

AJAHN BRAHM

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE

dla małych i dużych

Otwierając wrota Twojego serca



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

OPOWIEŚCI
BUDDYJSKIE
dla małych i dużych

AJAHN BRAHM

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE

dla małych i dużych

Otwierając wrota Twojego serca



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Iwona Madej

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-971-0

Tytuł oryginału: *Opening the door of your heart*

Copyright © Ajahn Brahm 2004, 2008

Opening the Door of Your Heart was first published in Australia in 2004 by Lothian Books and the Polish Language Edition is published by arrangement with Hachette Australia Pty Ltd through Graal Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. 15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Pragnę wyrazić gorące podziękowania Ronowi Storeyowi za
żmudne przepisywanie na maszynie pierwszego rękopisu;
mnichom z mojej wspólnoty zakonnej za opiekę i pomoc;
i w końcu mojemu wydawcy – Magnolii Florze – z wy-
dawnictwa Lothian Books za jej cenne uwagi i słowa
otuchy, jakimi otoczyła mnie w trakcie pisania tej mojej
pierwszej książki.*

Spis treści

Przedmowa	13
Wprowadzenie	17
Doskonałość i wina	21
Dwie złe cegły.....	22
Świątynny ogród	25
Co zostało zrobione, uważa się za skończone	28
Rady głupca, jak osiągnąć spokój umysłu	29
Wina i rozgrzeszenie	32
Przestępstwo kryminalne	34
Dzieciaki klasy B	35
Dziecko w supermarkecie	37
Wszyscy mamy coś na sumieniu	38
Uwalnianie się od winy, i to na zawsze	39
Miłość i poświęcenie	41
Miłość bezwarunkowa	42
By wrota Twojego serca stały otworem	43
Małżeństwo	47
Oddanie	47
Kogut i kaczka	48
Wdzięczność	50
Romantyczna miłość	51
Prawdziwa miłość	53

Strach i ból	55
Uwolnienie się od strachu	56
Przewidywanie przyszłości	57
Hazard	59
Czym jest strach?	61
Strach przed publicznymi wystąpieniami	63
Strach przed bólem	67
Uwalnianie bólu	69
TM, czyli transcendentálna medycyna ratunkiem dla bolących zębów	71
Żadnych zmartwień	72
 Gniew i przebaczenie	 77
Gniew	78
Proces sądowy	79
Wyciszenie	80
Demon żywiący się gniewem	84
W porządku! To byłoby na tyle! Żegnam!	87
Jak powstrzymać pucz	89
Negocjacje i przebaczenie	94
Pozytywne przebaczenie	95
 Budowanie szczęścia	 99
Pochlebstwem sforsujesz wszelkie drzwi	100
Jak zostać VIP-em	101
Z uśmiechem przyklejonym do twarzy	103
Bezcenne nauki	105
Nic nie trwa wiecznie	107
Heroiczne poświęcenie	108
Kupa łajna	109
To za wiele, by o tym marzyć	113
Bycie koszem na śmieci	115
A może to sprawiedliwe!	116

Poważne problemy i ich zbawienne rozwiązania ..	119
Prawo karmy.....	120
Filizanka herbaty, gdy już nie ma innego wyjścia ...	121
Płynąc z prądem	123
Pomiędzy tygrysem a węzem	124
Życiowa rada	127
W czym tkwi problem?.....	129
Podjmowanie decyzji	130
Obwinianie innych	131
Trzy pytania cesarza	132
Krowa, która płakała	136
Mała dziewczynka i jej przyjaciel	140
Wąż, burmistrz i mnich	141
Zły wąż	145
 Mądrość i wewnętrzny spokój	 149
Skrzydła współczucia	150
Troska o syna	151
Czym jest mądrość?	152
Rozsądne jedzenie	154
Rozwiązywanie problemu	155
Słyszeć, nie słuchając	156
Czym mądrość nie jest	157
Czym grozi gadulstwo.....	159
Gadatliwy żółw.....	162
Masz prawo mówić wszystko	165
 Umysł i rzeczywistość	 167
Egzorcysta	168
Największa rzecz na świecie	170
W poszukiwaniu inteligentnego umysłu	171
Nauka	173
Sztuka milczenia	173

Ślepa wiara	174
-------------------	-----

Wartości i życie duchowe 177

Najpiękniejszy dźwięk	178
Co tkwi w imieniu?	180
Potęga piramid	181
Drogocenne kamienie	183
Wtedy będę szczęśliwy	184
Rybak z Meksyku	187
Kiedy spełniły się wszystkie moje marzenia	189

Wolność i pokora 191

Dwa rodzaje wolności	192
Którą wolność wybierasz?	192
Wolny Świat	195
Kolacja z Amnesty International	197
Kodeks ubioru mnicha	199
Śmiejąc się z siebie samego	201
Pies, który śmiał się ostatni	202
Zniewaga i oświecenie	203
Kiedy doznałem oświecenia	206
Pirat drogowy, czyli: Uwaga – „świnia na drodze”..	209
Hare Krysna	210
Młotek	212
Baw się i żartuj, ale nie wyśmiewaj innych	213
Głupiec	214

