość nie znika i nie zostaje zastąpiona przez żałobę, jakby coś nam skradziono. Człowiek odchodzi, ale nie szczęście, nie miłość, nie piękno. One są wieczne. Dlatego nazywam to niechwytną miłością. Bez uosabiania jej. Kiedy otrzymujemy miłość, czasami się do niej przywiązujemy. Dlaczego bycie kochanym, sprawia nam przyjemność? Dlaczego ludzie szukają miłości? Między innymi dlatego, że miłość daje nam poczucie

wartości. Wreszcie ktoś nas szanuje. Ktoś nas kocha, więc widocznie jesteśmy w porządku. Poszukujemy znaczenia i poczucia własnej wartości. I jeśli nie możemy tego dostać od większości ludzi, to może przynajmniej da nam to jedna osoba. To dlatego miłość matki jest taka piękna, jeżeli mieliście szczęście jej doświadczyć, to wiecie, że matka będzie was kochać niezależnie od tego, kim jesteście. Z naszego klasztoru często widzimy matki idące w odwiedziny do więźniów. I nieważne, co ich dziecko zrobiło. Jeśli syn był włamywaczem, to matka nie powie, że był jakimś tam przeciętnym włamywaczem, nie, był najlepszy w okolicy!

W miłości matki do dziecka jest coś pięknego. Podobnie było z moją matką. Pierwszy raz pojechałem ją odwiedzić siedem lat po tym, jak zostałem mnichem. To było 33 lata temu, w latach 80. A w tamtym czasie w Londynie mnisi buddyjscy nie byli spoko. Byliśmy postrzegani jako kompletni dziwacy. Pojechałem odwiedzić matkę, która miała w zwyczaju chodzić w soboty na zakupy. Pracowała jako sekretarka i zajmowała się domem, więc w tygodniu nie miała czasu. Sobota rano to był czas na zakupy, a popołudnie – na fryzjera. Przyjechałem z daleka, żeby spędzić trochę czasu z mamą, której nie widziałem przez siedem lat. Zapytałem, czy mogę pójść z nią na zakupy. Byłem przygotowany na odmowę. Myślałem, że może będzie się wstydziła pokazać z synem ubranym jak dziewczyna w długą szatę, i z łysą głową. To naprawdę wtedy było dziwne. A ona powiedziała: „Nie, nie – chodź ze mną”. Szliśmy ulicą, spodziewałem się, że będzie szła jak nastolatki, które wyprzedzają rodziców o kilka kroków albo idą za nimi, żeby pokazać, że nie mają z nimi nic wspólnego, bo rodzice nie są spoko. Ale nie, szła tuż obok mnie. Ci z was, którzy znają Londyn, wiedzą, że ulice często są wąskie, panuje duży ruch, chodniki nie są szerokie. Dlatego są przy nich barierki, które chronią pieszych przed samochodami. Wchodząc do sklepu, ludzie zazwyczaj zostawiają przy tych barierkach wózki z dziećmi i przywiązują psy. Myślałem, że moja mama też zostawi mnie przy barierce, z tymi psami i dziećmi, zamiast wprowadzić do sklepu. Tam byli jej znajomi, z którymi widywała się co tydzień, więc pewnie będzie się mnie wstydzić. Ale nie, wciągnęła mnie do sklepu z gazetami i ku mojemu zaskoczeniu zaczęła przedstawiać: „To mój syn. Jest mnichem!”. Była ze mnie dumna. Zupełnie się tego nie spodziewałem, bo nie wiedziałem, że miłość matki do syna jest tak bezwarunkowa. Gdybym rabował banki albo był, za przeproszeniem, pedofilem, to powiedziałaby: „To mój syn.

Jest pedofilem!” OK, przepraszam, może za daleko się posuwam, ale chyba wiecie, co mam na myśli. Miłość matki jest bezwarunkowa.

To mnie zainspirowało. Nauczyłem się więcej z życia niż z książek. Taka miłość to coś pięknego. Nadaje naszemu życiu znaczenie i jest czymś, do czego dążymy. Ale czasami się nie udaje. Często pytam ludzi, którzy są w związkach małżeńskich, czy podnieśli miłość do tego bezwarunkowego poziomu? Czy może nadal jest na poziomie „kocham cię, ale masz być wierny” albo „kocham cię, ale masz nie wydawać zbyt dużo”, albo „masz za późno nie wracać”, „masz wynosić śmieci”. Nasze związki są często obwarowane zasadami i warunkami. Ale czasem ludzie są w związku, nieważne, czy w hetero- czy homoseksualnym, w którym docierają do takiego punktu, że mogą powiedzieć: „Kochanie, moje serce jest dla ciebie otwarte, nieważne, co zrobisz. Kocham cię bezwarunkowo”. Widziałem kilka takich sytuacji, to było piękne.

Przypomina mi się historia pewnego mężczyzny, często przychodził do klasztoru, przyjaźnił się z nami, mówił w dialekcie cockney, więc wszyscy poza mną mieli problem ze zrozumieniem jego akcentu. W którymś momencie stwierdził, że chce się rozwieść z żoną, znalazł sobie inną kobietę, o wiele młodszą. Wziął rozwód i zamieszkał z tą drugą kobietą. Jego żona była zrozpaczona. Ale po kilku latach rozszedł się też z drugą żoną. W tym czasie jego pierwsza żona poważnie się rozchorowała, więc poszedł odwiedzić ją w szpitalu. Trzymał ją za rękę, kiedy umierała. Powiedziała mu: „Mimo że mnie zostawiłeś, nigdy nie przestałam cię kochać, George. Zawsze bym ci wybaczyła”. To naprawdę zrobiło na mnie wrażenie. On jej wtedy odpowiedział: „Źle zrobiłem, że od ciebie odszedłem. Byłem głupi. Nie rozumiałem, jak piękna jest twoja miłość. Kochasz mnie bezwarunkowo, mimo że cię zraniłem i po 40 latach małżeństwa postanowiłem odejść do kogoś innego”. Znam jego drugą żonę, to dobra kobieta, ale ta pierwsza naprawdę rozumiała, czym jest miłość. Rozumiała, że powinna być bezwarunkowa i wybacząca.

Czy wy potraficie tak kochać swoich partnerów? Jeżeli tak, to wzniesliście się na poziom prawdziwej miłości. Rodzice potrafią tak kochać dzieci, a dzieci rodziców, ale można z tym pójść jeszcze dalej. Dlaczego obdarzamy bezwarunkową miłością tylko pojedyncze osoby albo rodziny? Dlaczego nie czuć tej miłości, nie wiążąc jej z nikim konkretnym? Dlaczego nie mieć w sobie miłości, która po prostu jest, którą można ofiarować każdemu, kto znajduje się w zasięgu wzroku? Wszystkim ludziom, jakich spotkasz. To miłość nie tylko bezwarunkowa, ale też

nienakierowana na nic, rozproszona. To coś zupełnie innego. Wiesz, że masz w sobie taką miłość, kiedy ludzie, którzy byli blisko, odchodzą. Już ich przy tobie nie ma, ale miłość pozostaje. Nasz problem polega na tym, że kierujemy miłość do pojedynczych osób. To jak ogień, który płonie, jeśli jest podsypany paliwem, zamiast być od niego niezależnym. Chodzi o miłość, która nie wybiera pojedynczej osoby, ale po prostu czujesz ją do każdego, kto przed tobą stanie.

Często powtarzam te same stare historie, ale w wielu z nich można znaleźć coraz to nowsze elementy. W *Trzech pytaniach cesarza* pada pytanie o najważniejszy czas. Odpowiedź brzmi: teraz. Najważniejsza osoba? Ta przed tobą. Najważniejsza czynność? Troska o innych. Ta wspaniała opowieść pokazuje, że najważniejszą osobą nie jest ta, którą najbardziej kochasz – nie mąż albo żona, nie rodzice, nie dzieci – ale ta, która w danej chwili stoi przed tobą. Teraz ty jesteś przede mną, więc jesteś najważniejszy. A za chwilę już nie. Za chwilę ktoś inny. Chodzi o to, żeby nie uzależniać miłości od tych, których nią obdarzamy. Po prostu daj ją temu, z kim akurat rozmawiasz. Co to znaczy? Tu mamy odpowiedź na trzecie pytanie cesarza: najważniejszą czynnością jest troska o innych. Troska – co to znaczy? To znaczy, że obdarzasz innych szacunkiem, że są dla ciebie ważni i nie próbujesz ich zmienić. Po prostu otaczasz ich troską.

Żeby zilustrować to, co mam na myśli, opowiem inną starą historię, jedną z najbardziej znanych. Pewien lekarz – dziś akurat go tu nie ma – stracił pierwszego pacjenta w pierwszym roku praktyki, po czym przyszedł tutaj, mówiąc, że rezygnuje, że nie chce już być lekarzem. Dlaczego? Bo musiał powiedzieć temu młodemu mężczyźnie, że kobieta, którą tak kochał, nie żyje, a ich dzieci nie mają już matki. Widziałem, jak bardzo ten młody lekarz to przeżywał. Przyszedł tu prosto ze szpitala, tuż po tym, jak powiedział tamtemu mężczyźnie, że właśnie stracił żonę, a ich dzieci matkę. To go niesamowicie bolało. Wyobrażacie sobie zrobić coś takiego? Powiedział, że nie może tego dalej robić, nie może być lekarzem, bo gdy umrze kolejny pacjent, nie będzie w stanie znowu przekazać komuś tak smutnych wiadomości. Powiedziałem: „Chyba nie zrozumiałeś, na czym polega bycie lekarzem. Jeśli myślisz, że lekarz ma ratować wszystkich pacjentów, to będziesz przeżywał porażkę za porażką. I ciągle będziesz przechodził przez to samo. Nie rozumiesz roli lekarza. Zadaniem lekarza nie jest uzdrawianie, lecz troska”. Troska o pacjentów. Nie uzdrawianie. Bo jeśli głównym zadaniem lekarza jest uzdrawianie, to tak jak odbywa się to w wielu współczesnych szpitalach, nastawiasz się

na wyleczenie za wszelką cenę. Kogo obchodzi troska? Jeżeli ktoś cierpi, to nic, trzeba przedłużać życie, nawet jeśli nie ma to sensu. To właśnie jest nastawienie na wyleczenie.

