

Najspokojniejszy mnich na Górze Sępa (Medytacja) – Subhuti

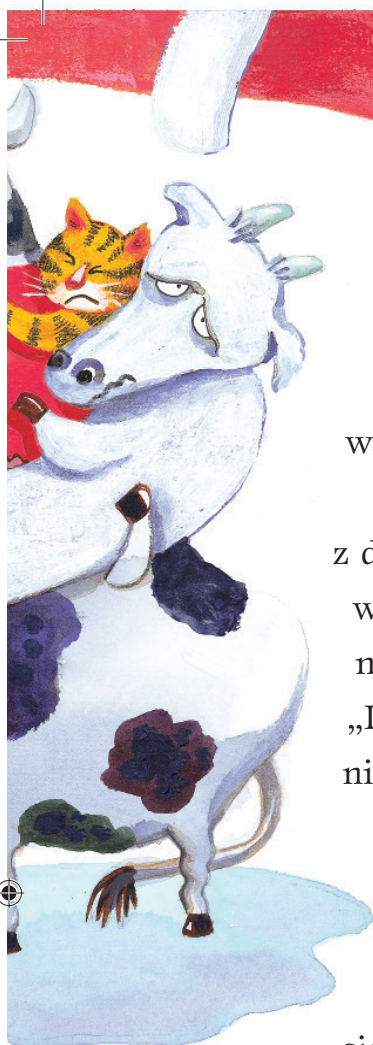
Subhuti znowu wrzeszczał i wył ile sił w płucach z twarzą wykrzywioną gniewem. Czyżby ktoś go obraził? Czy spotkała go jakaś wielka niesprawiedliwość? Cóż, tak naprawdę to po prostu wpadł na ścianę.

Jego ojciec powiedział: „Ta ściana nic ci nie zrobiła. Nie wiń jej za swą własną nieuwagę”.

„Zostaw mnie w spokoju! Mogę przeklinać wszystkich i wszystko, kiedy tylko chcę!” – odwarknął Subhuti. Właśnie przechodziła w pobliżu krowa i głośno zamuczała. Subhuti odwrócił się do niej i ryknął: „Odejdź! Po co tu muczysz? Uciekaj stąd!”.

Jego ojciec nie mógł już tego znieść. „Jak śmiesz podnosić głos na świętą krowę?” – powiedział. „Marnotrawisz swą inteligencję i wykształcenie. Gardzisz wszystkim i na wszystkich się wydzierasz – przyjaciół, rodzinę, nieznajomych – bez różnicy.





Nawet zwierzęta nie wytrzymują obok ciebie. Wiesz co? Jeśli nie potrafisz kontrolować swoich emocji, może powinieneś się wyprowadzić. Ja już nie mogę dłużej tak żyć.”

I rzeczywiście, pewnego dnia Subhuti uciekł z domu. Był wściekły na siebie za to, że bez przerwy wpada w gniew. Za każdym razem, gdy się zdenerwował, czuł się jakby obdzierano go ze skóry. „Dlaczego nie potrafię się opanować? Czy jestem nienormalny?”

Subhuti wspiał się wysoko w góry i usiadł pod ogromnym drzewem bodhi, aby pomedytować.

Po chwili zaczął go irytować szeleszczący szum buszującego w gałęziach wiatru. Już miał zerwać się na równe nogi i krzyknąć na drzewo, gdy nagle, nie wiadomo skąd, pojawił się Budda. Jego pełen spokoju uśmiech sprawił, że umysł Subhutiego natychmiast stał się jasny. Gdy tylko Budda przemówił, Subhuti poczuł, jakby spadł na niego deszcz, gaszący wieczny ogień jego gniewu.

„Wiesz, że łatwe popadanie w gniew nie jest takie znów dobre” – powiedział Budda.

