

Ajahn Brahm

# OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

*Licencja na szczęście*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



*Ajahn Brahm*

**OPOWIEŚCI  
BUDDYJSKIEGO  
MNICHA**

---

*Licencja na szczęście*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TLUMACZENIE: Mariusz Warda  
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-808-5

Tytuł oryginału: *Don't Worry, Be Grumpy: Inspiring Stories for Making the Most of Each Moment*

Copyright © 2014 Buddhist Society of Western Australia

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
1. Pojemnik i jego zawartość .....	10
2. Czego naprawdę pragniemy .....	12
3. No, i gówno! .....	15
4. Kupo-zytywne wzmocnienie .....	17
5. Polityk w studni .....	19
6. Wielbłądzia gęba .....	22
7. Pęknięty kubek .....	26
8. Opowieść o dwóch hodowcach drobiu .....	28
9. Twój album ze zdjęciami .....	30
10. Wciskanie „Delete” .....	32
11. Dobrze? Źle? Któż to wie? .....	34
12. Zagubiony taksówkarz .....	36
13. Kryminaliści nie istnieją .....	38
14. Piętno choroby psychicznej .....	40
15. Pozwolenie na śmierć .....	41
16. Buddyjski dowcip .....	43
17. Starzy mnisi nie kłamią .....	44
18. Najważniejszy palec .....	51
19. Opisywanie niepokoju .....	53
20. Pocałuj, a przestanie boleć .....	56
21. Krokodyl i tsunami .....	57
22. Kochanie, nie mogę znaleźć dzieciaków! .....	59

23. Jak pułapka na myszy zabiła kurczaka, świnie i krowę .....	61
24. Jak zyskać uznanie .....	65
25. Zasada piętnastosekundowej pochwały .....	68
26. Metoda kanapki .....	69
27. Zasada siedemdziesięciu procent .....	71
28. Obniż swoje oczekiwania .....	73
29. Trzy moje najbardziej pamiętne błędy .....	75
30. Ostatnie pytanie .....	78
31. Korzyści z bycia wysadzonym w powietrze .....	81
32. Powinienem? A może nie powinienem? .....	83
33. Spytaj swojego psa .....	85
34. Dbanie zamiast leczenia .....	87
35. Mleko i ciasteczka .....	89
36. Poczucie winy sprzedawcy .....	91
37. Smutna saga o samobójczej pajęczycy .....	93
38. Sekret szczęśliwego małżeństwa .....	96
39. Woda święcona .....	99
40. Niebezpieczeństwa związane z jazdą pod wpływem alkoholu .....	101
41. Święte nieczystości .....	104
42. Geneza materializmu .....	107
43. Kit-Cat .....	110
44. Psie zacisze .....	114
45. Zadziwiająca historia ze zjawiskami paranormalnymi .....	116
46. Moja własna podróż w Himalaje .....	121
47. Ktoś cię widzi .....	123
48. Jak inny uczeń nauczył się śmiać ze zniewag .....	126
49. Nauka od ekspertów .....	128
50. Dawanie pokonuje depresję .....	131
51. W głębokim dole .....	134

52. Kiedy kłamanie jest w porządku? .....	135
53. Dlaczego kłamiemy .....	137
54. Małpi umysł .....	141
55. Puść banana .....	146
56. Mamusiu, wyprowadzam się z domu .....	149
57. Przekraczając horyzont .....	152
58. Przerażony bawół domowy .....	154
59. Sprawa znikającego harleya .....	156
60. Na krawędzi .....	158
61. Półka mojej mamy .....	160
62. Pięćdziesiąt uderzeń kota .....	163
63. Generał z najlepszą dyscypliną w całej armii .....	165
64. Dziewczęca siła .....	167
65. Dwadzieścia pompek co rano .....	169
66. Brzuszna mądrość .....	171
67. Geneza stresu .....	173
68. Pół kartki papieru .....	175
69. Radzenie sobie z WIELKIM problemem .....	178
70. Całowanie brzydkiej żaby .....	180
71. Jak się nie modlić .....	183
72. Prowadził niewidomy niewidomego .....	186
73. Zła słońca .....	188
74. Słuchanie głosów .....	191
75. Mnisi i mniszki zwiększają szanse .....	195
76. Cud .....	197
77. Boska interwencja .....	200
78. Wszechwiedzący .....	203
79. Opowieść o dwóch drzewach mango .....	205
80. Jak złapać mango .....	207
81. Zakazany owoc .....	209
82. Prześladowca .....	211
83. Biurokratyczni prześladowcy .....	213

