

# Praktyka Dhammy w czasach zarazy

*Tłumaczenia dokonano z tekstu w International Vipassana Newsletter, Vol.47 (2020) Nr 1*

Dla większości z nas zaczęło się od doniesień o pojawieniu się jakiejś dziwnej choroby, gdzieś daleko. Poczuliśmy niepokój i współczucie, może nawet szok. Ale czuliśmy też ulgę, że nie wydarzyło się to tam, gdzie my żyjemy, że nie przydarzyło się to nam.

Wkrótce ta pewność zaczęła zanikać, gdy wirus wspiął się po pasmach górskich, przebył oceany i stał się naszą obecną rzeczywistością na całym świecie. Nie było to już gdzie indziej; było tu i teraz. Wyjście na zewnątrz stało się wyzwaniem. Spacer ulicą stał się pokonywaniem toru przeszkód. Kupowanie rzeczy niezbędnych do życia stało się walką naszych potrzeb z naszym strachem. Śledzenie wiadomości stało się ćwiczeniem w odczuwaniu żalu.

Anulowaliśmy plany. Zostaliśmy w domu. I obserwowaliśmy, jak, jeden po drugim, ośrodki Vipassany na całym świecie zawieszały kursy. Przez wszystkie dziesięciolecia, odkąd Vipassana stała się dostępna poza Birmą, coś takiego nigdy się nie wydarzyło. Było to nie do pomyślenia, a jednak stało się. Przytrafiło się nam.

Niektórzy ludzie odpowiedzieli zaprzeczeniem, inni depresją, inni złością lub niedowierzaniem. Niektórzy odpowiedzieli odwagą, gdy już nic innego nie pozostało. Pewien starszy mnich, medytujący Vipassanę, podjął najtrudniejszą decyzję, kiedy trafił do szpitala i powiedziano mu, że trzeba go znieczulić i podłączyć do respiratora. Odmówił, wyjaśniając, że chce móc obserwować swój ostatni oddech. I to właśnie zrobił.



*Tęcza nad Świątową Pagodą, Mumbai, 2020*

W środku tej burzy powtarzane nam prawdy nabrały nowej bezpośredniości: cokolwiek się pojawia, przemija. Wszystko na tym świecie ciągle się zmienia. Wszystko jest

nietrwale, poza naszą kontrolą. Gdy tylko przywiązujemy się do czegoś, co musi się zmienić, na pewno będziemy cierpieć.

Ale Budda nauczał, że istnieje sposób na wyjście z cierpienia: poprzez zrozumienie tego, co się dzieje, na głębokim, empirycznym poziomie. To jest coś, co możemy robić, choćby tylko trochę, ilekroć próbujemy obserwować siebie, rzeczywistość wewnątrz nas.

Medytujący Vipassanę potrzebuje tylko cichego miejsca, w którym może usiąść, zamknąć oczy i spojrzeć w głąb siebie, aby cierpliwie starać się być świadomym fizycznych doznań i nie reagować na nie, a poprzez ten wysiłek stopniowo rozwijać spokój umysłu. Ta zdolność akceptowania rzeczywistości bez reagowania jest tym, co prowadzi do wyzwolenia.

Dla wielu z nas codzienna medytacja stała się w tym czasie ważniejsza niż kiedykolwiek. Korzystając z nowych technologii, wielu z nas odkryło, że chociaż fizycznie dzielą nas ogromne odległości, nadal możemy razem medytować obok siebie. Wciąż towarzyszy nam bliskość i wsparcie innych medytujących. Nadal czujemy się częścią rozsianej po całym świecie społeczności gromadzącej ludzi, którzy używają samoobserwacji, aby odnaleźć drogę w tych dniach bólu i zamętu. Drogę, która prowadzi do spokoju i szczęścia.

Nie dotarliśmy jeszcze do tego celu i nie możemy wiedzieć, jak długo potrwa ta podróż. Możemy być pewni, że przed nami jest wiele wyzwań. Ale wiemy również, że każda chwila spokoju umysłu zbliża nas do celu. Każda chwila spokoju umysłu daje nam siłę do odczuwania miłości i współczucia dla tych, którzy nas otaczają, dla nas samych, dla wszystkich, którzy cierpią na tym niedoskonałym świecie. Obyśmy z tą siłą, z równowagą umysłu, dalej kroczyli ścieżką prowadzącą do końca cierpienia.