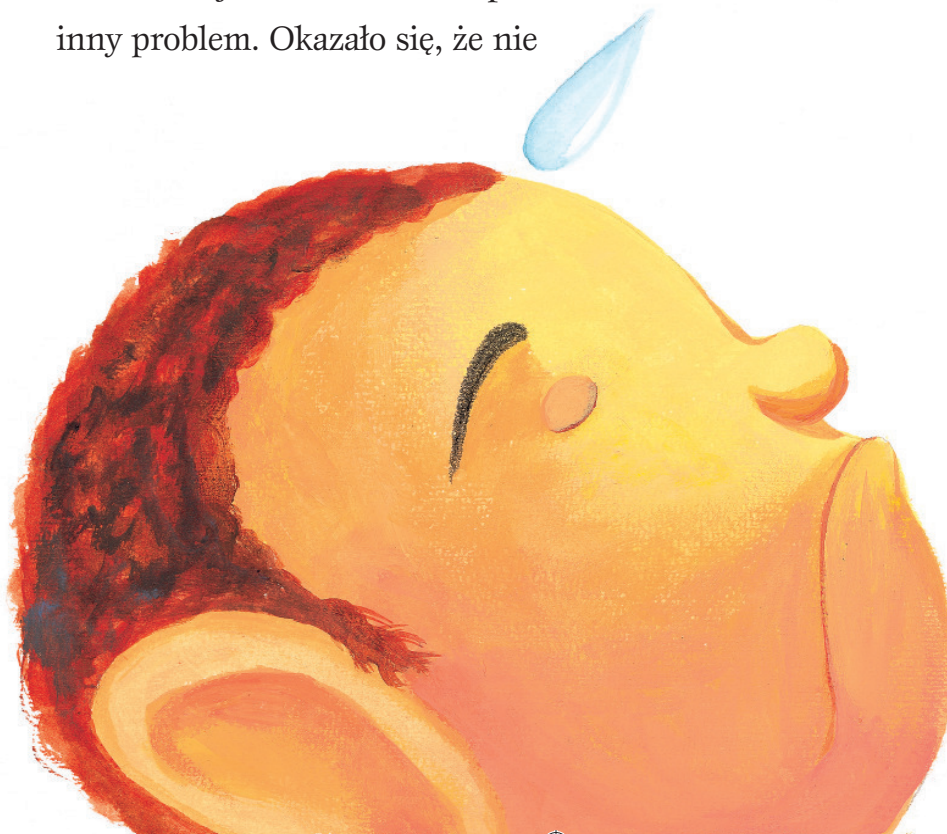
„Wiem. Naprawdę chciałbym zrozumieć, dlaczego wszystko wyprowadza mnie z równowagi” – odparł Subhuti.