84.	Prześladowania na obradach zarządu .....	215
85.	Nie jestem wystarczająco dobry .....	217
86.	Jestem wystarczająco dobry .....	219
87.	Automatyczna sekretarka .....	220
88.	Masz prawo nie być szczęśliwym .....	221
89.	Licencja na szczęście .....	223
90.	Ile jesteś wart? .....	225
91.	Moc ciszy .....	227
92.	Wewnętrzna cisza .....	230
93.	Kiedy nie ma ciszy .....	232
94.	W chwilach pomiędzy .....	235
95.	Żyjesz czy idziesz? .....	237
96.	Zamiast się martwić, bądź pełen nadziei .....	239
97.	Bycie gościem, nie właścicielem .....	242
98.	Nie bądź po prostu uważny, bądź użyczliwiony ....	244
99.	Użyczliwienie, gdy jesteś splukany .....	247
100.	Użyczliwienie i wyciszenie .....	249
101.	Bez strachu .....	252
102.	Trumna .....	254
103.	Życzliwe duchy .....	257
104.	Szkocka mgła .....	260
105.	Kłanianie się .....	263
106.	Bóg w buddyźmie .....	266
107.	Gra o oświecenie .....	268
108.	Menu .....	272
	O Autorze .....	275





## Przedmowa

Banany to temat rzeka.

Są one tak powszechne, że myślimy, iż wiemy o nich wszystko. W rzeczywistości nawet nie wiem, jak poprawnie zdjąć skórkę z banana! Większość ludzi zaczyna od strony łądygi. Jednak małpy, niewątpliwi eksperci z tematyki bananów, zawsze trzymają za łądygę i obierają swoje banany od przeciwnego końca. Spróbuj sam i zobacz, jak to jest. Okaze się, że wybierając „małpi sposób”, decydujesz się na rozwiązanie znacznie mniej problematyczne.

W ten sam sposób medytujący buddyjscy mnisi i mniszki są ekspertami w oddzielaniu umysłu od trudności, które go otaczają. Zapraszam do naśladowania „mniszkiej” metody radzenia sobie z życiowymi problemami.

Podobnie jak obieranie banana, życie również może okazać się znacznie mniej kłopotliwe.



## Pojemnik i jego zawartość

Kilka lat temu na ulicach doszło do zamieszek po tym, jak strażnik w więzieniu Guantanamo został oskarżony o spuszczenie świętej księgi w sedesie.

Następnego dnia zadzwonił do mnie lokalny dziennikarz, który powiedział, że pisze artykuł poświęcony tej zniewadze. Na potrzeby swojej twórczości dzwonił do przedstawicieli wszystkich głównych religii w Australii, by zadać kilka pytań, które zamierzał również zadać mi.

– Ajahnie Brahm, co byś zrobił, gdyby ktoś spuścił świętą księgę buddystów w *twojej* toalecie?

Bez wahania odparłem – Ależ proszę pana, gdyby ktoś spuścił świętą księgę buddystów w mojej toalecie, pierwszą rzeczą, jaką bym zrobił, byłoby wezwanie hydraulika!

Kiedy dziennikarz przestał się już śmiać, wyznał mi, że jest to jedyna rozsądna odpowiedź, jaką dane mu było tego dnia usłyszeć.

Wtedy ja zacząłem kontynuować wyjaśnienia.