Cierpienie i uwalnianie 217

Co może zdziałać zwykłe pranie	218
Poruszające doświadczenie	220

Biedaczysko ze mnie; oni to szczęściarze!	222
Rada, gdy dopadnie cię choroba	224
Co jest złego w chorowaniu?	225
Z wizytą u chorego	227
Jaśniejsza strona śmierci	230
Żal, strata i fetowanie życia	234
Opadające liście	237
Dobre i złe strony śmierci	239
Mężczyzna, który miał cztery żony	241
Parskanie śmiechem	243
Robak i jego ukochana kupa gnoju	244
Słownik trudniejszych pojęć	247
Uwagi i przypisy	251
O Autorze	253

Przedmowa

Życie to mozaika epizodów, a nie ustalony schemat pojęć. Idee mają charakter generalizujący, zawsze w jakiś sposób odbiegają od prawdy. Historia, z całym jej ciągiem znaczeń i bogactwem szczegółów, znacznie bliższa jest prawdziwemu życiu. To dlatego wolimy życiowe historie niż abstrakcyjne teorie. Uwielbiamy bajeczki z dobrym zakończeniem.

Od kilku dobrych już lat wykorzystywałem w swoich wykładach historyjki zamieszczone w niniejszej publikacji, kiedy pewna młoda kobieta poprosiła, abym spisał je w formie książki. Była wtedy w trakcie traumatycznego rozvodu, a te historie, jak mi powiedziała, powstrzymały ją od samobójstwa. „Proszę, zrób to, aby mogły pomóc innym, tak jak pomogły mnie” – błagała.

Mnich lubi nieskomplikowane życie, więc odwlekałem to. „Nie rób dzisiaj niczego, co możesz odłożyć do jutra, ponieważ dzisiejszej nocy możesz umrzeć!” – to moje mnisie credo. Napisała więc sama kilka opowiadań i wysłała je do mnie. Były w tak nieporadnym stylu (podejrzewam, że ta mądra kobieta zrobiła to umyślnie), iż nie miałem wyboru – musiałem napisać je od nowa. Niespodziewanie zajęło mi to zaledwie miesiąc; nie przemęczając się, pracowałem dwie godziny dziennie. Pisało mi się łatwo. Od tego czasu opowiadania rozeszły się w tysiącach egzemplarzy, przetłumaczono je na wiele języków. W ostatnim tygodniu dowiedziałem się, że nakład w Tajlandii osiągnął ponad 100 000 egzempla-

rzy. Będąc mnichem buddyjskim, spokojnie obserwuję wznowienia z nową okładką, zwłaszcza że uważam je za *reinkarnację* poprzedniego wydania.

Jakiś rok albo dwa temu zadzwonił do mnie pastor kościoła protestanckiego z Adelajdy, pytając, czy mógłby wykorzystać kilka z tych historyjek w swojej książce poświęconej pracy misjonarskiej. Zgodziłem się ochocho, dziękując przy tym za komplementy skierowane pod moim adresem. Przypowieści o mądrości mają na celu pokonywanie barier dzielących dobrych ludzi – wyznawców różnych religii lub niewierzących.

W 2007 roku wiele z tych opowieści ukazało się seryjnie w największym dzienniku w Tajlandii. Ostatnio znajomy powiedział mi, że słyszał, jak jego kolega ateista opowiadał jedną z moich historii podczas tradycyjnego australijskiego grilla. Jakies dwa tygodnie temu pewna kobieta w średnim wieku przyleciała do Perth wprost ze Szwajcarii tylko po to, by podziękować mi osobiście za tę książkę. Przybyła do mojego zakonu, ściskając namiętnie mocno sfatygowany egzemplarz niemieckiego wydania. Opowiadała, że cierpi na depresję, zaburzenia lękowe i masę innych schorzeń. Miała za sobą drogie terapie u licznych psychologów i zażywała rozmaite leki. Gdy natknęła się na tę książkę, zmieniła sposób patrzenia na swoje życie i jest teraz znacznie szczęśliwszą kobietą, wolną od wszelkich farmaceutyków. To dlatego musiała odbyć podróż, przemierzając niemal pół świata, by mi podziękować. Gdy z radością podpisałem jej wymęczone niemieckie wydanie, rozplakała się.

To właśnie nazywam moimi *tantienami* autorskimi. Niech owe proste życiowe historyjki z tej książki nadal

pomagają uśmierzać ból współczesnego życia, pozwalając nam spojrzeć na nie pod innym kątem. Jeśli tak się dzieje, czegoż więcej mógłby oczekiwać buddyjski mnich?