Troska polega na zupełnie czym innym. Jeżeli troszczysz się o pacjenta, to umiesz pozwolić mu odejść. Wystarczy już zabiegów. Jakość jego chwili obecnej jest ważniejsza, niż utrzymywanie go przy życiu. Powiedziałem tamtemu chłopakowi: „Jeśli twoim zadaniem jest troska, to nigdy nie poniesiesz porażki. Troskę możesz okazywać zawsze, mimo że nie zawsze możesz wyleczyć. W ten sposób odniesiesz sukces jako lekarz. Stracisz wielu pacjentów, ale będziesz mógł powiedzieć ich rodzinom, że byli otoczeni najwyższą troską. Rodzina będzie w żałobie, ale będzie czuć, że lekarze zrobili wszystko, co było w ich mocy i że ich krewny umarł otoczony miłością i troską”.

Ten przykład wyjaśnia, co to znaczy, że najważniejsza jest osoba, która jest przed nami i że najważniejszą czynnością jest troska. Przestańcie uzdrawiać ludzi. Przestańcie zmieniać dzieci, żony, mężów. Nie uzdrawiającie ludzi, zamiast tego otoczcie troską. To zupełnie co innego. Teraz możecie zrozumieć, czym jest to piękne zjawisko, które nazywamy miłością. Kiedy zaczynamy jej doświadczać, odkrywamy, że nadaje życiu bardzo dużo sensu. Zdajemy sobie sprawę, że być może jesteśmy tu po to, żeby się tego nauczyć, żeby się nauczyć, jak to jest naprawdę kochać. Czasami, żeby się tego nauczyć, musimy doświadczyć bycia kochanym. Doświadczyć, jak to jest być otoczonym troską, zamiast „leczonym”. Jak to jest być akceptowanym takim, jakim się jest – gdy ktoś nawet nie próbuje cię zmieniać, ale kocha, mimo twoich wad, głupich rzeczy, które robisz, kiepskich żartów, jakie opowiadasz co tydzień. I to był wstęp do słabego żartu na dziś. W kostnicy leżą trzy ciała. Wszystkie mają uśmiechy na twarzy. Przy autopsji jest policjant, który mówi do koronera. Albo patologa? Nieważne. Policjant pyta: – Co się stało, dlaczego to ciało się uśmiecha? – Ten człowiek miał 70 lat i dostał zawału serca podczas seksu z kochanką. Dlatego się uśmiecha – odpowiedział koroner. – No dobrze. A ten? – Ten wygrał tysiąc dolarów, poszedł do pubu i wypił tyle whisky, że umarł na niewydolność wątroby. Dlatego się uśmiecha. – No dobrze. A ten? – Ten umarł od porażenia piorunem. – To dlaczego ma uśmiech na twarzy? – Bo myślał, że robią mu zdjęcie.

To był kiepski żart na dziś. Nie próbujcie mnie leczyć, straciecie tylko czas. Będę opowiadać marne dowcipy aż do śmierci. Na tym właśnie polega różnica między leczeniem a troszczeniem się, to inny aspekt

miłości. Jeżeli doświadczyłeś bezwarunkowej miłości, to wiesz, że ona nie próbuje cię zatrzymać, ale uwalnia i obdarowuje. Nauczyłem się tego od wielkich mistrzów, których znałem. Mówię to wielu mnichom. Pierwszy raz doświadczyłem tego nie w zetknięciu z Ajahnem Chah – nie, on był za blisko, był moim nauczycielem – ale z Ajahnem Thate, którego odwiedziłem w Chiang Mai w północnej Tajlandii. Słyszałem już wcześniej, że jest wspaniałym mnichem. Kiedy zostawałem mnichem, on umierał na raka otoczony najlepszą opieką w największym szpitalu w Tajlandii. W końcu lekarze powiedzieli, że dalsze leczenie nie ma sensu, bo nic nie da, i tak niedługo umrze. Ajahn Thate stwierdził, że w takim razie chce umrzeć w swojej świątyni. Wrócił więc do świątyni w Bangkoku i umarł jakieś 25 lat później.

Był niesamowitym mnichem. Miał fantastyczną reputację, a ja mówiłem po tajsku, więc chciałem jechać, żeby się z nim spotkać – był jednym z moich mistrzów – i zadać te wszystkie pytania, jakie do niego miałem. Wiecie, wszyscy nosimy w sobie ważne pytania i chcemy je zadać tym wspaniałym ludziom. Ajahn Thate był bardzo znany, musiałem wcześniej umówić wizytę, a potem pojechałem do jego świątyni, gdzie po dwóch dniach oczekiwania wreszcie mogłem się z nim zobaczyć. I w tym momencie wszystkie moje pytania zniknęły. Mój umysł był pusty. Zamiast tego czułem naprawdę niesamowicie mocną, bezwarunkową miłość. Byłem młodym mnichem i nadal prześladowały mnie złudzenia i skazy, a ten człowiek kochał mnie takiego, jakim byłem. Nie musiałem osiągać Przebudzenia. Nie musiałem być dobrym mnichem. Nie musiałem się dostosowywać. On po prostu akceptował człowieka całkowicie, ze wszystkimi jego słabościami. Tak się poczułem w jego obecności. W następnej chwili poczułem, że nie chcę się stamtąd ruszać, że chcę tam zostać do końca życia, że nigdzie nie pójdę. Byłem otoczony całkowitą i kompletną akceptacją. Ten człowiek nigdy by mnie nie skrytykował. Taką bezwarunkową miłość można poczuć od kogoś.

Później usłyszałem od kogoś pewną opowieść – już dawno się z wami nią nie dzieliłem – to jedna z tych historii przekazywanych z ust do ust, czasem coś się do nich dodaje albo odejmuje. Wszyscy ludzie mają kolce, które wyrastają z ciała. Są niewidzialne. Niektórzy mają bardzo długie, ostre kolce. Są niewidoczne. Nie możesz być z nimi w tym samym pomieszczeniu, bo cię podrapią. Czasem ktoś wchodzi i od razu czujemy, że coś jest nie tak, bo ta osoba ma w sobie dużo złości albo agresji, i chcemy od niej uciec. To ci z długimi, ostrymi kolcami. Zwykli

ludzie mają przeciętnej długości kolce, które podrapią cię, jeżeli podejdziesz za blisko, skrytykujesz ich albo będziesz z nich żartować. Są też ludzie – to pewnie ci, z którymi żyjesz – którzy mają bardzo krótkie kolce. Podrapią cię, jeśli podejdziesz za blisko. Ale są też ludzie, którzy w ogóle nie mają kolców. Ani jednego. Można podejść tak blisko, jak się chce i nigdy cię nie podrapią. To bardzo rzadkie przypadki. I Ajahn Thate do nich należał. Czuło się, że po prostu nie ma możliwości, że cię podrapie. To było wspaniałe. Wtedy pomyślałem: „Dlaczego ja nie mógłbym robić tego samego? Pozbyć się swoich kolców, swojego szukającego wad i krytykującego umysłu, swojego nie lubienia ludzi za coś, co zrobili, narzekania, że ktoś mnie krytykuje, i chęci odegrania się?”. Takie rzeczy są kłujące, a możemy żyć lepiej, w bezwarunkowej miłości i akceptacji.

Jesteś najważniejszą osobą, bo stoisz przede mną, otoczę cię troską, nieważne, kim jesteś. Wiele osób mówi: „Daj spokój, Ajahn Brahm, świat jest zły, trzeba umieć się bronić, oddawać z nawiązką to, co robią nam inni, bo inaczej cię wykorzystają”. Błagam. Możemy żyć lepiej. W prawdziwym świecie to tak nie działa. Znam prawdziwy świat: jeśli dajesz dobroć, to inni odpowiadają dobrocią. I dają ci jej więcej, niż dostali od ciebie. Zawsze tak żyłem, dzięki temu tyle osób otacza mnie troską i mogą dostać wszystko, czego potrzebuję. Jeżeli mówię, że brakuje mi butów, następnego dnia będę miał 10 par. Kochacie mnie. Dlaczego? Bo się o was troszczę, a wy to czujecie. Czujecie, że nie zostaniecie przeze mnie skrytykowani ani zranieni. To jest piękne, to nadaje życiu sens, ale to nadal nie wystarczy, bo ta życzliwość i miłość jest często zbyt zaangażowana. Jest coś, co stoi jeszcze wyżej niż miłość. Trochę o tym mówiłem w zeszłym tygodniu. To spokój umysłu, zadowolenie, gdy kochamy nie tylko innych ludzi, lecz także życie, wszystkie jego aspekty. To tak samo jak w obecności Ajahna Thate czułem, że nie muszę się zmieniać i że jestem kochany ze wszystkimi swoimi dziwactwami i głupotą. Czy możemy to samo poczuć do życia? Z całą jego głupotą i dziwactwami? Z zamachami w Paryżu. Z dziećmi chorymi na białaczkę, jak to, dla którego recytowałem sutty dziś rano. Ze wszystkimi tragediami i cierpieniem – ale też z całą radością.