Wyjaśniłem, że ktoś może wysadzić w powietrze wiele posągów Buddy, spalić buddyjskie świątynie bądź wymordować buddyjskich mnichów oraz mniszki. Rzeczywiście, ktoś może dokonać tych wszystkich zniszczeń, ale nigdy nie pozwoliłbym na zniszczenie buddyzmu. Możesz spuścić świętą księgę w toalecie, ale nigdy nie pozwolę ci splekać w niej przebaczenia, spokoju i współczucia.

Księga nie jest religią. Nie jest nią również żaden posąg, budynek ani kapłan. Oni wszyscy są zaledwie „pojemnikami”.

Czego może nauczyć nas księga? Co reprezentuje posąg? Jakie cechy powinni utożsamiać kapłani? Odpowiedzi na te wszystkie pytania ujawniają prawdziwą zawartość wspomnianych „pojemników”.

Kiedy zaczniemy dostrzegać różnicę pomiędzy pojemnikiem a jego zawartością, wszyscy będziemy w stanie zabezpieczać w sobie ową zawartość, nawet wtedy, gdy same pojemniki ulegną zniszczeniu.

Możemy wydrukować więcej książek, wybudować więcej świątyń i posągów, a nawet wyszkolić większą liczbę mnichów i mniszek, ale gdy stracimy swoją miłość i szacunek dla innych ludzi, jak również dla samych siebie, a zastąpimy te wartości przemocą, wtedy cała religia zostanie przez nas spuszczone w toalecie.





## Czego naprawdę pragniemy

Pewnego ranka opat wstał wcześniej. Nie było w tym nic niezwykłego. Tym razem jednak obudził go dźwięk, który sygnalizował, że coś porusza się w pobliżu pokoju pełniącego funkcję sanktuarium. Było to o tyle zaskakujące, że większość podległych mu mnichów o tej porze zwykle powtarzała swoją poranną „mantrę” (chrrr...). Opat wstał więc i postanowił przeprowadzić własne śledztwo.

W ciemnościach ujrzał zarys zakapturzonej sylwetki. To był włamywacz.

– Czego szukasz, przyjacielu? – spytał łagodnie opat.

– Słuchaj, punku, dawaj klucz do skrzynki z datkami!

– powiedział włamywacz, wyjmując długi, ostry nóż.

Choć opat widział broń, nie odczuwał strachu. Jedyne, co w nim w tym momencie było, to współczucie dla stojącego przed nim młodzieńca.

– Naturalnie – odparł powoli, jednocześnie sięgając ręką po klucz.

Podczas gdy złodziej gorączkowo opróżniał skrzynkę z pieniędzmi, opat zauważył, że kurtka rabusia jest rozdarta, a on sam poraża swoją bladością i wychudzeniem.

– Drogi chłopcze, kiedy ostatnio dane ci było zjeść posiłek?

– Zamknij się! – warknął włamywacz.

– W szafce obok skrzynki z datkami znajdziesz coś do jedzenia. Czuj się jak u siebie.

Włamywacz na chwilę zastygł w pozie wyrażającej niezdecydowanie. Był całkowicie zaskoczony troską, jaką wyraził w stosunku do niego opat. Następnie, wciąż trzymając nóż skierowany ku opatowi, szybko napęłnił kieszenie gotówką z darowizn oraz znajdującym się w sąsiedniej szafce pożywieniem.

– I ani mi się waż wzywać gliny, bo w przeciwnym razie tu wróć! – wykrzyknął.

– Dlaczego miałbym wzywać policję? – odparł łagodnie opat. – Te datki są tu składane, by nieść pomoc biednym ludziom, do których się zaliczasz. Z własnej woli zaoferowałem ci również pożywienie. Niczego nie ukradłeś. Odejdź w pokoju.

Następnego dnia opat wyjaśnił pozostałym mnichom i przedstawicielom laikatatu, co miało miejsce bladym świtem. Wszyscy byli z niego bardzo dumni.

Kilka dni później opat przeczytał w gazecie, że włamywacz został ujęty podczas próby obrabowania kolejnego domu. Został za to skazany na dziesięć lat więzienia.