Ajahn Brahm
2008



Wprowadzenie

By napisać książkę, gromadziłem te wszystkie historie przez ponad trzydzieści lat, żyjąc jako mnich buddyjskiej tradycji leśnej linii Therawady. Przez całe wieki Therawada była głównym medium duchowości dla mieszkańców Tajlandii, Birmy, Sri Lanki, Kambodży oraz Laosu. Obecnie ta forma buddyzmu rozrasta się na Zachodzie – i na Południu, gdyż mieszkam w Australii!

Często słyszę pytanie, czym różnią się główne linie buddyzmu – Therawada, Mahajana, Wadźrajana i Zen. Odpowiadam, że są one niczym ten sam rodzaj tortu, ale każdy z nich obłany jest innym lukrem: z wierzchu mogą inaczej wyglądać i tak też smakować, ale gdy sięgniesz głębiej do tradycji, napotkasz ten sam smak – smak wolności. Na samym początku był tylko jeden buddyzm.

Budda nauczał w północnych Indiach około 2600 lat temu – to cały wiek przed Sokratesem. Nauczał nie tylko mnichów i mniszki – lecz także tysiące zwykłych śmiertelników: od rolników zajmujących się uprawą ryżu, do zmiataaczy ulicznych i nawet prostytutek. Mądrość Buddy nie przyszła jako objawienie ze strony boskiej istoty. Wyrosła z głębokiego, wnikliwego zrozumienia prawdziwej natury życia. Nauki Buddy płynęły wprost z jego serca, otwartego dzięki głębokiej medytacji. A oto sławne powiedzenie Buddy: „To w tym wysokim ciełe obdarzonym umysłem rodzi się prawdziwa wiedza o początku i końcu świata”¹.

Fundamentalnym centrum nauk Buddy były Cztery Szlachetne Prawdy. Zmieniając ich zasadniczy porządek dla potrzeb tej książki, przedstawiłem je w sposób następujący:

1. Szczęście.
2. Przyczyna szczęścia.
3. Brak szczęścia.
4. Przyczyna braku szczęścia.

Opowiadania zamieszczone tutaj skupiają się wokół Drugiej Szlachetnej Prawdy, przyczyny szczęścia.

W swoich naukach Budda zwykł był wykorzystywać opowiadania. Mój nauczyciel z północno-wschodniej Tajlandii, nieżyjący już Ajahn Chah, też nauczał, opowiadając historie. Pewnego razu, gdy Ajahn Chah zakończył swój dyskurs, posypały się historyjki, które najbardziej utkwily mi w pamięci, zwłaszcza te zabawne. Ponadto były to historie, które swoją głębią wskazywały, jak wstąpić na ścieżkę wewnętrznego szczęścia. Przypowieści stanowiły przesłanie, niosące jego nauki.

Opowiadania wykorzystywałem także w trakcie nauczania buddyzmu i medytacji w Australii, Singapurze i Malezji przez ponad dwadzieścia lat, a kilka najlepszych przedstawiłem w niniejszej książce. Mówią one same za siebie, taką przynajmniej mam nadzieję, dlatego do minimum ograniczyłem swój komentarz. Każda historia może być rozumiana w wielu płaszczyznach, stąd im więcej razy je czytasz, tym więcej objawiają prawd.

Niech te historie o prawdziwym szczęściu sprawią ci tyle radości, co tym, którzy je usłyszeli. I może pomogą

ci zmienić życie na lepsze, tak samo, jak pomogły wielu innym.

Ajahn Brahm

*Mojemu nauczycielowi, Ajahnowi Chahowi,
który żył w pokoju ze sobą;
Moim towarzyszom – mnichom,
którzy przypominali mi, jak piękna jest cisza;
I mojemu ojcu, który nauczył mnie życzliwości.*

*Pozwól sobie na chwilę wyciszenia,
a zrozumiesz,
jak bezmyślnie pędziłeś na ślepo.
Naucz się milczeć,
a zauważysz,
że mówiłeś zbyt wiele.
Bądź miły,
a uświadomisz sobie,
że zbyt krytycznie osądzałeś innych.*

– Starożytne chińskie przysłowie

Miłość i poświęcenie





Miłość bezwarunkowa

Kiedy miałem około trzynastu lat, ojciec wziął mnie na stronę i powiedział coś, co zmieniło moje życie. Byliśmy sami w starym samochodzie, na jakiejś bocznej uliczce, w jednej z biedniejszych dzielnic na obrzeżach Londynu. Zwrócił się do mnie tymi słowami:

– Synu, cokolwiek byś zrobił w swoim życiu, wiedz jedno. Drzwi mojego domu są dla ciebie zawsze otwarte.

Wówczas byłem tylko młodym nastolatkiem. Nie bardzo rozumiałem, o co mu chodziło, ale wiedziałem, że było to coś ważnego, więc zapamiętałem to. Mój ojciec zmarł trzy lata później.