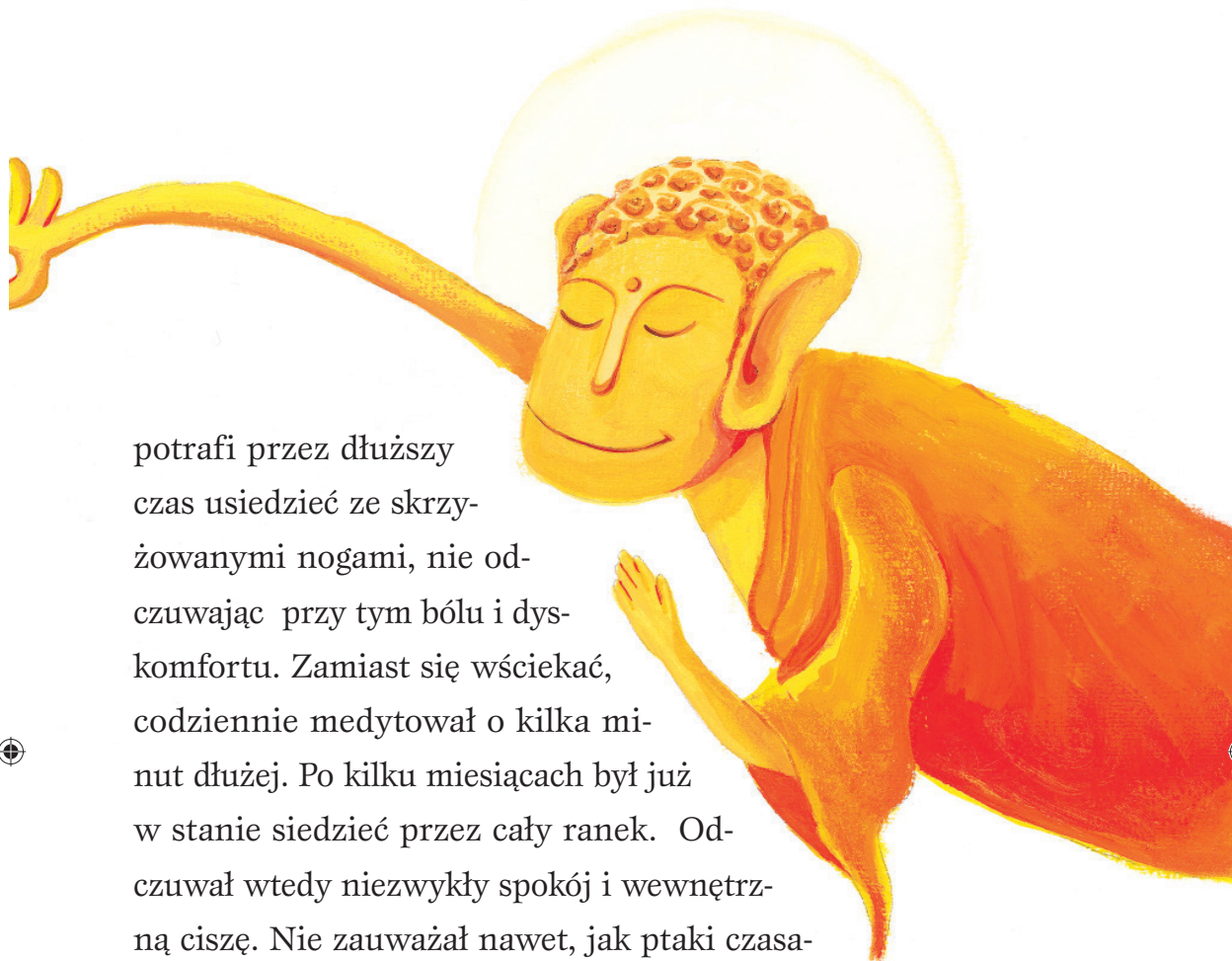
„Wyrażanie gniewu stało się twoim nawykiem” – powiedział Budda. „Następnym razem, gdy poczujesz gniew, weź głęboki oddech i wstrzymaj go przez trzy minuty. Okaze się wtedy, że gniew gdzieś zniknął.”

Subhuti dostrzegł trafność porady Buddy i postanowił zostać jego uczniem. Budda zaczął pomagać Subhutiemu radzić sobie z emocjami.

Subhuti zaczął codziennie rano przed świtem medytować w bambusowym lesie. Początkowo bardzo przeszkadzał mu śpiew ptaków, brzęczenie owadów, a nawet odgłos spadającej z liści rosy. Jednak wciąż skupiał się na oddychaniu, i w końcu nauczył się nie zwracać uwagi na swe chaotyczne myślenie.

Teraz jednak Subhuti napotkał inny problem. Okazało się, że nie





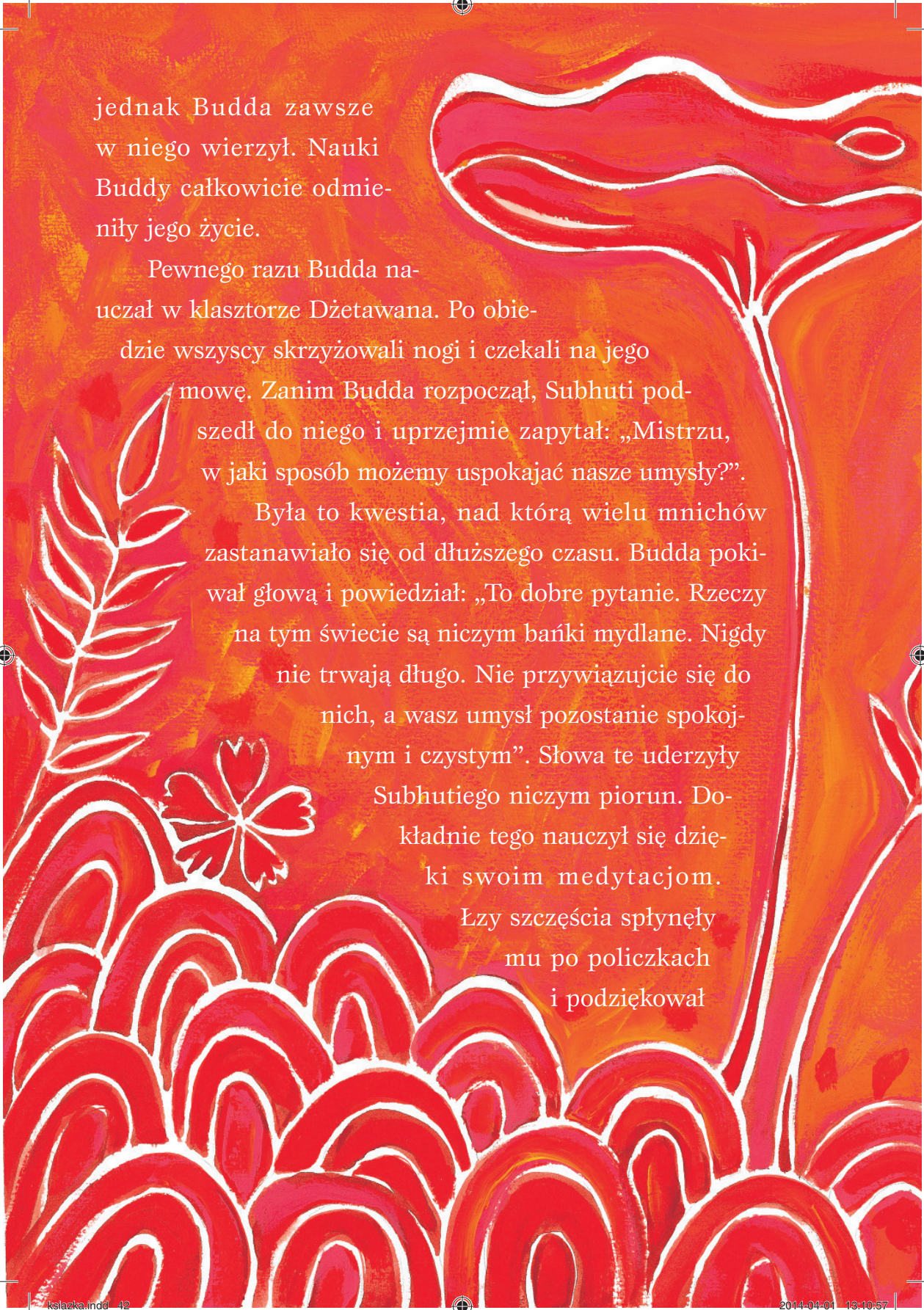
potrafi przez dłuższy czas usiedzieć ze skrzyżowanymi nogami, nie odczuwając przy tym bólu i dyskomfortu. Zamiast się wściekać, codziennie medytował o kilka minut dłużej. Po kilku miesiącach był już w stanie siedzieć przez cały ranek. Odczuwał wtedy niezwykły spokój i wewnętrzną ciszę. Nie zauważał nawet, jak ptaki czasami siadały mu na ramionach; był tak nieruchomy, że ptaki nie zdawały sobie sprawy, że Subhuti nie jest drzewem! Nic na całym świecie nie mogło wyprowadzić go z równowagi.

Dramatyczna przemiana Subhutiego wszystkich zaskoczyła. Wszystkich oprócz Buddy, który powiedział swoim uczniom: „Subhuti zrobił wielkie postępy. Stał się najlepszym medytującym spośród was”.

Subhuti był wzruszony słowami Buddy. Wiedział, że wielu patrzyło na niego z góry z powodu jego nerwowego charakteru,







jednak Budda zawsze
w niego wierzył. Nauki
Buddy całkowicie odmie-
niły jego życie.

Pewnego razu Budda na-
uczał w klasztorze Dżetawana. Po obie-
dzie wszyscy skrzyżowali nogi i czekali na jego

mowę. Zanim Budda rozpoczął, Subhuti pod-
szedł do niego i uprzejmie zapytał: „Mistrzu,
w jaki sposób możemy uspokajać nasze umysły?”.

Była to kwestia, nad którą wielu mnichów
zastanawiało się od dłuższego czasu. Budda poki-
wał głową i powiedział: „To dobre pytanie. Rzeczy
na tym świecie są niczym bańki mydlane. Nigdy
nie trwają długo. Nie przywiązujcie się do
nich, a wasz umysł pozostanie spokoj-
nym i czystym”. Słowa te uderzyły
Subhutiego niczym piorun. Do-
kładnie tego nauczył się dzie-
ki swoim medytacjom.

Łzy szczęścia spłynęły
mu po policzkach
i podziękował

swemu mistrzowi za jego nauczanie. Budda spędził następne trzy miesiące, podróżując po kraju i nauczając. Jego uczniowie bardzo za nim tęsknili, tak więc gdy powrócił na Górę Sępa, wszyscy mnisi pośpieszyli, aby go powitać.

Subhuti cerował swą szatę, gdy usłyszał dobrą nowinę. W pierwszej chwili również postanowił po-

witać Buddę, jednak po chwili pomyślał: „Dlaczego miałbym go witać w tej właśnie chwili? Jego duch jest wszędzie, dlaczego więc miałbym się spieszyć, aby zobaczyć jego ciało?”.

Umysł Subhutiego uspokoił się, a on sam usiadł i powrócił do rozpoczętej pracy.

W międzyczasie jedna z mniszek pośpieszyła do Buddy i pokłoniwszy mu się powiedziała: „Ja pierwsza witam Mistrza