Ludzie często mówią mi, że kochają życie. Naprawdę? Kochasz życie, czy tylko to, co w nim miłe i przyjemne? Kochasz życie, kiedy jesteś młody, ale czy kochasz je tak samo po osiemdziesiątce? Kochasz życie, gdy musisz mieszkać w domu opieki? Czy możesz podnieść tę miłość do poziomu, na którym będziesz potrafił kochać wszystko? Wielu ludzi

mówi, że nie, ale wyobraźcie sobie, że umiecie to zrobić. Wyobraźcie sobie, że moglibyście, przepraszam jeszcze raz, kochać pedofila. Co by się stało, gdyby ktoś kochał pedofila? To by go zmieniło. Wyzdrowiałby. Gdyby ktoś kochał człowieka, który napada na banki, ten przestałby to robić. Tak działa troska. Dlaczego ludzie robią te głupie rzeczy? Bo nikt nie zbliżył się do nich i nie otworzył ich serc, więc krzywdzą innych. Jak wyleczyć czyjeś rany, jeśli samemu było się zranionym? Wiem, jak to zrobić – to nie jest aż takie trudne, i nieważne, jak wielka krzywda cię spotkała.

Znowu się powtórzę: uszkodzone drzewa są najpiękniejsze. Te pokrzywione, z pobrużdżoną korą. To drzewa, które ludzie lubią najbardziej. Idziesz do lasu, widzisz proste drzewa i co? Nuda. A te krzywe, opalone, zniszczone, z naroślami na korze, pozginane przez burze i wiatr, te, którym gałęzie urwała wichura, a w dziurach po nich zamieszkały ptaki – te mają w sobie piękno. Kiedy patrzymy na całość krajobrazu życia, kiedy naprawdę je rozumiemy, to właśnie wtedy możemy je pokochać. Uwierzcie albo nie, ale pokoju ze światem nie osiąga się przez uzdrawianie go. A to coś, co próbuje zrobić wielu ludzi. Próbują odnaleźć sens przez uzdrawianie świata. I co z tego wynika? Wszystko pogarszają. Ileż jest takich ludzi? Trzeba ich szanować, bo starają się jak mogą, korzystając z zasobów mądrości i miłości, jakie mają – walczą z niewolnictwem, z niszczeniem planety, ale to się nie udaje. Ja też to robiłem, kiedy byłem młody, i czy świat jest teraz lepszy? Jest taki sam jak kiedyś. Czy można coś zrobić dla ziemi? Ludzie ciągle się zabijają, prowadzą wojny, robią zamachy na rysowników.

Uwielbiam rysowników. Kiedy kupuję gazetę, pierwsze, co przeglądam, to komiksy. Cenię sobie satyrę i ludzi, którzy żartują z innych. Ja też to robię i proszę, wy też ze mnie żartujcie. W ogóle mi to nie przeszkadza. To zmniejsza ego. Żartujcie ze mnie często, bo gdy tak siedzę i wiem, ilu ludzi z zagranicy to ogląda, to bardzo łatwo mi się nadać i poczuć jak wielki guru. Dlatego wymyślam sobie przezwiska. Ludzie pytają, jaki jest mój tytuł: „Czcigodny Ajahn Brahm, dostojny Ajahn Brahm?”. A ja odpowiadam: „Jego puszystość Ajahn Brahm”. Żartuję z siebie, broniąc się przed byciem aroganckim i pysznym, bo to wielkie niebezpieczeństwo. Czy jest jakiś inny sposób na to, żeby pomóc światu? Próbujesz pomóc, ale w jaki sposób to robisz? Pomagasz czy szkodzisz? Czy to jest sens twojego życia? Czy raczej jest nim zawarcie pokoju ze światem i ze sobą?

W zeszłym tygodniu rozmawiałem z pewną kobietą – powiedziałem jej, że jesteśmy tutaj po to, żeby się uczyć. I nie mam na myśli przyswajania wiedzy naukowej, robiłem to kiedyś i zrezygnowałem dawno temu. Nie mam na myśli ratowania świata i szukania lekarstwa na różne rzeczy. Próbujemy znaleźć lekarstwo na wszystko, ale wątpię, że kiedykolwiek uda nam się znaleźć lekarstwo na szukanie wad, na gniew, na złość spowodowaną przez świat, lekarstwo na brak umiejętności kochania świata, siebie i wszystkich ludzi, zwierząt i roślin na tej planecie. Pamiętam, jak wiele lat temu poszedłem do starego obserwatorium – brałem udział w seminarium. Była tam pewna katoliczka. Bardzo spodobała mi się jej szczerość, bo powiedziała, że za każdym razem, kiedy patrzy przez teleskop i widzi ogrom wszechświata, to podkopuje jej wiarę i chwieje teologią, w którą powinna wierzyć. Ktoś mnie zapytał, co o tym myślę. Powiedziałem, że jako naukowiec – kiedyś studiowałem nauki ścisłe w Cambridge – zawsze próbowałem sobie wyobrazić, jakby to było spojrzeć przez teleskop z drugiej strony i zobaczyć, kto jest po przeciwnej. To niszczy moją wiarę w naukę. Nauka polega na patrzeniu przez teleskop gdzieś daleko, a religia, duchowość, buddyzm polegają na patrzeniu w drugą stronę, na tego, kto patrzy przez teleskop. I na zrozumieniu, ponieważ w ten sposób uczymy się dowiadywać, kto słucha tej mowy. Kto ma trudności w zaufaniu innym ludziom? Kto jest zraniony? Kto nie umie kochać? Tego się dowiadujemy.

Sens życia polega na uczeniu się, a jedną z rzeczy, o których mówi buddyzm, jest to, w jaki sposób się uczyć. Nie uczymy się w szkołach, nie uczymy się, słuchając mnichów, takich jak ja. Ja tylko mówię o tym, jak się nie uczyć i czego się pozbyć. Uczymy się przez trwanie w bezruchu, bo tylko wtedy, gdy powierzchnia wody jest w idealnym bezruchu, mogą się w niej odbijać księżyc i gwiazdy. Buddha porównał to do czegoś jeszcze innego: tylko kiedy jezioro jest w idealnym bezruchu – ani jednej fali, żadnych prądów – możemy zobaczyć jego dno, z kamykami i rybami. Możemy to zobaczyć tylko wtedy, kiedy woda trwa w bezruchu i muł osiada na dnie. Jeśli woda jest w bezruchu wystarczająco długo, możemy zobaczyć wszystko, aż po samo dno. To piękna metafora tego, jak należy szukać sensu życia. Trwając w bezruchu, możemy przejrzeć samych siebie na wskroś. Widzimy nasze podstawy i wszystkie małe rybki pływające w wodach naszego umysłu, nasze myśli i emocje. Wszystko to staje się widoczne. Po to tu jesteśmy – żeby zobaczyć. I w ten sposób się

uczymy, na czym polega prawdziwa miłość: na kochaniu życia w całości, nie tylko tej części, która się nam podoba. Dziękuję za wysłuchanie.

Sādhū, sādhu, sādhu!

No dobrze. Mam nadzieję, że macie jakieś pytania? Dlaczego tu jesteśmy? Jeśli zrozumieliście – a wiem, że zrozumieliście – to nie będzie was tu za tydzień. Mnie też nie będzie, bo będę prowadził odosobnienie. Jakies pytania z widowni?

PYTANIE: Czy życie nie jest trochę jak żart? Mam wrażenie, że tak, ponieważ przychodzimy na świat i robimy dużo rzeczy tylko po to, żeby znowu się rozpadły.

AB: Po jakimś czasie przestajemy czuć, że rzeczy się rozpadają. Wszystko, co dzieje się w życiu ma swój sens, nawet bolesne sprawy. One są jak gnój, który zakopujemy pod mangowcem, i dzięki temu rosną słodkie owoce. W końcu wszystko, co się nam przytrafia, zaczyna mieć znaczenie. Nieważne, co cię spotyka: cały ból, jak i cała radość i piękno, i wszystkie gorzkie doświadczenia, takie jak zdrada, żaloba, rozczarowanie – pod koniec życia odnajdujemy w nich wszystkich sens. Trudno to dostrzec, kiedy tkwimy w gównie. Przepraszam za mocne słowo, ale lubię używać języka, który ma szansę dotrzeć do ludzi, przynajmniej ja to tak odbieram. Kiedy w młodości chodziłem do kościoła, księża mówili strasznie nudnym językiem. To nie był mój język i buntowałem się przeciwko niemu, nie chciałem słuchać nudnych kazań.

Kiedy tkwisz w gównie, jest ciężko. Być może straciłaś matkę, chociaż wyglądasz dość młodo. Może dostałaś wyniki badań i okazało się, że masz raka piersi i musisz przejść mastektomię. To nie żarty. To paskudne doświadczenie. Ale wszystko zależy od tego, co zrobisz dalej. Wspomagam Stowarzyszenie Wspierania Chorych na Nowotwory, byłem tam, rozmawiałem z tymi ludźmi, oni naprawdę mają siłę. Za sprawą tej choroby doświadczyli niezwykłych, pięknych rzeczy. To wszystko ma sens. Albo kiedy ktoś umiera... Mój ojciec zmarł, kiedy miałem 16 lat, i odnalazłem w tym znaczenie. Przeżywamy ból i rozczarowania, ale możemy się dzięki nim rozwijać i uczyć. Na tym etapie życia nie żałuję niczego, a spora jego część była bolesna i trudna. Jeżeli patrzysz na życie całościowo, to widzisz wszystko aż po samo dno, a każda ryba jest

piękna – nawet taka, która cię pokąsała. Tego właśnie mamy się nauczyć. Po to tu jesteśmy.

W buddyzmie, jeśli to zrozumiesz, to już nie musisz wracać po dalsze nauki. To już koniec. A jeżeli nie rozumiesz, to wracasz, żeby uczyć się dalej. Nie musisz się spieszyć. Idź powoli w stronę mądrości, bez porównywania się do innych. Tak samo jak w szkole, dzieci w wyższych klasach wiedzą więcej niż te w niższych, ale to tylko dlatego, że dłużej się uczą. Niektórzy ludzie są życzliwsi i mądrzejsi niż inni, to nie znaczy, że są lepsi – po prostu dłużej się uczą, przeżyli więcej żywotów. Nie są lepsi, po prostu żyli więcej razy niż inni. Dlatego nie osądzamy, po prostu się uczymy. I kiedy zdamy egzamin, czyli kiedy już niczego nie żałujemy, kiedy wybaczymy – wszystkiemu, nie tylko ludziom, wybaczymy sobie, wybaczymy światu – to znaczy, że skończyliśmy edukację.