Kiedy zostałem mnichem w północno-wschodniej Tajlandii, myślałem nad tamtymi słowami mojego ojca. Pamiętam, że wówczas naszym domem było małe czynszowe mieszkanko w biednej części Londynu i nie miało nic wspólnego z domem, którego drzwi mogłyby stać otworem. Ale wtedy uświadomiłem sobie, że nie o to naprawdę chodziło mojemu ojcu. Za jego słowami, niczym klejnot owinięty w bawełnę, kryło się najbardziej klarownie sformułowane wyrażenie miłości, jakie znam: „Synu, cokolwiek byś zrobił w swoim życiu, wiedz jedno. Wrota mego serca zawsze stoją dla ciebie otworem”.

Mój ojciec ofiarował mi bezwarunkową miłość. Bez żadnych „ale”. Byłem jego synem i to wystarczało. To było wspaniałe. To było prawdziwe. Właśnie to miał na myśli.

Trzeba dużo odwagi i mądrości, by powiedzieć komuś takie słowa, by otworzyć drzwi swojego serca przed dru-



gim człowiekiem bez żadnych „ale”. Być może pomyśli-
my, że w ten sposób możemy zostać wykorzystani, ale to
tak nie działa, a przynajmniej ja się z tym nie spotkałem.
Kiedy ktoś obdarowuje cię tym rodzajem miłości, to jak-
byś otrzymywał drogocenne prezenty. Dbaj o tę miłość,
trzymaj blisko swojego serca, by jej nie utracić. Nawet
jeśli wówczas tylko częściowo rozumiałem słowa mojego
ojca, nie śmiałbym zranić tego człowieka. Jeśli obdarzysz
takimi słowami kogoś ci bliskiego, wówczas on sięgnie
wyżej – nigdy niżej – by napotkać twoją miłość.

By wrota Twojego serca stały otworem

Kilkaset lat temu, w leśnej grocie gdzieś w Azji mieszka-
ło siedmiu mnichów, medytujących nad formą bezwa-
runkowej miłości, którą opisałem w poprzedniej histo-
rii. Był tam przewodni mnich, jego brat i jego najlepszy
przyjaciel. Czwarty był wrogiem przewodniego mnicha:
po prostu nie mogli ze sobą wytrzymać. Piąty w grupie
był mnichem bardzo wiekowym, tak posuniętym w la-
tach, że w każdej chwili spodziewano się jego śmierci.
Szósty był chory – i to na tyle, że też mógł w każdej
chwili umrzeć. I ostatni, siódmy, był zupełnie do nicze-
go. Zawsze chrapał, kiedy rzekomo miał medytować;
nie potrafił zapamiętać swojego mantrowania, a jeśli już
udało mu się, gubił tonację. Nie potrafił nawet właści-
wie obchodzić się ze swoimi szatami. Ale inni go tolero-
wali i dziękowali mu za naukę cierpliwości.



Pewnego dnia banda zbirów odkryła jaskinię. Leżała tak daleko, była tak zakamuflowana, że mieli ochotę przejść ją na własną bazę, więc postanowili zabić wszystkich mnichów. Mnich przewodni, na szczęście, miał wyjątkową siłę perswazji. Spróbował – nie pytajcie mnie, w jaki sposób – namówić całą bandę, by zostawili ich w spokoju, pozwalając odejść, z wyjątkiem jednego, którego mieliby zabić, jako przestrogę dla pozostałych, by nikomu nie zdradzili miejsca jaskini. Nic lepszego nie mógł mnich przewodni zrobić.

Pozostawiono go samego na parę minut, by zdecydował, którego mnicha ma poświęcić, żeby inni uszli z życiem.

Kiedy opowiadam tę historię swoim słuchaczom, robię przerwę, by zadać pytanie:

– No więc, jak myślicie, którego mnicha wybrał?

W tym momencie część widowni przestaje zasypiać, a reszta budzi się. Przypominam im, że był tam przewodni mnich, brat, najlepszy przyjaciel, wróg, stary mnich i chory mnich (obydwaj tuż przed śmiercią) i mnich nieudacznik. Jak myślicie, kogo wybrał?

Niektórzy sugerują wroga.

– Nie – odpowiadam.

– Swojego brata?

– Źle.

Zawsze wskazują mnicha nieudacznika – ale jesteśmy nieżyczliwi! I dopiero mam ubaw, gdy ujawniam prawdę: mnich przewodni nie był w stanie wybrać.

Jego miłość do brata była dokładnie taka sama, ani mniejsza, ani większa, jak miłość do najlepszego przyjaciela – która była dokładnie taka sama, jak jego miłość do wroga, do starego mnicha, schorowanego mnicha, i nawet



do tego starego nieudacznika. Doprowadził on znaczenie tych słów do perfekcji: wrota mojego serca będą stać dla ciebie otworem, cokolwiek byś zrobił, kimkolwiek byś był.