Dziesięć lat później ten sam opat obudził się wcześniej rano, znowu zbudzony hałasem dobiegającym z okolic sanktuarium. Udał się na zwiady, i jak już zapewne zgadłeś, zastał tego samego włamywacza. Stary znajomy stał, a jakże, obok skrzynki na datki, a w dłoni trzymał ostry nóż.

– Pamiętasz mnie? – krzyknął włamywacz.

– Tak – odparł opat, sięgając jednocześnie do kieszeni.  
– Tutaj jest klucz.

Wtedy włamywacz się uśmiechnął, odłożył nóż i powiedział łagodnie – Proszę usiąść i odłożyć klucz. Przez wszystkie te dni spędzone w więzieniu nie mogłem przestać myśleć o naszym spotkaniu. Był pan jedyną osobą w całym moim życiu, która była dla mnie miła i się naprawdę

o mnie troszczyła. Owszem, powróciłem do kradzieży, ale uświadomiłem sobie, że poprzednio wziąłem nie to, co trzeba. Tym razem przyszedłem więc, by poznać sekret pańskiej uprzejmości i wewnętrznego spokoju. To na tym teraz najbardziej mi zależy. Proszę dać mi klucz do współczucia. Proszę włączyć mnie do grona swoich uczniów.

Niedługo później włamywacz został mnichem i zyskał bogactwo wykraczające poza jego największe marzenia. Nie chodziło jednak o pieniądze, ale o bogactwo uprzejmości i wewnętrznego spokoju. To jest to, czego wszyscy naprawdę pragniemy. Cóż za kradzież!





## No, i gównno!

Podczas odczytów w Ameryce Północnej wykorzystywałem w celach dydaktycznych następującą inspirującą metaforę:

Kiedy staniesz na psiej kupie, nie denerwuj się i nie wycieraj nerwowo butów. Zamiast tego zdobądź się na uśmiech i wróć do domu. Tam możesz spokojnie zeszkrobać kupkę psa pod jabłonią w swoim ogrodzie. W przyszłym roku wszystkie wyrosłe na nim jabłka będą obfitsze, bardziej soczyste i słodsze niż kiedykolwiek przedtem. Ale musisz pamiętać, że gdy gryziesz to soczyste jabłko, tak naprawdę jesz psie gównno! Tyle że teraz zostało ono zamienione w soczyste, słodkie jabłko.

Kiedy doświadczysz jakiegoś życiowego kryzysu, możesz postąpić z nim tak samo, jak z psią kupą. Zamiast wpadać w gniew, zgorzknienie i depresję, zabierz go do domu i tam spokojnie zeszkrob ze swojego serca. Dzięki temu już wkrótce staniesz się mądrzejszy i skłonny do większego współczucia. Pamiętaj jednocześnie, czym jest ta soczysta mądrość i słodka miłość. Są one niczym innym jak psią kupą wydaloną przez życie, którą udało ci się poddać przekształceniu.

Kilka godzin po podzieleniu się z ludźmi powyższą pozytywną radą zdarzyło mi się wdepnąć w prawdziwą psią

kupe podczas odpoczynku na jednym z parkingów na autostradzie. Mój kierowca, który dopiero co usłyszał moją błyskotliwą metaforę, odmówił wpuszczenia mnie do auta do czasu, aż zeskrabię z obydwu swoich sandałów wszystkie, choćby najmniejsze kawałki psich fekaliiów. Potraktował on najwyraźniej nad wyraz dosłownie moją wydalniczą prelekcję. W dzisiejszych czasach jest to problem bardzo wielu ludzi. Mieszkają w apartamentach całkowicie odciętych od natury i brakuje im ogrodów, w których mogliby przekształcić gówno w owoc.







## Kupo-zytywne wzmocnienie

W późniejszym czasie, podczas tej samej podróży przez Amerykę Północną, ktoś powiedział mi coś bardzo ściśle związanego z tematyką psich odchodów. Sprytny biznesmen zdobył ponoć fortunę na tresowaniu psów, których właściciele mieszkają w miejskich apartamentach.

Każdy, kto miał okazję mieć w domu świeżo przygarniętego szczeniaka, wie, jak problematyczne jest oduczenie pupila załatwiania się na kosztownym dywanie. Wspomniany biznesmen gwarantował swoim klientom, że po trzech dniach jego tresury każdy pies będzie załatwiał swoje potrzeby poza domem. W swojej pracy wykorzystywał on pozytywne wzmocnienie.

On albo jego pracownik zabierał psisko na spacer, do lasu albo ogródka i czekał, aż podopieczny zrobi kupę bądź siku. Gdy do tego doszło, treser skakał z radości, wyrzucał w powietrze dłonie, tańczył i śpiewał wesołe piosenki. Czasami trener wykonywał nawet salta. Przez całą drogę do domu był rozentuzjasmowany do granic możliwości i przeżywał prawdziwą ekstazę spowodowaną psią kupą. To działało! Potraktowany w ten sposób pies wyczuwał, że uczynił właśnie kogoś bardzo, bardzo szczęśliwym. W ciągu trzech dni pies chciał załatwić swoje potrzeby fizjologiczne wyłącznie na zewnątrz. Taka jest moc pozytywnego wzmocnienia, nawet w przypadku zwierząt.

Niestety, w późniejszym czasie trener psów wpadł w spore kłopoty. Jeden z jego klientów zwykł oglądać w telewizji mecze, siedząc w ciszy na sofie i mając u swojego boku psa po tresurze. Kiedy drużyna klienta zdobywała wyjątkowo efektowne przyłożenie bądź strzelała bramkę, wyskakiwał on w powietrze, wyrzucał w górę ręce, tańczył i śpiewał radosne piosenki! Zgadnij, co w tym czasie robił jego pies.





## Polityk w studni

Bywają w życiu chwile, w których nie wdeptujesz w kupę, a ktoś cię nią obrzuca! Poniższa historia podaje wskazówki dotyczące tego, jak można się zachować w takiej sytuacji.

Słynny polityk z dość podejrzaną reputacją podczas przechadzki po lesie wpadł do zaniedbanej studni. Na szczęście nie było już w niej wody, a polityk odznaczał się na tyle twardą głową, że upadek nie spowodował u niego żadnego trwałego urazu. Niestety dla niego, szyb studni był na tyle głęboki, że człowiek ten nie miał szans się z niego samodzielnie wydostać, więc zaczął krzyczeć, wzywając pomocy. Przeciętna osoba ochryplaby po kilku godzinach krzyczenia, ale będąc zawodowym politykiem z wieloletnim doświadczeniem, po trzech godzinach krzyczenia nasz bohater dopiero rozgrzewał struny głosowe. Po wspomnianym czasie w pobliżu studni przechodził rolnik. Usłyszał on krzyki i znalazł studnię oraz tkwiącego w niej polityka.

– Pomóż mi! – powiedział polityk.

– Ani mi się śni! – odparł rolnik, uświadomiwszy sobie, kto znajduje się w studni.

Rolnik nienawidził polityków, a w szczególności wyjątkowo ośliszłych okazów, do których niewątpliwie zaliczał się człowiek tkwiący w pułapce. Ponadto, od dłuższego czasu planował wypełnić studnię, która stanowiła potencjalne niebezpieczeństwo. Wyjął więc łopatę i zaczął za jej pomo-

cą wsypywać ziemię do studni. W ten sposób pochowałby polityka i zasypałby niebezpieczną studnię. A wszystko za jednym zamachem!

Kiedy polityk poczuł, że ktoś obrzuca go błotem, nie było to dla niego żadnym nowym doświadczeniem. Kiedy jednak uświadomił sobie, że rolnik planuje pogrzebanie go żywcem, zaczął zawodzić głosem o jeszcze wyższym rejestrze, z którego zwykł korzystać tylko w okresie kampanii wyborczej.

– Obiecuję, że obniżę twoje podatki! Gwarantuję zwiększenie dopłat do gospodarstw rolnych! Zapewniam wszystkim krowom darmową opiekę zdrowotną! Zaufaj mi!

Usłyszawszy słowa „Zaufaj mi”, rolnik z jeszcze większym wigorem kontynuował zasypywanie studni. Polityk z kolei krzyczał z coraz większą desperacją w głosie. Aż w pewnym momencie ucichł.

Rolnik pomyślał, że już pochował polityka, w związku z czym zaczął spokojniej pracować łopatą. Był tak zaprzątnięty wrzucaniem ziemi do studni, że nie zauważył, jak kosmyk włosów powoli zaczął wynurzać się ze studni. Kiedy wrzucił jeszcze nieco błotnistej gleby, nad linią wyznaczoną przez obrzeże studni pojawiło się już całe ciemność. Kiedy wrzucił jeszcze odrobinę ziemi, zobaczył uśmiechającą się do niego twarz polityka. Rolnik był zbyt wstrząśnięty, by kontynuować zasypywanie studni.

Polityk postanowił zaprzestać narzekań na błoto, jakim go obrzucano. Zamiast tego każdą grudkę ziemi wpadającą do studni od razu umieszczał pod swoimi stopami. Każda kolejna pacyna błota umożliwiała mu stanięcie o kilka centymetrów wyżej. Teraz był już na tyle wysoko, że udało mu się wygramolić ze studni i odejść z postanowieniem nagrodzenia rolnika ponowną wizytą, tym razem w towarzystwie

przedstawicieli inspektoratu sanitarnego oraz poborców podatkowych.

Morał z tej historii jest taki, że gdy życie obrzuca cię łajnem, strząśnij je z siebie, po czym je zdepcz. Z każdym kolejnym takim czynem będziesz stał nieco wyżej.





## Wielbłądzia gęba

Inni ludzie będą się na ciebie od czasu do czasu złościć. Dotyczy to również tych, których kochasz. Zdarza się to każdemu człowiekowi. Niektórzy potrafili nawet rozwścieczyć Buddę! Co zatem zrobić, gdy jesteś wyłącznym odbiorcą gniewu drugiej osoby? Odpowiedź możesz znaleźć w poniższej historii.

Mąż cieszył się wolnym od pracy popołudniem, które mógł spędzić w domu. Żona w tym czasie była zajęta przygotowywaniem obiadu. W pewnym momencie uświadomiła sobie, że skończyły się jajka.

– Kochanie – powiedziała. – Czy zechciałbyś udać się na rynek i kupić dla mnie jajka?

– Oczywiście, skarbie – odparł uszczęśliwiony mąż.

Mąż nigdy wcześniej nie był na rynku. Żona dała mu więc pieniądze, wiklinowy koszyk i poinstruowała, że stragan z jajkami znajduje się w samym sercu rynku.

Kiedy mąż wszedł na rynek, młody człowiek podszedł wprost do niego i krzyknął – Witaj, wielbłądzia gębo!

– Co?! – wykrzyknął poirytowany mężczyzna. – Kogo nazywasz wielbłądzią gębą?!

To tylko ośmieliło jednak młodzieńca, który w jeszcze bardziej agresywny sposób zaczął obrażać męża. – Hej, nie-toperzy oddechu! Czy zamiast wody po goleniu dziś rano

użyłeś psiej kupy? Chyba pchły z tysięcy bezpańskich psów właśnie atakują twoje pachy!

Najgorsze było to, że wszystkie te inwektywy były wykrzykiwane w kierunku męża w publicznym miejscu, na samym środku rynku, podczas gdy on sam nie zrobił niczego, żeby sobie na takie traktowanie zasłużyć. Był tak przygnębiony i zawstydzony, że odwrócił się na pięcie i wymaszerował z rynku najszybciej, jak to tylko było możliwe.

– Szybko wróciłeś, skarbie – zauważyła żona, gdy mąż wszedł do domu. – Czy dostałeś jajka?

– Nie! – odfuknął mąż. – I nie wysyłaj mnie nigdy więcej do tego niecywilizowanego, okropnego, źle wychowanego szaletu, jakim jest rynek!

Sekret udanego i trwałego małżeństwa polega na tym, by wiedzieć, jak ukoić wzburzony nastrój swojego partnera, po tym, gdy się mu przydarzyło coś okropnego. Tak więc nasza żona pocieszała i pieściła męża tak długo, aż temperatura w termometrze jego serca obniżyła się do bezpiecznego poziomu. Następnie cicho zapytała go, jak ten młody człowiek wyglądał.

Jej mąż skrzywił się i między atakami wypluwania z siebie słów oburzenia podzielił się opisem młodego człowieka.

– Ach, o niego chodzi! – powiedziała żona, z trudem tłumiąc chichot. – On każdemu robi to samo. Rozumiesz, kiedy był mały, upadł na głowę i coś sobie uszkodził. Doszło wtedy u niego do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu i po dziś dzień jest najzwyczajniej w świecie szalony. Biedaczysko, nie był w stanie pójść do szkoły, nie znalazł żadnych przyjaciół, nie ma szans na dostanie jakiegokolwiek pracy ani nigdy nie poznał miłej dziewczyny, z którą mógłby założyć rodzinę. Ten nieszczęśliwy młodzieniec jest szalony.

Wykrzykuje swoje obelgi pod adresem każdego człowieka i przedmiotu. Nie bierz tego do siebie.

Po tym, jak mąż usłyszał te wyjaśnienia, jego oburzenie momentalnie się rozplynęło. Teraz czuł tylko współczucie wobec młodzieńca.

Żona natychmiast dostrzegła zmianę jego nastroju i powiedziała – Skarbie, nadal potrzebuję tych jajek. Czy byłbyś na tyle miły...?

– Jasne, kochanie – powiedział mąż i powrócił na rynek.

Młodzieniec natychmiast go dostrzegł i zakrzyknął – Hej! Któż to do nas wrócił! Stara wielbłądzia gęba powróciła ze swoim nietoperzym oddechem. Uwaga wszyscy, pora zatkać nosy! Psia kupa właśnie wmaszerowała na nasz rynek na własnych nogach!

Tym razem mąż nie był zdenerwowany. Podeszedł wprost do straganu z jajkami, podczas gdy młodzieniec podążał za nim krok w krok, rzucając przy tym całą masę inwektyw.

– Nie miej mu tego za złe – powiedziała kobieta ze straganu z jajkami. – On to robi wszystkim. Jest szalony. Miał wypadek w dzieciństwie.

– Tak, wiem. Biedaczysko – powiedział mąż, po czym zapłacił za jajka. Młody człowiek odprowadził go aż do granicy rynku, obrażając go w sposób coraz głośniejszy i bardziej obsceniczny. Tym razem jednak nie przygnębiło to męża. Był odporny na zniewagi, ponieważ wiedział, że młody człowiek jest szalony.

Kiedy zrozumiesz tę historię, następnym razem, gdy ktoś nada ci jakieś okropne przezwisko lub też gdy zezłości cię twój partner życiowy, wewnętrznie dojdź do wniosku, że tego dnia osoba ta musiała uderzyć się w głowę i teraz cierpi wskutek tymczasowych uszkodzeń mózgu. W bud-



dyzmie wywoływanie w innych wściekłości i znieważanie ich określane jest mianem „tymczasowego obłądu”.

Gdy zdasz sobie sprawę, że osoba, która cię rozzłościła, jest tymczasowo chora umysłowo, możesz odpowiedzieć ze spokojem, a nawet współczuciem: „Och, ty moje biedactwo!”.





## Pęknięty kubek

Śmierć bliskiej osoby zmienia nasze życie na zawsze. To samo dotyczyć może śmierci ludzi, których nie znamy, a którzy na przykład tysiącami giną w katastrofach naturalnych, zmieniając tym samym nasz sposób myślenia o niektórych sprawach. Śmierć jest elementem życia i kiedy zostanie przez nas zrozumiana, uczy nas troski.