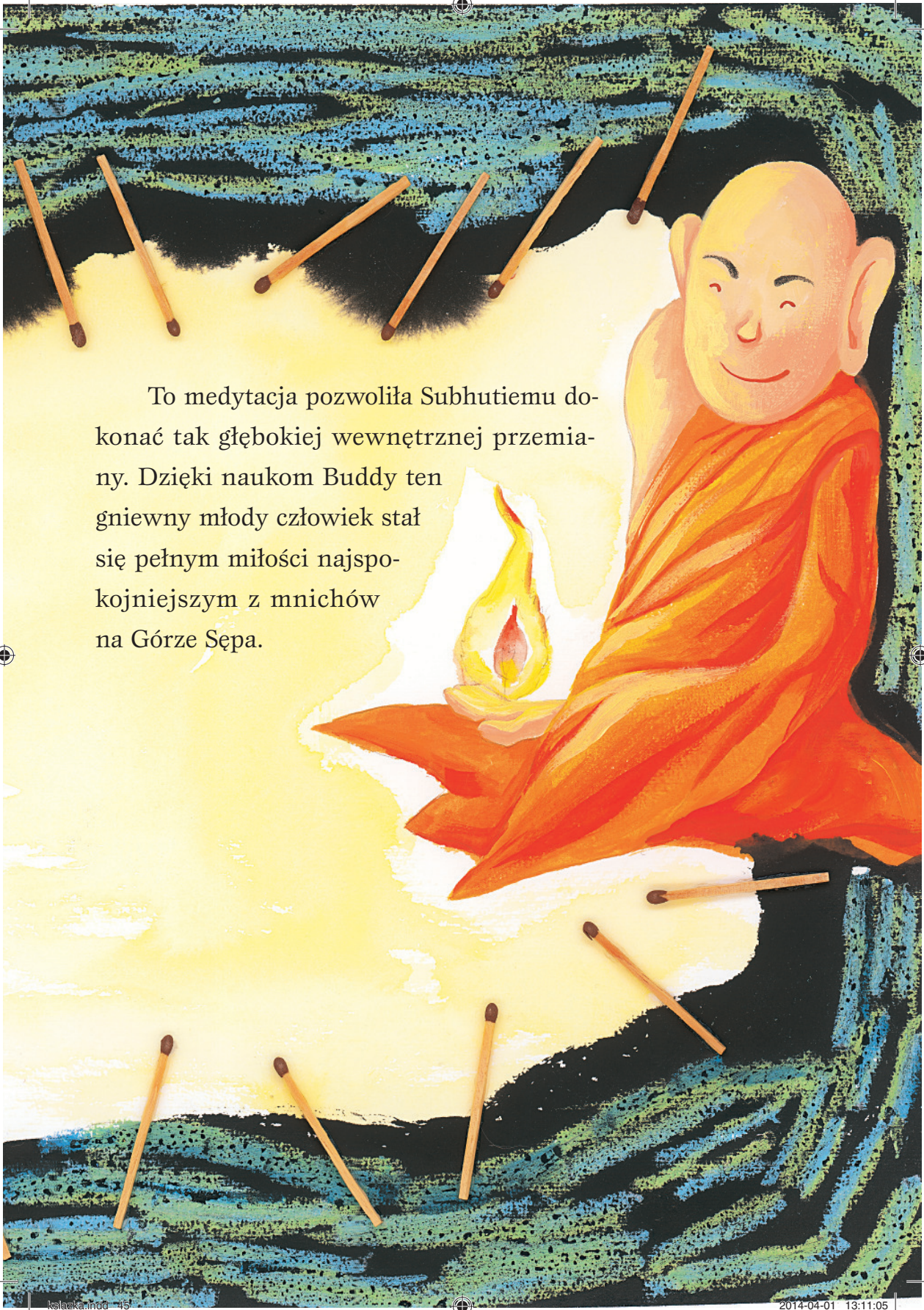




i składam wyrazy szacunku”. Budda uśmiechnął się i powiedział: „Nie, nie jesteś pierwsza. Powitałaś moje ciało, ale Subhuti wcześniej powitał mego ducha”. Gdy pozostali mnisi usłyszeli te słowa, zawstydzili się. Zrozumieli, że przywiązywali się do formy praktyki, zaniedbując esencję buddyjskiego nauczania.

Subhuti uwolnił swój umysł od zmartwień, jednak niektórzy mnisi wciąż go krytykowali. „Wygląda na to, że Subhuti wcale nie praktykuje Dharmy” – powiedział jeden z nich. „On tylko siedzi przez cały dzień jak kawałek drewna” – powiedział inny. „To nie jest żadna medytacja.”

Subhuti po prostu nie zwracał na wątpiących uwagi, jednak inni mnisi uważali, że jest traktowany niesprawiedliwie. Gdy zachęcali Subhutiego, aby się bronił, on spokojnie odpowiadał: „Cóż mam im powiedzieć? Gdy ludziom nie podoba się, że stoję, to usiądę. Gdy nie podoba im się, że siedzę, wtedy wstanę. Najlepiej w ogóle się tym nie przejmować”.



To medytacja pozwoliła Subhutiemu dokonać tak głębokiej wewnętrznej przemiany. Dzięki naukom Buddy ten gniewny młody człowiek stał się pełnym miłości najspokojniejszym z mnichów na Górze Sępa.