Wrota serca mnicha przewodniego były otwarte dla wszystkich, z bezwarunkową, niewyróżniającą nikogo, łatwo płynącą miłością. A co więcej, jego miłość do innych była równa miłości, jaką darzył siebie. Wrota swojego serca miał otwarte także dla siebie. To dlatego nie mógł wybrać pomiędzy sobą a innymi.

Przypominam swoim słuchaczom, wyznawcom religii Jezusa, że ich księgi powiadają: „Kochaj bliźniego jak siebie samego”. Nie więcej niż siebie i nie mniej niż siebie, lecz tak samo jak siebie. Oznacza to, by szanować innych tak samo jak siebie samego, a siebie samego jak innych.

Dlaczego słuchaczom najczęściej wydaje się, że mnich przewodni powinien skazać siebie na śmierć? Dlaczego w naszej kulturze jest tak, że zawsze poświęcamy się w ofierze dla innych i jest to uważane za właściwe? Dlaczego jesteśmy bardziej wymagający, krytyczni, ganiący wobec siebie niż wobec innych? Jest tak z jednego, jedyne go powodu: nie nauczyliśmy się jeszcze kochać siebie. Jeśli sprawia ci trudność, by powiedzieć drugiemu: „Wrota mojego serca są zawsze otwarte dla ciebie, bez względu na to, co zrobisz”, jest to niczym w porównaniu z trudnością, z jaką zmagasz się, mówiąc sobie: „Ja. Ktoś, z kim jestem tak blisko od niepamiętnych lat: ja sam. Wrota mojego serca są otwarte także dla mnie. Dla całego mnie, bez względu na to, co zrobiłem. Zapraszam, wejdź”.

To właśnie dla mnie znaczy miłość wobec innych: nazywa się to przebaczeniem. Jest wychodzeniem na wolność z więzienia winy; oznacza bycie w zgodzie z samym sobą. I jeśli zbierzesz się na odwagę, by powiedzieć te słowa do



siebie, szczerze, w zaciszu swojego wewnętrznego świata, wówczas wzniesiesz się, nie oddalisz, by spotkać idealną miłość. Pewnego dnia każdy z nas musi do siebie powiedzieć te lub podobne słowa, szczerze, bez żadnych wygłupów. Kiedy to zrobimy, to tak, jakby nasza część, do tej pory odrzucana, żyjąca gdzieś na zewnątrz, tak długo pozbawiona ciepła, nagle powróciła do domu. Poczujemy się zjednoczeni całością i otwarci na szczęście. Jedynie wówczas, gdy pokochamy siebie w ten sposób, zrozumiemy, czym jest prawdziwa miłość do drugiego człowieka, ni więcej, ni mniej.

I proszę, zapamiętaj, nie musisz być doskonały, bez wad, by obdarzyć się taką miłością. Jeśli czekasz na doskonałość, ona nigdy nie przybędzie. Musisz otworzyć wrota własnego serca dla siebie samego, *bez względu na swoje dotychczasowe czyny*. Kiedy już znajdziesz się wewnątrz, będziesz doskonały.

Ludzie często pytają mnie, co stało się z tymi siedmioma mnichami, gdy przewodni mnich powiedział bandytom, że nie potrafi dokonać wyboru.

Opowieść, którą słyszałem wiele lat temu, nic o tym nie mówiła: skończyła się tam, gdzie ja skończyłem². Ale wiem, co się później wydarzyło. Domyśliłem się, co musiało z tego wynikać. Kiedy mnich przewodni wytłumaczył bandytom, dlaczego nie potrafi wybrać pomiędzy sobą a innym mnichem, i przedstawił im znaczenie miłości i przebaczenia w taki sposób, jak ja wam to opisałem, wówczas wszystkich bandytów ogarnęło wielkie zdumienie. Byli pod takim wrażeniem, że doznali olśnienia i nie tylko puścili mnichów wolno, ale też sami zostali mnichami!



Małżeństwo

Zanim wstąpiłem do zakonu, byłem kilkakrotnie żonaty.

Częścią mojej pracy jako mnicha jest udzielanie posługi religijnej w trakcie buddyjskiej ceremonii zaślubin. Zgodnie z buddyjską tradycją, świecki buddysta jest oficjalnym celebrantem ceremonii małżeńskiej, jednak wiele par uważa mnie za kogoś, z kim zawarło małżeństwo. A zatem poślubiłem tym sposobem wiele kobiet i jednocześnie wielu mężczyzn.

Powiada się, że istnieją trzy formy pierścieni małżeńskich: pierścionek zaręczynowy, obrączka ślubna i okowy męczeństwa.

Należy zatem po ślubie spodziewać się kłopotów. Kiedy pojawia się problem, ludzie, z którymi połączyłem się w małżeństwie, przychodzą do mnie na rozmowę. Jako mnich lubiący łatwe życie, przeplatam swoją posługę zawarcia małżeństwa następnymi opowieściami właśnie po to, by uchronić od tych kłopotów tak długo, jak to tylko możliwe.