Wyrażmy szacunek dla Buddy, Dhammy i Saṅghi, a potem możemy iść spać.

14. OCENA BRAKU SIEBIE

C HCĘ PORUSZYĆ TEMAT, KTÓRY WYDAJE MI SIĘ WAŻNY ze względu na coś, co mi się ostatnio przytrafiło. Rozmawiałem z kimś, kto pisze pracę z psychologii na jednym z naszych uniwersytetów. Mówił o czymś, co często się pojawia: o ludziach, którym brakuje poczucia własnej wartości i o tym, jak można to zgrać z buddyjskim ideałem braku „ja”. W związku z tym tytuł dzisiejszej mowy to *Ocena braku siebie*. Podczas tej rozmowy mówiłem, że nie można po prostu przełączyć się z braku poczucia własnej wartości – z poczucia, że jest się beznadziejnym, beзуżytecznym, przegranym – na ten cudowny, buddyjski stan poczucia braku „ja”. Nie da się tego ot tak przeskoczyć. Trzeba to zrobić krok po kroku: od niskiej samooceny, przez poczucie się ze sobą dobrze, a potem z czucia się dobrze ze sobą do czucia się dobrze z brakiem siebie. Tak to właśnie zazwyczaj działa. Ten temat pojawia się co i rusz, na pewno część ludzi obecnych tutaj czuje, że nie jest wystarczająco dobra, czują, że powinni być lepsi. Pojawia się to też w klasztorach w przypadku mnichów i mniszek. Ludzie myślą, że nie są dobrzy, więc mają niską samoocenę.

Jeśli ktokolwiek ma prawo mieć niską samoocenę, to ja. Popatrzcie tylko na mnie, moje życie to porażka – nie mam funduszu emerytalnego, konta w banku, oszczędności, żadnych widocznych środków utrzymania. W urzędach pytają o moje środki utrzymania, a ja nie mam żadnych, jestem biedny, jestem poniżej średniej krajowej. Dlatego lubię czasem chodzić do różnych urzędów. Dają tam do wypełnienia formularze i łatwo wpisać od góry do dołu „nie”, a to ich kompletnie dezorientuje i nie wiedzą, co ze mną zrobić, bo nie mam aktu małżeństwa, nie mam żadnych nieruchomości, samochodu, prawa jazdy – nie istnieją. Mnisi i mniszki są zupełną anomalią we współczesnym świecie, bo nie można ich wpisać do żadnej rubryki. Dlatego bardzo lubię chodzić do urzędów. Bardzo ich to wszystko denerwuje.

Ale wracając do samooceny. Nie mam poczucia własnej wartości i na pewno nie mam niskiego poczucia własnej wartości. Kiedy pierwszy raz przyjechaliśmy do Australii – 28 lat temu – to nigdy nie przychodziło tyle osób, żeby wysłuchać mowy. Było dobrze, gdy przyszło pięć. I to początkowo, bo potem połowa, albo więcej, wychodziła, a pozostałe dwie zasypiały. Wtedy było ciężko, choćby dlatego, że ludzie nie byli

przyzwyczajeni do widoku mężczyzn w sukienkach, a tak według nich wyglądaliśmy, i wiele razy zdarzało się, że nas krytykowali, krzyczeli na nas, a pewnego razu ktoś nawet rzucał we mnie kamieniami. To było na plaży w Bunbury. Siedziałem i medytowałem, nikomu nie wadząc, a tu koło ucha przeleciał mi kamień. Bardzo dobrze, że nie umieli celować. Gdy podeszli bliżej, stwierdziłem, że muszę coś zrobić, więc wstałem i odwróciłem się do nich, a te dzieci myślały – może ktoś z was pamięta, to było wtedy, kiedy byli tutaj ludzie z sekty Rajneesha – że jestem z sekty. Nietrudno było się pomylić, oni też nosili pomarańczowe stroje. Wstałem i zacząłem iść w ich kierunku – to niesamowite, co się dzieje, kiedy staniesz twarzą w twarz z ludźmi, którzy robią takie rzeczy – zacząłem iść w ich kierunku, a oni zaczęli uciekać. To była grupka sześciu albo siedmiu dzieciaków. Mogliby mnie pobić, gdyby chcieli, ale moja pewność siebie wystarczyła, żeby stracili swoją. Pobiegłem za nimi i spytałem, dlaczego rzucają kamieniami w mnicha buddyjskiego. „O, jest pan mnichem buddyjskim, myśleliśmy, że jest pan jednym z tych sekciarzy. Mnisi buddyjscy są w porządku”. A potem miło porozmawialiśmy na temat buddyzmu.

Czasem zdarza się, że jesteśmy krytykowani albo poniżani, ale nie trzeba tracić przez to poczucia własnej wartości. Ktoś do mnie ostatnio zadzwonił i powiedział, że jego syn jest prześladowany przez dzieci w szkole. To jest duży problem. [Mój rozmówca] powiedział, że pomogła mu bardzo prosta nauka – ta, w której mówiłem, że nie należy słuchać krytyki. To była nauka, w której powiedziałem, że jeśli ktoś nazywa cię psem, powinieneś się obejrzeć, żeby sprawdzić, czy masz ogon. Jeżeli nie masz ogona, to nie jesteś psem i po problemie. I kiedy dzieci wyzwały od psów tego chłopca, przypomniał sobie tę historię, obejrzał się za siebie i powiedział: „Nie mam ogona, więc nie jestem psem”. Po tym dzieci przestały się nad nim znęcać. Bo był pewny siebie. One próbowały uderzyć w czuły punkt, a on im na to nie pozwolił. Każdy ma taki wybór.

Dlaczego ludzie mają niskie poczucie własnej wartości? To jest dla wielu duży problem, bo uważają, że są za mało inteligentni, kobiety, że nie są wystarczająco ładne – choć tak naprawdę są piękne. Mężczyźni też myślą, że nie są wystarczająco przystojni. Dlaczego? Nawet mnisi czują, że nie są wystarczająco dobrymi nauczycielami albo nowicjuszami. Mniszki tak samo. Dlaczego ludzie myślą w ten sposób? Dlatego, że w naszym społeczeństwie mamy to okropne zjawisko gonienia za najlepszym, nieosiągalne cele i oczekiwania. Widzimy to w reklamach:

„Nie czujesz, że żyjesz, jeśli nie jechałeś jednym z tych nowych motocykli z 2,3-litrowym silnikiem. Nie poczujesz, że żyjesz, jeśli nie pojedziesz motocyklem z takim wielkim silnikiem”. Myślałem, żeby się takim przejechać. Znaleźć kogoś, kto ma taki motocykl i zapytać, czy nie chce stworzyć trochę dobrej kammy. Ale mnich nie powinien jeździć na motorze. Wszystko przez te szaty, jak tylko powieje wiatr, rozwiewają się i zamieniasz się w spadochron. Dlaczego ludzie myślą, że muszą mieć te wszystkie rzeczy, żeby być wartościowi? Nasze oczekiwania wobec samych siebie są zbyt wysokie. I wobec innych. Dlatego hasło, które powtarzam od miesiąca swoim mnichom i ludziom, których uczę, to: obniżcie oczekiwania. To piękne uczucie. Nie muszę być taka piękna. Nie muszę być taki silny. Nie muszę zawsze odnosić wielkich sukcesów. Wreszcie mogę... być sobą. To jest potężna nauka. Bo skąd się biorą te oczekiwania? W większości przypadków nie pochodzą od ludzi, którzy rzeczywiście nas kochają – ci chcą po prostu, żebyśmy byli szczęśliwi. „Jeśli myślisz, że będziesz szczęśliwy, będąc miliarderem, to czemu nie, ale jeżeli nie będziesz, to nadal będziemy cię kochać”. „To dobrze, jeśli odniesiesz sukces, ale jeśli nie, to też dobrze”. Nawet jeśli nic ci nie wychodzi, to bliscy ludzie i tak cię kochają.

Możesz obniżyć oczekiwania i nie starać się tak bardzo osiągnąć tych celów, które narzucają ci inni. Bo czasem, jeśli mamy tyle oczekiwań, to mówimy to samo dzieciom: jeżeli nie będziesz najlepszy w klasie albo przynajmniej w górnych 5%, to nie będziesz wystarczająco dobry. A tylko jedno na dwadzieścioro dzieci może być w górnych 5%, więc zawsze będą jakieś dzieci u dołu skali. Ciągłe powtarzam, że gdy tylko oblejesz pierwszy egzamin w szkole, to jesteś wolny. Możesz robić, co chcesz. Wychodzisz z więzienia. Ale jeśli zdałeś ten egzamin, to w następnym roku musisz wrócić do szkoły i zdać kolejny, i kolejny, i kolejny. Więc jeżeli oblewasz pierwszy egzamin, to jesteś wolny! Połowa dzieci w szkole będzie w tej dolnej części, więc wasze mają szansę 50 na 50. Proszę, kochajcie je. Nie muszą mieć dobrych ocen. Daniel Goleman, który jest buddystą, w książce *Inteligencja emocjonalna* pisze, że ludzie, którzy odnoszą sukces, to nie ci, którym dobrze idzie w szkole, nie ci, którzy mieszczą się w najlepszych 10, 15 albo 50%, ale ci, którzy są inteligentni emocjonalnie. Czują się kochani, akceptowani, mają poczucie własnej wartości – bo to pochodzi od rodziców, którzy ich nie krytykowali, nie mieli wobec nich oczekiwań będących powyżej ich zdolności. Czują, że są wartościowi sami w sobie. To ci ludzie radzą sobie w życiu,

więc przestańcie karmić dzieci tym, co w przyszłości zmieni się to w niską samoocenę, tylko dlatego, że nie idzie im tak dobrze jak innym. Nawet ludzie znajdujący się poniżej górnych 30% czują, że idzie im źle – czują się źle, jeśli nie są na szczycie, najpiękniejsi, jeśli nie odnoszą największych sukcesów. Możesz być sobą, ale musisz się nauczyć, jak obniżyć oczekiwania, nauczyć się, jak być sobą, i dopiero wtedy odniesiesz sukces, wtedy będziesz szczęśliwy. Zamiast oczekiwać zbyt wiele od ludzi, a szczególnie od siebie, skorzystaj z umiejętności kochania siebie za to, kim jesteś. Chodzi o słynne „otwórz drzwi swojego serca, niezależnie od tego, kim kiedyś będziesz”.

Może być trudno uzyskać to samo od innych, bo ludzie zawsze będą cię krytykować, jeśli nie osiągniesz wyznaczonego celu. A jeżeli go osiągniesz, zawieszą poprzeczkę wyżej, myśląc, że to cię zachęci do dalszych wysiłków. Tak zwane podążanie za sukcesem to podążanie za stresem i przedwczesną śmiercią na zawał serca. A chyba nie tego chcecie – nie chcecie życia w ciągłym stresie. Czy to naprawdę na tym polega sukces? Czy te wszystkie osiągnięcia, tytuły, dobytek – czy to tak naprawdę osiągnięcia? Czy to jest sukces? Czy może sukcesem jest życie w pokoju z samym sobą, bez kładzenia się spać wieczorem z poczuciem, że poniosło się dziś porażkę. Bez poczucia pod koniec roku, że jest się beznadziejnym przypadkiem. Czy to wszystko jest warte tak zwanego podążania za sukcesem? A może lepiej mieć inteligencję emocjonalną i kochać siebie za to, kim się jest? Zdaj sobie sprawę, że nie musisz odnosić sukcesu, żeby czuć spokój, nie musisz osiągać tych celów, którymi obciążają cię inni. Dlatego moja praca, jako nauczyciela, polega na zdejmowaniu tych oczekiwań, na mówieniu ludziom, że nie muszą być najpiękniejsi, nie muszą być najbogatsi.

Mówiłem to w Singapurze i Malezji na spotkaniach z młodymi, których uczę. Mówiłem chłopcom: „Proszę, nigdy nie żęńcie się z piękną kobietą. Bo wtedy inni mężczyźni będą na nią patrzeć i przez resztę życia będziecie zazdrośni. Ożeńcie się z brzydką kobietą, a nigdy nie będziecie zazdrośni, bo inni na nią nie spojrzą. A jeżeli jesteś kobietą, to nigdy nie wychodź za bogatego mężczyznę, bo jeśli będzie bogaty, to będzie go stać na kochankę. Wyjdź za biednego, który nie będzie mógł sobie pozwolić na kochankę i będziesz go miała tylko dla siebie”. To zwiększa samoocenę wszystkich brzydkich dziewcząt i biednych chłopców. Nie muszę być bogaty, żeby mieć dziewczynę, nie muszę być piękna, żeby mieć chłopaka – muszę tylko być sobą. Swoją drogą, kiedy uczę tych młodych ludzi,

którzy dopiero zaczynają szukać partnerów, często sami mówią, że bogactwo i uroda nie są ważne – liczy się pewność siebie. Bo jeżeli jesteś pewny siebie, możesz się dobrze bawić, możesz się zrelaksować i nie jesteś spięty, bo nie starasz się udowodnić czegoś innym. I dla wielu ludzi to właśnie jest atrakcyjne. Pewność siebie, luz, bycie zabawnym. Nie stajesz się taki dzięki urodzie albo bogactwu, tylko dzięki inteligencji emocjonalnej. Po prostu akceptujesz siebie takiego, jakim jesteś.

W buddyzmie, a szczególnie dotyczy to medytacji, jest takie powiedzenie: wystarczająco dobrze. Mówimy sobie, że nasze życie jest wystarczająco dobre. Nasze klasztory? Wystarczająco dobre. Tak, to wszystko może być lepsze. Czasami fantazjujemy na temat tego, jak można by coś poprawić: w piątek mogłoby nam być wygodniej. Moglibyśmy sobie sprawić elektryczne poduszki do medytacji – przyciskasz jeden guzik i robi się bardziej miękka, inny i robi się twardsza, może mogłaby być podgrzewana. Mógłby też być guzik do robienia cappuccino albo latte, gdyby ktoś akurat był zmęczony, mógłby się napić kawy. Ale nie – tak jest wystarczająco dobrze. A jeśli myślisz, że coś jest wystarczająco dobre, nie masz potrzeby krytykowania i myślenia, jak można to zmienić. Wszystko jest wystarczająco dobre. Twoja praca też. Tak, mogliby ci więcej płacić, ale żeby więcej płacili, musiałbyś więcej pracować, a to wysiłek. Ja mam ten problem, bo za dużo ludzi słucha moich mów, więc powinienem się części was pozbyć. Ciągłe jestem zajęty, dostaję jakieś zaproszenia. Ktoś niedawno wrócił ze Sri Lanki i mówi: „Musisz jechać na Sri Lankę, ludzie tam za tobą tęsknią, musisz jechać, musisz jechać”. A ja mam już dosyć ciągłego latania. Jestem stary, chcę przejść na emeryturę i odpocząć, więc może przestańcie wpłacać datki, wtedy będę bardziej smutny i mrukliwy, i będę miał święty spokój. Ale nie – jest wystarczająco dobrze.

Zauważyłem, że ludzie robią mi zdjęcia w czasie medytacji. Po co? Jestem stary, gruby i brzydki. Ale może jestem wystarczająco dobry? Nie róbcie mi za dużo zdjęć, bo kiedy byłem w Indonezji, słyszałem, że pewien słynny tamtejszy zabytek, Borobudur, który jest skarbem narodowym, zaczął niszczyć przez to, że ludzie często go fotografują. W takim razie musicie uważać, bo ja też niszczę przez te wszystkie zdjęcia. Ale mówiąc poważnie, nie musicie niczego osiągać, żeby mieć dobrą samoocenę. Jesteście wystarczająco dobrzy. Możecie popełniać błędy, nie musicie wykonywać wszystkich zadań perfekcyjnie. Kiedy po raz pierwszy tu przyjechałem, moje mowy były do niczego, ludzie faktycznie wychodzili. Pamiętam pewną kobietę, która teraz prowadzi

Towarzystwo Buddyjskie w Singapurze. Poszła do biblioteki, znalazła najstarsze nagranie mojej mowy, przesłuchała ją i stwierdziła, że to była najgorsza mowa, jaką w życiu słyszała. I miała rację, bo to jest coś, czego się uczy w praktyce.

Pamiętam, jak kiedyś prowadziłem mowę dla grupy aż z Tajlandii. Przyjechali żeby odwiedzić to miejsce, zostawić datki i chcieli mowę po tajsku, więc poprowadziłem prelekcję w ich języku. Przez wiele lat mieszkalem w Tajlandii i wtedy znałem go biegle. Kiedy skończyłem, stwierdzili: „Och, to było niesamowite. Nigdy wcześniej nie słyszeliśmy mowy w sanskrycie”. Powiedziałem, że to było po tajsku. Odparli, że nie zauważyli. Ale czy przez takie rzeczy trzeba tracić poczucie własnej wartości? Ja nie straciłem, przeciwnie, mam teraz więcej historii do zabawiania ludzi. Kiedy popełniam błąd i robię coś głupiego, nigdy nie myślę, że to powód, żeby tracić poczucie własnej wartości. Zamiast tego myślę: jestem człowiekiem, popełniam błędy, jestem wystarczająco dobry. Jak wspaniale jest mieć świadomość, że masz prawo się pomylić. Proszę, trzymaj się swojego prawa do popełniania błędów. Nie zawsze musisz robić wszystko doskonale. Obniż oczekiwania. Jeszcze kilka lat temu oczekiwałem, że ludzie będą wyłączali telefony na czas medytacji, ale teraz obniżyłem oczekiwania i jeśli dzwonią do pięciu razy, to jestem bardzo szczęśliwy. Inaczej człowiek się złości i psuje sobie cały dzień. A przecież można obniżyć oczekiwania i o wiele lepiej się bawić, bo ludzie po prostu popełniają błędy. Kiedy ty robisz błąd, nigdy nie myśl, że to znaczy, że jesteś jakiś wadliwy. Błędy są częścią życia. Doceniajmy je, zamiast myśleć o nich jak o porażkach.

Ludzie przychodzą tu i mówią, że są do niczego. A ja na to: „Bardzo dobrze”. Kiedy ktoś przychodzi i mówi, że właśnie obrabował bank, ja mówię: „Bardzo dobrze, 10% na klasztor mniszek poproszę”. Nie, tak naprawdę wcale tego nie mówię. Gdyby ktoś zasnął podczas medytacji, powiem: „Bardzo dobrze”. Nauczyłem się mówić „bardzo dobrze” w wielu językach: po syngalesku, po indonezyjsku i w innych. Dobrze jest znać to wyrażenie w różnych językach. Nie wiem, jak powiedzieć „bardzo źle” w żadnym innym języku poza angielskim. Nie uczę się tego wyrażenia. Nie chcę go znać. Dzięki temu nieważne, co ktoś mówi, ja odpowiadam: „Bardzo dobrze”. W ten sposób buduje się u ludzi pewność siebie, bo czują się ze sobą pogodzeni, dzięki temu, że ktoś inny akceptuje ich takich, jakimi są. I to działa nie tylko z wami. Chodzę też do więzień, gdzie siedzą ludzie, którzy popełnili straszne przestępstwa, a ja im mówię:

„Bardzo dobrze”. To ich naprawdę zbija z tropu: „Jak to?!”. Mówię: „Jesteś liderem w swoim zawodzie, nigdy nie było takiego złodzieja jak ty, to fantastyczne”. Wiele ludzi w więzieniach ma bardzo niską samoocenę i to jest powód, dla którego ciągle tam wracają – bo myślą, że nie zasługują, żeby żyć na wolności.

Niska samoocena sprawia, że karzesz samego siebie i nigdy nie jesteś wolny. Gdy mówię ludziom, którzy zrobili straszne rzeczy: „Bardzo dobrze”, to w ten sposób zabieram im to, co sprawiłoby, że znowu zrobiliby to samo. Więc kiedy wrócisz do domu, a mąż powie ci, że dopuścił się cudzołóstwa i przespał z twoją przyjaciółką, powiedz mu: „Bardzo dobrze”. To go zaskoczy. Pomyśli coś w stylu: „Co za niesamowita kobieta! Nie złości się na mnie. Nie odejdę do kochanki, zostanę z nią”. Kiedy pozwalasz sobie na popełnianie błędów, to po pierwsze szczerze się do tego przyznajesz. Kiedy nie pozwalasz sobie na to, ukrywasz błędy, wypierasz i nie przyznajesz się do nich, więc nie możesz nic z nimi zrobić. Popełniłeś błąd – świetnie. To dozwolone. Nie używaj tego, żeby zmniejszyć swoją samoocenę. Gdy akceptujesz błędy, czujesz się ze sobą dobrze. Jesteś OK. Nie czujesz, że jesteś człowiekiem, który został złożony z jakichś niekompletnych elementów. A kiedy czujesz, że jesteś częścią tego świata, że do niego przynależysz, to właśnie wtedy masz wysoką samoocenę. Jesteś wystarczający. Zmniejszyłeś oczekiwania, nie dążysz do doskonałości, jesteś tym, kim jesteś, i przynależysz do świata. Jesteś mile widziany. Dlatego nie mamy tutaj ograniczeń co do stroju. Niektórzy próbowali coś takiego narzucić, ale nie, można przychodzić, w czym się chce. Poza mną, ja muszę nosić te szaty, bo jestem mnichem. Nie mamy bramkarzy przed drzwiami, którzy zatrzymaliby podejrzanych typów. Zapraszamy wszystkich podejrzanych typów. Kiedy ludzie czują, że są mile widziani i szanowani, to wszystkie problemy z samooceną znikają. A czy nie tego przede wszystkim chcemy w życiu? Być szanowanym, być rozumianym? Tak, nie jestem najlepszy, tak, jestem mnichem, który co tydzień opowiada te same kawały i historie, ale taki jestem. Dzięki temu pojawia się we mnie spokój.

Jest taka historia, której już dawno nie opowiadałem, a dziś mi się przypomniała, to historia o dwóch marchewkach. To stara opowieść. Były sobie dwie marchewki i szły ulicą Saint George’s Terrace – jedną z głównych w Perth. Idą sobie i rozmawiają, a tu nagle pijany kierowca traci kontrolę nad samochodem. Samochód wjeżdża na chodnik i uderza jedną z marchewek, która zostaje poważnie ranna. Druga marchewka

dzwoni po karetkę, karetka przyjeżdża, jadą do szpitala. Marchewka jest naprawdę ciężko ranna, więc zabierają ją na chirurgię. A jej przyjaciółka czeka w poczekalni i bardzo się denerwuje, bo nie wie, co się stanie. Po trzech godzinach wychodzi lekarz i mówi, że ma dobrą i złą wiadomość. Dobra wiadomość: pacjent przeżył. Zła wiadomość: przez resztę życia będzie warzywem. Nie umiem tego opowiedzieć z poważną miną, to jeden z moich ulubionych dowcipów. Widzicie, nie umiem nawet dobrze opowiadać kawałów, ale nie mam zamiaru tracić przez to poczucia własnej wartości.

Kiedy podchodzicie do siebie na luzie, to znaczy, że macie dobrą samoocenę, ale jeśli pójdziecie jeszcze dalej w tym kierunku, to okaże się, że to dotyczy oceny „braku siebie”. Nie chodzi o to, żeby nie mieć dobrej samooceny, tylko o to, żeby nie oceniać siebie. W znaczeniu, że błędy nie są naszą własnością. Nie jestem właścicielem swoich błędów. Gdybym czuł, że jestem ich właścicielem, ciągle bym je wspominał i ciągle myślałbym o okropnych rzeczach, które zrobiłem. Idea braku „ja”, zamiast posługiwać się filozofią, korzysta z praktycznych argumentów: co tak naprawdę masz? To jest coś, co ludzie robią, kiedy popełniają błędy albo odnoszą sukces – chcą objąć te rzeczy w posiadanie. Zatrzymują sobie te błędy. A buddyjska koncepcja braku „ja” polega na tym, że niczego nie posiadamy. Czy to naprawdę ty byłeś tą osobą, która popełniła tamten błąd wiele lat temu? Czy to naprawdę ty dokonałeś tej wspaniałej rzeczy, z której jesteś taki dumny i za którą jesteś nagradzany? Ludzie patrzą wstecz i jeżeli chcą przejąć na własność przeszłe zdarzenia, to wtedy zaczynają się kłopoty. Wtedy tracą ten brak oceny siebie i zaczynają mieć poczucie własnej wartości, i zaczynają się też paskudne rzeczy, jak duma i arogancja. Stąd biorą się tacy mnisi jak ja, którzy siedzą i mówią: „Jestem taki skromny, nie ma drugiego tak skromnego mnicha na całym świecie”. Napisałem wręcz podanie do biura *Księgi rekordów Guinnessa* o uznanie mnie za najskromniejszego mnicha na świecie. Twierdząc, że jeśli jesteś skromny, powinieneś się z tym afiszować.

Niektórzy ludzie stają się arogancy. Czy uważacie, że ja jestem arogancki? Niedawno w pewnym magazynie pojawiło się moje zdjęcie, na którym widać, jak pracuję na dachu. Byłem cały brudny, bo mieszałem cement. Jest taka historia, którą uwielbiam opowiadać. Kilka lat temu, gdy też mieszałem beton, przyszła pewna kobieta ze Sri Lanki – bardzo elegancka osoba, niestety my tutaj nie osiągamy takiego poziomu. Była bardzo dobrze ubrana i umalowana. A eleganckie kobiety

ze Sri Lanki noszą dużo bransoletek. Ona miała tyle tych dzwoniących ozdób, że myślałem, że to samochód z lodami przyjechał do świątyni. Kiedy mnie zobaczyła – a dopiero wróciłem z placu budowy, cały byłem w cemencie, trudno wyglądać elegancko przy pracy na budowie – podeszła do mnie i powiedziała, że szuka Ajahna Brahma. Jestem sprytny, więc powiedziałem: „Proszę iść do holu i poczekać, za parę minut przyjdzie”. Ona odeszła, a ja szybko się odświeżyłem, zmieniłem szaty, a potem poszedłem z nią porozmawiać. I wiecie, że ona nie zauważyła, że to ta sama osoba? Powiedziała później: „Macie tu piękny klasztor, ale pozwolę sobie na jedną uwagę. Po drodze spotkałam jednego z mnichów, który wyglądał bardzo nieporządnie, a mnich nie powinien tak wyglądać”. Odpowiedziałem: „Porozmawiam później z tym mnichem”. Nie poznała mnie!

Czasami siedzi się przed widownią, a czasem trzeba zakasać rękawy i ubrudzić ręce przy pracy na budowie. Niekiedy zastanawiam się, który Ajahn Brahm to ten prawdziwy? Żaden, bo nie mam żadnego z nich na własność. Jeśli uznajesz za własność sławną wersję siebie, to rodzi się duma. Jeśli uznajesz za własność tę wersję, która wykonuje brudną robotę, to rodzi się niska samoocena. A kiedy nie postrzegasz jako własności żadnej z nich, to rodzi się poczucie nie-własnej wartości. Bo nie jesteś żadną z tych wersji. A kiedy przestajesz się definiować, nie masz już ograniczeń. Jesteś wolny jak ptak. Możesz robić, co chcesz, kiedy nie masz poczucia własnego „ja”, ego i tego, kim powinien być. W byciu mnichem wspaniałe jest to, że jest się wolnym od tych wszystkich statusów. Szata, którą noszę, i szata, którą nosi mnich obok mnie, są takie same. Nie mają żadnych pasków odzwierciedlających hierarchię ani żadnych gwiazdek określających, kto jest najstarszym, a kto najmłodszym mnichem. Tego też nie chcemy mieć. Twoje osiągnięcia i porażki nie należą do ciebie, nie należy do ciebie zbrodnia, którą popełniłeś wiele lat temu – to dla więźniów – to nie jesteś ty, nie rób z tego własności. Kiedy tak robisz, stajesz się tym, a kiedy się tym stajesz, powielasz to.

Znowu się powtórzę, ale właśnie przypomniała mi się pewna historia. Pojechałem kiedyś do singapurskiego Instytutu Zdrowia Psychicznego, gdzie miałem prezentację, po czym pochwalił mnie ordynator oddziału chorych na schizofrenię. Zaprosił mnie na swój oddział. Po drodze zapytałem go, jak leczy schizofrenię. Powiedział: „Nie leczę schizofrenii”. A to był ordynator, który zajmował się wszystkimi miejscowymi przypadkami tej choroby i wieloma z zagranicy. Zapytałem: „To co pan robi?”.

„Leczę tę drugą część pacjenta”. Genialne, bo inaczej przekazuje się człowiekowi, że ma tę schizofrenię na własność, że jest schizofrenikiem, a to nie rozwiąże problemu. Wiem, że schizofrenia tak nie działa, ale jest taki buddyjski żart: do czego dąży schizofrenik buddysta? Chce stać się dwójgiem z wszechświatem. To totalna bzdura, nie na tym polega schizofrenia, ale to świetny dowcip. Wiecie, większość ludzi dąży do stania się jednym z wszechświatem. OK, przepraszam tych, którym zdarzają się epizody schizofrenii, ale to dobry dowcip. Kiedy przyjmujesz coś na własność, to wtedy staje się to problemem. A idea nie-własnej wartości polega na świadomości, że to nie jestem ja. To nie jest moja własność. To coś, co się zdarza raz na jakiś czas. To nie ja, to do mnie nie należy. Nie należy do mnie przestępstwo, które popełniłem. To sprawia, że łatwiej jest się od tego uwolnić. Dlaczego tak trudno jest odpuścić te rzeczy, które ci się przytrafiły albo które zrobiłeś w przeszłości? Dlaczego te negatywne doświadczenia cię prześladowają?

Jak się nazywa ludzi, którzy kogoś śledzą i molestują seksualnie? Stalkerzy. Widzicie, ja też czasem zapominam, ale cieszę się, bo w moim wieku to już nie problem. Te wspomnienia są jak prześladowca, który ciągle wraca. Dlaczego nie możemy się od nich uwolnić? W wielu przypadkach dzieje się tak nie z winy tego, co się stało, tylko dlatego, że wydaje nam się, że to do nas należy. A najwyższą formą nie-własnej wartości jest świadomość, że te rzeczy do nas nie należą. Jedyne, co do ciebie należy, to chwila obecna. To jedyna rzecz, jaką masz w tym życiu. Jeśli myślisz, że posiadasz swoją przeszłość, nie jesteś w stanie jej za sobą zostawić. Jeśli myślisz, że posiadasz przyszłość, zawsze będziesz się o nią martwić i denerwować. A kiedy zdasz sobie sprawę, że jedyne, co zawsze będziesz miał, to ta chwila, tu i teraz, to to jest właśnie „brak siebie”. Tak wygląda proces przejścia od niskiej samooceny przez dobrą samoocenę aż do poczucia nie-własnej wartości. Więc, dzieci, jeśli martwicie się, bo oblałyście egzamin, to nie przejmujcie się. To nie byliście tak naprawdę wy. Ile razy mówicie sobie, kiedy zrobicie coś złe: „Dzisiaj nie jestem sobą”. Doskonale. O to chodzi. Za każdym razem, gdy zrobicie błąd: „Och, to nie byłem prawdziwy ja”.

Sufi mają taką przypowieść na temat poczucia własnej wartości. Ludzie czasem mówią, że w islamie nie ma mądrości. W islamie sufickim jest mnóstwo mądrości, bardzo podobnej do buddyzmu. I właśnie z tej tradycji pochodzi historia mułły Nasreddina, który żył w Persji, czyli dzisiejszym Iranie. Pewnego dnia, zabrał swoich uczniów na targ,

w nagrodę za wyniki w nauce. Na takich targach są różne przedstawienia i konkursy, a że to było w dawnych czasach, odbywał się tam turniej łuczniczy. Dziś to byłby konkurs strzelecki – płacisz trzy dolary i jeśli coś ustrzelisz, dostajesz maskotkę. No i ten mistrz, ten przywódca religijny, stwierdził, że weźmie udział w turnieju łuczniczym. Uznał, że każdy potrafi strzelać. I mimo że jego uczniowie powiedzieli, że nie wie, co robi i na pewno się wygłupi, on nie zrezygnował. Nałożył strzałę na łuk i wystrzelił. Strzała przeleciała tylko połowę dystansu. Nigdy wcześniej nie strzelał z łuku. I, jako że był bardzo poważaną postacią w tej społeczności, ludzie zaczęli się śmiać. Ich przywódca robił z siebie pośmiewisko. Wziął następną strzałę i chociaż jego uczniowie mówili, żeby sobie odpuścił, bo przynosi im wstyd, on stwierdził, że za pierwszym razem za bardzo się pośpieszył, więc nałożył strzałę wolniej, naciągnął łuk mocniej i teraz strzała przeleciała całą odległość, ale wylądowała za bardzo na lewo, prawie zabijając jednego z gapiów. Odwrócił się i powiedział: „To był strzał aroganckiego człowieka”. Wziął łuk po raz trzeci. Ludzie śmiali się z niego i z jego prób. Tym razem, kiedy wystrzelił, strzała trafiła w sam środek tarczy. A kiedy odbierał maskotkę, ktoś zapytał: „Jeżeli pierwszy strzał był strzałem człowieka spieszącego się, drugi był strzałem człowieka aroganckiego, to czyj był trzeci strzał?”. „Trzeci był mój”.

Teraz rozumiecie brak oceny „siebie”. Jeśli nie macie „siebie”, to nie zatrzymujecie niczego i możecie wybrać, kim chcecie być. Kiedy macie „siebie”, to jesteście związani z obrazem tego, kim wydaje się wam, że jesteście: „Jestem dobry z matematyki”, „Jestem brzydki”, „Jestem schizofreniczką”. Jeżeli się w tym zamkniesz, to nie jesteś wolny. A jeżeli zostawisz te oceny za sobą, jesteś wolnym człowiekiem. Możesz być kimkolwiek chcesz. Korzystam z tego triku: mogę być robotnikiem, komikiem, mogę odprawiać ceremonie pogrzebowe – i wtedy muszę przestać żartować. Możesz być kimkolwiek chcesz. Wtedy jesteś wolny. I możesz cieszyć się tym, co życie przynosi ci w danej chwili. Tak się właśnie przechodzi od niskiej samooceny przez prawidłową samoocenę aż do braku oceny siebie. Możesz być kim chcesz, popełniać błędy, odnosić sukcesy. I jesteś taki sam.

Dziękuję za uwagę.

Sādhū, sādhū, sādhū!

I przepraszam za dowcip o marchewce. Pod koniec każdej mowy mamy

trzy pytania, ale kilka tygodni temu był tu facet, który przesłał swoje pytanie przez Indonezję, tak że dostałem je na tablicie jako wiadomość z Indonezji, mimo że tak naprawdę siedział tutaj, w tej sali. Bądźcie uczciwi.

PYTANIE OD CHAMI Z MELBOURNE W AUSTRALII: „Kiedy dzieje się dużo złych rzeczy, jedna po drugiej, jak można czuć się silnym i nie tracić nadziei?”.

AB: One się nie dzieją jedna po drugiej. Właśnie zadałeś dobre pytanie i słuchasz odpowiedzi. Stało się coś dobrego: dostaniesz odpowiedź na pytanie. Przerwaliśmy złą passę. Prawda jest taka, że nawet jeśli wydaje nam się, że dzieją się same złe rzeczy, to jednak wydarza się też dużo dobrego. Dlaczego zwracamy uwagę tylko na to, co złe? Trzeba się nauczyć zmieniać percepcję, a wtedy zauważymy, że tak, przydarzyło nam się dziś coś złego, ale również coś dobrego. A my tylko pamiętamy to, co złe.

Jest taka stara historia o dwóch hodowcach kurczaków: jeden z nich idzie do kurnika po to, co nazbierało się przez noc. Wchodzi i zbiera do koszyka gnój. Jajka zostawia, żeby zgniły. Zabiera gnój do domu i wszystko zasmradza, rodzina jest na niego zła. Drugi hodowca idzie do kurnika i napełnia koszyk jajkami. Zostawia gnój w kurniku, żeby zgnił i żeby można go było potem użyć jako nawozu. Jajka zabiera do domu, robi omlet dla rodziny, a resztę sprzedaje. To jest mądry hodowca. Morał tej historii jest taki, że kiedy myślisz o przeszłości, to co wkładasz do koszyka i zabierasz ze sobą? Jeżeli pamiętamy tylko to, co złe, to jesteśmy zbieraczami gnoju. Zostaw to, co złe w przeszłości, żeby zgniło. Zbieraj jajka. Jest dużo pięknych rzeczy, które ci się przytrafiły. Włóż je do koszyka i zabierz do domu, zabierz je ze sobą do teraźniejszości. Niech gnój zostanie w przeszłości i zgnije. A wtedy zauważysz, że przytrafiło ci się wiele wspaniałych rzeczy, ale zostawiłeś je w przeszłości, zapominasz o nich. I tak dochodzi się do wniosku, że dzieją się tylko złe rzeczy, a to nieprawda. Piękne rzeczy również się wydarzają. Pamiętaj o nich, a zachowasz równowagę w życiu, zatrzymasz wspaniałe jajka. Bo z kurzego gnoju nie da się zrobić omletu.

NASTĘPNE PYTANIE JEST ZE SRI LANKI: „Jak może istnieć kamma, jeśli nie istnieje »ja«?”.

AB: Jeśli rozumiesz, że nie ma już „ja”, to jesteś poza kammą i osiągnęłaś Przebudzenie. Nie odrodzisz się po raz kolejny, ale jeżeli myślisz, że jest „ja”, jeśli takie jest twoje postrzeganie i koncepcja tego, kim jesteś, to generujesz kammę i skutek tego cierpisz. To nie tak, że „ja” istnieje albo nie. Jeśli myślisz, postrzegasz i zachowujesz się tak, jakby „ja” istniało, to jest problem. Lucito ze Sri Lanki, jeżeli postrzegasz „ja”, jeżeli nie jesteś w pełni Przebudzona, to podlegasz kammie. Jeśli jesteś w pełni Przebudzona, jeśli czujesz, że nie masz „ja”, nie masz co do tego wątpliwości – jeśli to doświadczenie, a nie tylko filozofia – to jesteś poza kammą.

PYTANIE TRZECIE, SADI Z NOWEJ ZELANDII: „Jestem artystą i straciłem wiarę w swoją pracę. Nie wiem, jak ją odzyskać. Czy możesz mi pomóc? Dziękuję”.

AB: Wiele osób, szczególnie artyści, zdobywa sławę po śmierci. To możesz być ty. Więc proszę – jeśli to ty – podaruj swoje prace klasztorowi mniszek w Perth. Potrzebujemy pieniędzy. To interesujące, dlaczego czasem tracimy pewność i wiarę w to, co robimy. Czasem patrzymy na własne prace i widzimy tylko błędy. Znowu, to dlatego, że myślimy, że te prace do nas należą. Tak jak mówiłem kilka tygodni temu: chodzę do klasztoru Bodhinyana, gdzie jestem opatem, i widzę wszystko, co można tam poprawić. Wy wróćcie dziś do domów i zobaczycie wszystko, co trzeba naprawić. Goście tego nie widzą. Widzą tylko piękne miejsce, którym jest ten dom. Biedny Phil, który zarządza tym miejscem, widzi wszystko, co trzeba naprawić. Ma całą listę rzeczy, które trzeba zrobić w czasie odosobnień: pomalować, wyremontować dach, zadbać o ogród. A czy wy widzicie, co tu jest do zrobienia? Nie, bo jesteście gośćmi. Właściciele widzą wszystkie problemy. Więc jeżeli jesteś właścicielem swojej sztuki, to nie będzie wystarczająco dobra. Będziesz widział wszystkie błędy. Ale jeżeli jesteś gościem? Gdy ktoś przychodzi obejrzeć twoje prace i mówi: to piękne, naprawdę robi wrażenie, to wierz tej osobie, nie sobie samemu. Kiedy wystawiasz prace i ludzie je podziwiają, to im należy wierzyć, nie sobie. Ty jesteś za blisko, jesteś właścicielem, nie widzisz piękna tych dzieł. Tak jak ja nie widziałem piękna w klasztorze Bodhinyana, dopóki nie przestałem myśleć, że należy do mnie, i popatrzyłem na niego jako gość. Nie widzisz w sobie piękna, dopóki nie popatrzysz na siebie tak, jak inni na ciebie patrzą. Wtedy okazuje się, że nie jesteś taki zły.

Niektórzy mnisi, kiedy po raz pierwszy prowadzą wykłady, nie mogą uwierzyć, że przychodzi aż tyle osób, żeby ich słuchać. To wspaniałe uczucie: „Och, czyli jestem mądry, ludzie chcą mnie słuchać”. Tak samo ze sztuką: „Och, mogę malować, tworzyć dzieła, które ludzie chcą kupować”. Tak zdobywa się pewność siebie, nie na podstawie tego, co sam myślisz o swojej twórczości, ale przez spojrzenie na nią oczami gościa. Dzięki temu czujesz się pewniej. To niesamowite, ja widzę w was wszystkich piękno i dobro. A kiedy ludzie przychodzą i opowiadają o wszystkich swoich wadach, o tym, jak nie mogą znaleźć partnera, jak ich kariera się sypie, jak zainwestowali i stracili pieniądze, czują się ze sobą okropnie, to mówię im: „Jesteś naprawdę w porządku, czym się martwisz?”. Ja to widzę. Gdyby tylko oni też mogli to zobaczyć, to nie brakowałoby im pewności siebie. Gdyby tylko Sadi, artysta z Nowej Zelandii, mógł zobaczyć swoje prace tak jak je widzą inni, czułby się pewniej i odkryłby, że jego sztuka jest piękna. Chodzi o to, żeby patrzeć na rzeczy z boku, a nie własnymi oczami. Bez oceniania „siebie”. Wiele ludzi cię lubi, masz świetnych przyjaciół, dobrze się razem bawicie, więc zaakceptuj to zamiast myśleć: „Jestem do niczego, nic mi nie wychodzi”. Nieprawda. Wiele rzeczy ci wychodzi.

To były odpowiedzi na dzisiejsze pytania, mam nadzieję, że były pomocne, jeśli nie, to trudno, i tak nie oceniam „siebie”. Jakieś pytania stąd? Chcę wam dać szansę, żebyście nie musieli przysyłać pytań przez Arabię Saudyjską. OK, w takim razie dziękuję za wysłuchanie mowy o braku oceny „siebie”.

W niedzielę są zajęcia, ale poprowadzi je ktoś inny. Medytację również, bo ja muszę lecieć aż do Frankfurtu, żeby jej nauczać. Ciężko być mnichem. Tak, w weekend jestem w Niemczech, bo tam też ludzie chcą medytować. Nie będę miał bagażu, więc jeśli ktoś waży mniej niż 30 kg, może schować się w mojej walizce i lecieć za darmo do Europy, ale niestety, jesteście za ciężcy. OK, teraz wyrazimy szacunek dla Buddy, Dhammy i Saṅghi, a potem możemy wracać do swoich spraw.

Nadal śmieję się z tego dowcipu o marchewce.

FUNDACJA „THERAVĀDA”

Cele statutowe Fundacji „Theravada” to przede wszystkim propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu theravāda, ale także ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia dzięki upowszechnianiu technik medytacji i relaksacji umożliwiających zmniejszanie poziomu stresu oraz poprawę fizycznego i psychicznego samopoczucia. Fundacja promuje oryginalne metody medytacyjne, których źródłem jest kanon pālijski, co gwarantuje, że techniki te są kompleksowe i sprawdzone. Jest to również zapewnione dzięki rzetelności w przekazywaniu prawdziwego nauczania Buddy.

Słowo „theravāda” dosłownie znaczy „doktryna Starszych”. To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭace, czyli kanonie pālijskim – najwcześniejszych zapiskach nauczania Buddy. Przez wiele stuleci theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) oraz Sri Lanki. Jednak Fundacja stawia na obiektywne, naukowe podejście do nauk Buddy, jak i do medytacji. Wybraliśmy formę fundacji, ponieważ w większym stopniu zainteresowani jesteśmy działaniami społecznymi, a w mniejszym religijnymi. Jesteśmy otwarci na dialog, nie importujemy bezmyślnie kultury azjatyckiej i krytycznie odnosimy się do niektórych, nieprzystających do współczesnego świata, rozwiązań i praktyk.

Nasze działania mają na celu pomoc innym. Dzięki edukacji, teoretycznej i praktycznej, Fundacja stara się redukować poziom stresu w społeczeństwie, poprawiając fizyczne i mentalne samopoczucie ludzi. Naszym celem jest dzielenie się z innymi tym, co pomogło nam samym. Zdajemy sobie sprawę, że nie musi to pomagać wszystkim, jednak motywacją Fundacji jest stworzenie wyboru osobom poszukującym lub chcącym pogłębić swoją praktykę.

Umożliwiamy osobom zainteresowanym wczesnym buddyzmem zapoznanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddy. Staramy się przybliżyć innym tę wiedzę poprzez wydawanie książek zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, publikowanie filmów i wykładów na kanale YouTube oraz umożliwianie podjęcia praktyki medytacyjnej pod opieką kompetentnych nauczycieli – mnichów i osób świeckich. Nie pobieramy za to żadnych opłat, ponieważ uważamy, że nauki

duchowe są bezcenne, jesteśmy także przekonani, że komercjalizacja duchowości może być szkodliwa.

Najnowszym projektem Fundacji są tłumaczenia tekstów źródłowych kanonu pālijskiego, czyli mów Buddy. Książki będą dostępne za darmo zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Te 100-stronicowe publikacje będą opatrzone komentarzami i przypisami, które w sposób obiektywny i przystępny wyjaśnią teksty źródłowe buddyzmu. Na ten cel udało się nam uzyskać grant z Khyentse Foundation z USA, pokrywa on nieco mniej niż połowę wszystkich kosztów związanych z projektem tłumaczenia sutt, dlatego Fundacja utworzyła konto na platformie Patronite, żeby zebrać pozostałą część potrzebnych środków.

Chcielibyśmy, żeby z naszych działań mogli korzystać wszyscy Polacy, także ci, którzy mimo odmiennych poglądów na temat wiary, doceniają naszą pracę, potwierdzając i uznając mądrość płynącą z przedstawianych przez nas nauk – mądrość, która jest obiektywna, więc ponad podziałami.

Darmowe wersje elektroniczne książek dostępne są na:

Sasana.pl

Theravada.pl

Dhamma.pl

NAKŁADEM FUNDACJI „THERAVĀDA” UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji.*

Shravasti Dhammika, *Dobre pytania – dobre odpowiedzi.*

Sayadaw U Silananda, *Paritta-Pāli (Wersy ochronne).*

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Z każdym oddechem.*
Wskazówki do medytacji.

W ROKU 2015

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna strategia:*
artykuły ścieżki buddyjskiej.

Grzegorz Polak, *Droga do wyzwolenia w traktacie*
Visuddhimagga Buddhaghosy (wersja elektroniczna).

W ROKU 2016

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna Strategia.*

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Czystość*
serca. Artykuły ścieżki buddyjskiej.

W ROKU 2017

Ajahn Sumedho, *Cztery Szlachetne Prawdy.*

Viradhammo Bhikkhu, *Spokój istnienia.*

W ROKU 2018

Sayadaw U Pandita, *Jeszcze w tym życiu.*

W ROKU 2019

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Moc pytań.*

W ROKU 2020

Majjhima Nikāya, tom I.

Książki papierowe dostępne są bezpłatnie.
Zamówienia prosimy składać na stronie: Dhamma.pl



THERAVĀDA

P O L S K A

FUNDACJA „THERAVADA”

KRS: 0000464215 · NIP: 5223006901 · REGON: 146715622

KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020

Dhamma-dāna – dar Dhammy
do bezpłatnej dystrybucji – nie na sprzedaż

www.theravada.pl