Przed wielu laty, w Tajlandii, mój nauczyciel, Ajahn Chah, podniósł swój ceramiczny kubek.

– Tylko na niego spójrzcie! – powiedział. – Jest na nim pęknięcie.

Przyjrzałem się dokładniej kubkowi, ale nie byłem w stanie dostrzec żadnego pęknięcia.

– Pęknięcie jest aktualnie niewidzialne – kontynuował Ajahn Chah – ale ono tu jest. Pewnego dnia upuszczę ten kubek, a pęknięcie się na nim pojawi i sprawi, że rozpadnie się on na kawałki. Takie jest jego przeznaczenie.

– Ale gdyby mój kubek był wykonany z plastiku – kontynuował wyjaśnienia mój nauczyciel – nie takie byłoby jego przeznaczenie i nie byłoby na nim niewidzialnego pęknięcia. Moglibyście go upuścić, uderzać w niego albo nawet go kopać, a on by się nie rozbił. Moglibyście nie zważać na uszkodzenia, ponieważ niemożliwe byłoby jego stłuczenie. Ale ponieważ mój kubek jest kruchy, dlatego musimy się o niego troszczyć.

– W ten sam sposób – Ajahn Chah zaczął podkreślać gestami swoje słowa – ciało każdego z nas ma w sobie pęknięcie. Jest ono w tej chwili niewidoczne, ale w nim istnieje. Nazywamy je przyszlą śmiercią. Pewnego dnia przytrafi się wypadek, choroba lub pojawi się starość, a wtedy pęknięcie się stanie widoczne, a człowiek umrze. Takie jest nasze przeznaczenie.

– Jeśli twoje życie trwałoby wiecznie – Ajahn Chah przeszedł do podsumowania – gdybyś był stworzony z nietłukącego się materiału, zupełnie jak plastikowy kubek, mógłbyś na nic nie zważać. To właśnie dlatego, że nasze ciała są kruche, a naszym przeznaczeniem jest śmierć, musimy otaczać się wzajemną troską.

Zrozumienie, że związki także są kruche niczym ceramiczne kubki, sprowadza na nas świadomość konieczności troszczenia się o innych ludzi. Pojmowanie tego, że szczęście zawiera w sobie rysę, naucza nas niepojmowania radości jako rzeczy gwarantowanej. Zdawanie sobie sprawy z tego, że nasze życia pewnego dnia ulegną potłuczeniu, sprawia, że widzimy, iż każdy ich moment jest bardzo cenny.





## Opowieść o dwóch hodowcach drobiu

Pewnego razu, w pewnym miejscu, mieszkało sobie dwóch hodowców drobiu. Jeden z nich wstawał skoro świt, brał wiklinowy koszyk i udawał się do kurnika, by zebrać to, co jego kury wyprodukowały przez noc. Zbierał do kosza całe wyprodukowane przez kury ekskrementy, a jajka pozostawiał na ziemi, gdzie miały się zepsuć. Następnie zanosił kosz pełen kurzej kupy do domu, gdzie wydobywał się z niego potworny fetor. Jego rodzina była bardzo niepokieszona tym, że mieszka z nimi równie głupi hodowca drobiu.

Drugi spośród omawianych hodowców również co rano brał swój koszyk i udawał się do kurnika, by zebrać całonocną produkcję. On jednak wypełniał swój kosz jajami, a kurzy stolec pozostawał w pomieszczeniu, by się w nim rozłożył. W późniejszym czasie kurza kupa zmieniała się w wartościowy nawóz, ale nie było konieczności, by przynosić ją ze sobą do domu! Po tym, jak wracał z jajkami, przygotowywał z części z nich pyszny omlet dla swojej rodziny, a pozostałe jajka sprzedawał na rynku, zarabiając tym samym na nich pieniądze. Jego rodzina była bardzo zadowolona z tego, że mieszka z nimi równie mądry hodowca drobiu.

Teraz pozwolę sobie przybliżyć sens tej przypowieści. Kiedy zbierasz produkty swojej przeszłości, które z nich