Oddanie

Mam następujący pogląd i stosunek wobec małżeństwa: kiedy para spotyka się na randkach, są naprawdę zaangażowani; kiedy się zaręczają, są nadal tylko zaangażowani,

Strach i ból





Uwolnienie się od strachu

Gdy wina patrzy na mur naszej przeszłości i widzi jedynie dwie felerne cegły, które w nim ułożyliśmy, wówczas strach przygląda się murowi naszej przyszłości i widzi jedynie to, co może pójść źle. Jeśli jesteśmy oślepieni strachem, nie możemy widzieć pozostałej części muru, który zrobiony jest z tego, co mogłoby się powieść. Receptą na pokonanie naszego strachu jest dostrzeganie muru w całości, co pokazuje następna opowieść z moich ostatnich prelekcji wygłoszonych w Singapurze.

Cykl czterech prelekcji został zaplanowany wiele miesięcy wcześniej, zarezerwowano wielką i bardzo drogą salę na 2500 miejsc w Suntec City w Singapurze, na przystankach autobusowych porozwieszano plakaty. A tu nagle pojawił się kryzys z SARS*. Kiedy przyleciałem do Singapuru, wszystkie szkoły były pozamykane, w blokach komunalnych zarządzono kwarantannę, a władze doradzały mieszkańcom, by nie uczestniczyli w żadnych publicznych zgromadzeniach. W tym czasie panował ogromny strach. Zapytano mnie:

– Czy powinniśmy to odwołać?

Tamtego ranka nagłówki pierwszych stron gazet ostrzegały czarno na białym, że u dziewięćdziesięciu dziewięciu mieszkańców Singapuru potwierdzono SARS. Zapytałem, ilu mieszkańców liczyła wówczas populacja Singapuru. Około czterech milionów.

* Severe Acute Respiratory Syndrome – z ang. zespół ostrej niewydolności oddechowej (przyp. tłum.).



– A zatem – zauważyłem – oznacza to, że 3 999 901 singapurczyków nie ma SARS! Kontynuujemy!

– A co będzie, gdy ktoś złapie SARS? – mówił strach.

– A co będzie, jeśli nie? – mówił rozsądek. A rozsądek miał po swojej stronie większe prawdopodobieństwo.

I tak rozpoczęły się prelekcje. Pierwszego wieczoru przyszło półtora tysiąca osób i liczba słuchaczy stopniowo rosła, aż do czwartego wykładu, przy całkowicie wypełnionej widowni. W prelekcjach uczestniczyło około 8000 osób. Nauczyli się, jak pokonywać irracjonalny strach i zrozumieli, że pozwoli im to wzmocnić swoją odwagę w przyszłości. Czerpali przyjemność ze spotkań i opuszczali je zadowoleni, co oznaczało, że ich walczący z wirusami system immunologiczny został wzmocniony. A także, co zawsze podkreślałem na koniec każdej prelekcji, ponieważ śmiali się z moich zabawnych opowiadań, ćwiczyli płuca, czym wzmacniali swój układ oddechowy. Oczywiście, żadna z osób obecnych na moich prelekcjach nie zachorowała na SARS.

Możliwości na przyszłość są nieograniczone. Kiedy skupiamy się na przypuszczalnych niepowodzeniach, nazywamy to strachem. Kiedy pamiętamy o innych możliwościach, które zazwyczaj są bardziej prawdopodobne, nazywamy to wolnością, czy też uwalnianiem się od strachu.

Przewidywanie przyszłości

Ludzie w większości chcieliby poznać przyszłość. Niektórzy są na tyle niecierpliwi, że korzystają z usług wyroczni



i wróżek. Mam dla ciebie ostrzeżenie w sprawie rozlicznych wyroczni: nigdy nie wierz biednym wróżbiarzom!

Medytujący mnisi uważani są za biegłych w przepowiadaniu przyszłości, ale współpraca z nimi jest niełatwa.

Pewnego dnia wierny uczeń Ajahna Chaha, z długim już stażem, poprosił wielkiego mistrza, by przepowiedział mu przyszłość. Ajahn Chah odmówił: porządni mnisi nie zajmują się wróżbiarstwem. Ale uczeń nalegał. Przypomniiał Ajahnowi Chahowi o tym, jak często dawał mu jałmużnę, udzielał subwencji na zakon, służył za szofera i to nie tylko w swoim samochodzie, i za własne pieniądze, nie mówiąc już o swojej pracy i rodzinie. Ajahn Chah zobaczył determinację, z jaką pragnął on poznać własną przyszłość, więc odparł, że zrobi wyjątek od obowiązującej zasady niewróżenia.

– Daj mi rękę. Niech zobaczę twoją dłoń.

Uczeń był pod wrażeniem. Ajahn Chah nigdy nie czytał z dłoni żadnemu uczniowi. To było coś nadzwyczajnego. Ponadto Ajahna Chaha uważano za świętego, o wielkich nadprzyrodzonych zdolnościach. Wszystko, co powiedział, zawsze się sprawdzało. Ajahn Chah wodził po liniach dłoni ucznia swoim palcem wskazującym. Często mówił pod nosem: „O, to ciekawe”, lub: „No, no, no”, „Niesamowite”. Biedny uczeń niemal umierał z ciekawości.

Kiedy Ajahn Chah skończył, wypuścił dłoń ucznia i rzekł do niego:

- Uczniu, oto, jak jawi się twoja przyszłość.
- Tak, tak – natychmiast powiedział uczeń.
- A ja nigdy się nie myślę – dodał Ajahn Chah.
- Wiem, wiem. A zatem. Jaka będzie moja przyszłość?
- zapytał uczeń, a jego emocje sięgały zenitu.



– Twoja przyszłość będzie niepewna – powiedział Ajahn Chah. I nie mylił się!

Hazard

Pieniądze trudno zgromadzić, ale łatwo stracić – a najpewniejszym sposobem ich utraty jest hazard. Wszyscy hazardziści to i tak w ostatecznym rozrachunku przegrani. A jednak ludzie lubią wierzyć w szczęśliwą przyszłość, dlatego chcą zbić fortunę, uprawiając hazard. Opowiadam następne dwie historie, by pokazać, jak niebezpieczne jest przewidywanie przyszłości, nawet gdy mamy ku temu jakieś przesłanki.

Pewnego dnia przyjaciel przebudził się ze snu, który był tak realistyczny, że niemal prawdziwy. Śniło mu się, że pięć aniołów dało mu pięć wielkich dzbanów złota wartego fortunę. Otworzył oczy, jednak w pokoju nie było żadnych aniołów ani żadnych dzbanów złota. Ale sen należał do bardzo osobliwych.

Poszedł do kuchni i zobaczył, że żona usmażyła mu na śniadanie pięć jajek i podała na pięciu tostach. Zauważył datę porannej gazety, piąty maja (piąty miesiąc). Działo się coś dziwnego. Przerzucił gazetę, zatrzymując się na ostatnich stronach z wyścigami konnymi. Zamurowało go, kiedy przeczytał, że w Ascot (pięć liter), w gonitwie numer pięć koń numer pięć miał imię... Pięć Aniołów! Ten sen to był omen.

Wziął sobie wolne popołudnie. Wyciągnął z konta pięć tysięcy dolarów. Poszedł na tor wyścigowy, do piąte-



go bukmachera i zrobił zakład: pięć tysięcy dolarów na konia numer pięć o imieniu Pięć Aniołów, w gonitwie numer pięć. Taki sen nie mógł się nie spełnić. Szczęśliwy numer pięć nie mógł być pomyłką. Sen nie był pomyłką. Koń miał piątkę.

Druga historia zdarzyła się kilka lat temu w Singapurze. Pewien Australijczyk poślubił uroczą Chinę z Singapuru. Pewnego razu, kiedy odwiedzili rodzinę, jego szwagrowie wybierali się właśnie na popołudniowe wyścigi konne i poprosili, by z nimi poszedł. Zgodził się. Ale zanim dotarli na tor, nalegali, by wstąpić do słynnej buddyjskiej świątyni i zapalić tam kadzidełka, modląc się w intencji wygranej. Na miejscu okazało się, że wewnątrz panuje duży nieporządek. Wzięli szczotki, mopy, trochę wody i wypucowali całą świątynię. Potem zapalili swoje trociczki, poprosili o pomyślność i wyszli, udając się prosto na tor. Wszyscy przegrali z kretesem.

Tej nocy Australijczyk miał sen o wyścigach konnych. Po przebudzeniu doskonale pamiętał imię zwycięskiego konia. Kiedy zobaczył w gazecie *Straits Times*, że rzeczywiście w popołudniowej gonitwie ścigał się koń o tym imieniu, zadzwonił do szwagrów, by podzielić się tą nowiną. Nie uwierzyli, że chiński duch strzegący singapurskiej świątyni mógłby powiedzieć białemu człowiekowi imię zwycięskiego konia, więc zignorowali jego sen. On poszedł na tor. Postawił znaczną sumę na rzeczonego konia. Koń wygrał.

Chińskie świątynne duchy niewątpliwie muszą lubić Australijczyków. Jego szwagrowie byli wściekli.



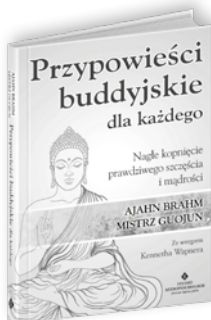
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

PRZYPowieści BUDDYJSKIE DLA KAŻDEGO

Ajahn Brahm, Mistrz Guojun



Większość z nas żyje z dnia na dzień, nie bacząc na zachodzące wokół zmiany. Kiedy stracimy pracę, ukochaną osobę, zdrowie lub szczęście w związku, często doświadczamy silnego wstrząsu – nawet jeśli wielokrotnie byliśmy świadkami takich sytuacji. Zastanawiamy się wówczas, co teraz? Dzięki Autorom, mistrzom technik medytacyjnych, nauczysz się żyć pełnią życia również wtedy, gdy ścieżka, którą podążasz, wydaje się stroma. Zaprezentowane w książce rady – osobiste, poetyckie, pouczające, inspirujące, a czasami wywołujące wybuchy śmiechu – dotyczą wszystkich dziedzin życia i są zbiorem

opowieści, które zawierają w sobie ukryty sens. Pozwalają uporać się ze sprawami dnia codziennego i wszelkimi pojawiającymi się trudnościami. Do szczęścia potrzeba naprawdę niewiele!

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Poznaj ponad sto zabawnych opowieści pokazujących, jak można skorzystać z buddyjskiej mądrości. I to niezależnie od wyznania! Dzięki nim dowiesz się, dlaczego nie wolno się poddawać i znajdziesz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego członka rodziny. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji, poznasz moc medytacji oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz

licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Opowieści, które zmieniają twoje życie na lepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

MEDYTACJA BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Autor zdradza buddyjskie techniki medytacyjne pozwalające ubogacić życie każdego człowieka. Dzięki jego ponadczasowym poradom uwolnisz się od przymusu przejmowania kontroli nad wszystkimi aspektami życia i odpowiednio ustawisz swoje priorytety. Poprzez medytację wprowadzisz do swojego życia spokój i harmonię. Zaczyniesz w pełni doświadczać każdej przeżywanej chwili i przestaniesz żyć przeszłością, jak również tym, co ma dopiero nastąpić. Wśród proponowanych technik Autor prezentuje medytację metta i rozszerzanie miłości na tych, których się kocha i nie tylko. Uda ci się także wyeliminować blokady, niechęć czy gniew, a zastąpisz je mocą życzliwości, która do ciebie powróci, gdy będziesz jej najbardziej potrzebował. Buddyjska recepta na lepsze życie.

MĄDROŚĆ BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Autor książki to buddyjski mnich, który z powodzeniem wykłada nauki Wschodu w sposób zrozumiały dla ludzi Zachodu. W tym intrygującym i napisanym w zabawnym stylu podręczniku wyjaśnia, jak radzić sobie z problemami, jakie napotyka każdy medytujący: niepokojem i trudną do powstrzymania gonitwą myśli, a także atakami paniki i strasznymi wyobrażeniami, które pojawiają się w głowach osób poszukujących wyciszenia. Wyjaśnia również, czym jest medytacja chodzona, metty czy miłującej dobroci. Choć większość nauczycieli zachęca swoich uczniów do rozwijania czystej świadomości, Autor uczy świadomości niedźwiedzia, czyli uważności, która pomoże czytelnikowi zauważyć pełnię dobrodziejstw płynących z praktyki medytacyjnej oraz poradzić sobie z atakami paniki i depresją. Udana medytacja – szczęśliwe życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIEŃ NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

talizman.pl

tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



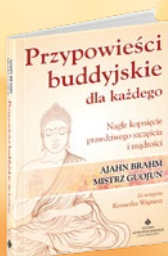
Ajahn Brahm w wieku szesnastu lat przeszedł na buddyzm. Jego zainteresowania w tym kierunku rozkwitły w czasie studiów na Uniwersytecie Cambridge. Po uzyskaniu dyplomu wyjechał do Tajlandii, by zostać mnichem. Świecenia uzyskał w Bangkoku w wieku 23 lat w klasztorze w Wat Saket. Tam spędził następnych dziewięć lat studiując nauki buddyjskie i praktykując medytację Tajskiej Tradycji Leśnej pod okiem Czcigodnego Mistrza Ajahn Chah'a. Obecnie jest Opatem Klasztoru Bodhinyana i Dyrektorem ds. Duchowych Buddyjskiego Towarzystwa Stanu Australia Zachodnia.

Ta inspirująca i podnosząca na duchu książka jest zbiorem przepięknych buddyjskich opowieści o miłości, nadziei, szczęściu. Opowiedziane z dozą inteligentnego humoru, zaintrygują zarówno małych jak i dużych. Skłonią do refleksji i zadumy.

Czytane dzieciom, uczą nie tylko współczucia dla innych, ale rozwijają w nich dobroć, miłość oraz wzmacniają poczucie własnej wartości. Dorosli odnajdują w nich zrozumienie, spokój, jak również pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów. Są cennym drogowskazem i pomocą w życiu – prawdziwym balsamem dla duszy.

Rozkoszuj się lekturą i otwórz wrota swojego serca

INNE KSIĄŻKI
AUTORA:



PATRONI:

