

SŁUCHANIE MYŚLI

AJAHN SUMEDHO



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: <http://sasana.wikidot.com>



Słuchanie Myśli

Ajahn Sumedho

Otwierając swój umysł, czy też „uwalniając go” kierujemy uwagę na jeden punkt. Jest to czujna obserwacja niejako tego, co przychodzi i odchodzi. W trakcie medytacji wglądu (vipassana), gdy chcemy obserwować mentalne oraz cielesne zjawiska, rozważamy trzy cechy tych zjawisk: nietrwałości, braku satysfakcji, niesubstancjalności. Uwalniamy umysł z jego ślepej skłonności do wypierania, a jeśli ulegamy obsesji trywialnych myśli, strachu, czy też wątpliń, zmartwień albo gniewu, nie ma potrzeby tego analizować. Nie musimy wyjaśniać sobie czemu tych stanów doznajemy, należy natomiast być w pełni ich świadomymi.

Jeżeli naprawdę się czegoś boisz, bój się świadomie. Nie uciekaj od tego, ale obserwuj tendencję dążącą do pozbycia się takiego stanu. Utrzymuj go w umyśle, rozważ go i wsłuchaj się w swoje myśli. Nie po to jednak, by analizować, lecz by sprowadzić strach do absurdalnego kresu, gdzie ujawni się całe jego dziwactwo, a ty zaczniesz się z niego śmiać. Słuchaj pożądań, oszalałego „chcę tego, chcę tego, muszę to mieć – nie wiem co zrobię, jeśli tego nie otrzymam, chcę tak...” Wielokrotnie twój umysł będzie wykrzykiwać: „chcę tego!” - Ty się w to tylko wsłuchuj.

Czytałem o konfrontacjach, podczas których każdy krzyczy na każdego, wyrażając wszystko to, co było dotąd kontrolowane przez umysł. Jest to swego rodzaju katharsis, pozbawione jednak mądrej refleksji. Wynika to z braku umiejętności wsłuchania się w ów krzyk jako stanu, a nie tylko i wyłącznie sposobu na swobodne wypowiedzenie swoich prawdziwych myśli. Przejawia się w tym brak stabilności umysłu, który sygnalizuje wolę przetrwania najgorszych myśli.

W takich przypadkach, nie traktujemy tego, jako problemów natury wewnętrznej, ale doprowadzamy mentalnie ów strach i gniew do absurdu, aż zaczną one być postrzegane jako naturalny, doskonalący się proces myślenia. Rozważamy więc wszystkie te sprawy, o których dotąd baliśmy się pomyśleć, tu i teraz przyglądając się im oraz słuchając ich jako stanu umysłu, nie traktując ich w kategorii osobistych błędów czy też problemów.

A zatem, w naszej obecnej praktyce, zaczynamy uwalniać rzeczy. Nie musisz poszukiwać jakiejś poszczególniej kwestii, wystarczy, że sprawy, na punkcie których wydaje ci się, że stajesz się obsesyjny, które cię męczą, a ty próbujesz się ich pozbyć, tym bardziej je sobie uświadomisz. Zastanów się nad nimi uważnie i słuchaj ich, tak jakbyś słuchał kogoś rozmawiającego po drugiej stronie płotu, dajmy na to jakąś plotkarę: "zrobiliśmy to i zrobiliśmy to w ten sposób, następnie zrobiliśmy tak, potem tak..." nawijającą tak w nieskończoność. Teraz, praktykuj tylko wsłuchiwanie się w ów głos, bez osądzania w stylu: "Nie, nie, mam nadzieję, że to nie ja, to nie jest moja prawdziwa natura", nie próbuj też zgasić jej słowami: "Oh, ty stara babo, nie chcę cię tu widzieć!"

My wszyscy, łącznie ze mną, przejawiamy podobne skłonności. Taka jest kondycja naszej natury, czyż nie? Ale to nie jest osoba. A więc, owa gderająca w nas skłonność - "Tak ciężko pracuję, a nikt mi się nie odwdzięcza" - jest stanem, nie osobą. Czasem, kiedy jesteś marudny, nikt według ciebie nie postępuje słusznie - nawet, jeśli inni robią coś tak, jak należy, to twoim zdaniem robią to źle. I oto kolejny stan umysłu, nie zaś osoba. Zrędlivość, zrędlivy stan umysłu jest więc rozpoznany, jako jego kondycja: Anicca - nietrwała; Dukkha - nie satysfakcjonująca, bolesna; Anatta - pozbawiona jaźni, nie-osobowa. W takiej kondycji umysłu tkwi strach o to, co inni będą myśleć na twój temat, jeżeli się spóźnisz; zaspaszesz, wchodzisz, i zaczynasz zachodzić w głowę, co każdy myśli o twoim spóźnieniu - "Myślę, że jestem leniwy". Zamartwianie się o to, co myślą inni, jest stanem umysłu. Albo też przychodzimy zawsze punktualnie, za to kilka innych osób się spóźnia, myślimy więc: "Oni zawsze się spóźniają, czyż nie mogliby przyjść na czas!" I znów stan umysłu.

Mówię o tym, byście sobie w pełni uświadomili, wszystkie te trywialne rzeczy, które łatwo odsunąć od siebie właśnie dlatego, że są trywialne, bo nikt przecież nie chce się zajmować trywialną stroną życia. Jednakże, kiedy się tym nie zajmujemy, wtedy wszystko to ulega represji i staje się problemem. Zaczynamy doznawać lęku, awersji do siebie lub do innych ludzi, depresji; a wszystko to pochodzi z odrzucenia tych stanów, trywialności i innych okropnych rzeczy, którym nie pozwoliliśmy stać się w pełni świadomymi. Wskutek tego pojawia się nagle w umyśle wątplenie, nigdy nie dość pewne tego, co robić: rodzi się strach i zwątpienie, niepewność oraz wahanie. Świadomie rozważ więc stan owej nieustannej niepewności twojego umysłu, po to by się odnaleźć w innym stanie, w którym umysł nie chwyta, ani niczego nie przechowuje. "Co teraz zrobić, zostać albo iść, zrobić to czy coś innego, praktykować anapanasati czy raczej vipassanę?" Przyjrzyj się temu. Zadaj sobie pytania, na które nie ma odpowiedzi, w rodzaju: "Kim jestem?" Dostrzeż tę pustą przestrzeń, poprzedzającą twoje myślenie - "kim"? Bądź w pogotowiu, zamknij oczy i tuż przed pomyśleniem "kim", spójrz, na swój umysł, który jest zupełnie pusty, prawda? Następnie, "Kim - jestem?", zobacz przestrzeń po pytajniku. Ta myśl przychodzi i wyłania się z pustki, prawda? Kiedy jesteś uwikłany w nawykowe myślenie, nie widzisz powstawania myśli. Nie możesz jej zanotować, a jedynie uchwycić myśl po tym, jak zauważysz, że myślałeś; zacznij więc uważnie śledzić proces myślenia, uchwycić początek myśli, zanim rzeczywiście pomyślisz o czymś. Weź na warsztat taką myśl: "Kim jest Budda?". Przyglądniej się tej myśli od samego początku, tam gdzie powstaje, a także jej końcowi, wraz z przestrzenią wokół. Patrzysz tylko na myśl i koncept w perspektywie, nie reagując na nie.

Przykładowo, jesteś na kogoś zły. Myślisz wówczas: "Powiedział to, powiedział tamto, zrobił to, niesłusznie, wszystko co zrobił, było błędne, jest egoistą... pamiętam co zrobił tej a tej osobie, a jeszcze..." Jedna myśl napędzą następną, prawda? Jesteś uwikłany w ten łańcuch motywowany awersją. W tej sytuacji, zamiast poddawać się takiemu strumieniowi połączonych ze sobą myśli, konceptów, jedynie stwierdź trzeźwo: "On jest najbardziej egoistyczną osobą, jaką kiedykolwiek spotkałem." I na tym koniec, pustka. "Jest jak zgniłe jajo, śmierdzący szczur, zrobił to, zrobił tamto", widzisz już, jakie to śmieszne? Kiedy pierwszy raz wszedłem do Wat Pah Pong, miewałem przeraźliwe wybuchy złości oraz awersji. Czułem się bardzo sfrustrowany, bywało, że dlatego, iż nigdy nie wiedziałem, co się wokół mnie działo, no i nie chciałem dostosować się do tego, choć musiałem. Krótco

mówiąc, byłem wściekły. Zdarzało się, że Ajahn Chah potrafił przeznaczyć dwie godziny na rozmowę w Lao – a ja odczuwałem przenikliwy ból kolan. Wówczas pojawiały się we mnie następujące myśli: "Czy Ty kiedyś skończysz gadać? Myślałem, że Dhamma jest prosta, dlaczego wyjaśnienie czegoś zajmuje mu dwie godziny?" Zacząłem krytykować każdego, ale nagle zdałem sobie z tego sprawę i zacząłem wsłuchiwać się w siebie, pełnego gniewu, pełnego krytycyzmu, dokuczliwego, opornego, "Nie chcę tego, nie chcę tak, tego nie lubię, nie widzę powodu, żeby tu siedzieć, nie chcę mieć nic wspólnego z tymi głupotami, nie wiem w ogóle...", i w kółko to samo. Zacząłem jednak zastanawiać się "Czy tak mówi uprzejma osoba? Czy taki właśnie chcesz być, ciągle narzekający i krytykujący, szukający błędów, naprawdę taki chcesz być?" "Nie! Nie chcę!" Ale, żeby to dojrzeć, wpierw musiałem to sobie uświadomić. Czuję się zupełnie w porządku wobec siebie, a kiedy czujesz, że postępujesz słusznie, łatwo się oburzyć, wskutek przekonania o tym, że inni się mylą, a także ulec następującym myślom: "Nie widzę żadnej potrzeby zajmowania się tymi sprawami, poza tym Budda powiedział... Budda nigdy by na to nie pozwolił, Budda; przecież znam Buddyzm!" Uświadom to sobie, przypatrz się temu, doprowadź to do absurdu, skąd już uzyskasz perspektywę, pozwalającą ci bawić się tym. Zrozumiesz, jaka to komedia! Naprawdę, traktujemy się nazbyt poważnie, "Jestem wielce istotną osobą, moje życie jest niesłychanie istotne, więc ja też muszę traktować je śmiertelnie poważnie w każdej chwili. Moje problemy są bardzo istotne, niezmiernie istotne; muszę spędzać mnóstwo czasu z moimi problemami, gdyż są tak istotne".

Ktoś myślący o sobie, jako o kimś bardzo ważnym, postrzega siebie tak: "Jestem Bardzo Ważną Osobą, a więc moje problemy również są niezwykle istotne oraz poważne". Takie traktowanie siebie jest śmieszne, brzmi żałośnie, gdyż naprawdę zauważasz, że wcale nie jesteś aż tak ważny – nikt z nas. Natomiast problemy, które sobie tworzymy, są jak najbardziej trywialne. Niektórzy ludzie potrafią zrujnować swoje życie bezustanną produkcją problemów, które uważają za najpoważniejsze w świecie. Jeśli myślisz o sobie jak o istotnej, poważnej osobie, wówczas chcesz uniknąć wszystkiego, co trywialne i głupie. Jeżeli chcesz być kimś dobrym i świętobliwym, wtedy ze świadomości wypierasz wszystkie złe cechy. W przypadku, gdy chcesz być istotą kochającą oraz hojną, każdy rodzaj skąpstwa czy zazdrości staje się twoją największą obawą, którą wypierasz, bądź unicestwiasz w swoim umyśle. Tak więc, rozważ i obserwuj w sobie to, czego najbardziej się obawiasz, że możesz tym być. Wyznaj otwarcie: "Chcę być tyranem!" "Chcę być przemytnikiem heroiny", "Chcę być członkiem Mafii!" "Chcę..." Czymkolwiek to jest. Nie zajmujemy się już jakością tego, ale zwykłą charakterystyką owego nietrwałego stanu; przyczyny cierpienia, bo nie posiada on w sobie ani jednego pierwiastka, który mógłby cię usatysfakcjonować. To przychodzi i odchodzi; to nie jest jaźnią.

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie: http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Ajahn_Sumedho_Listening_to_Thoughts.htm

Źródło: Copy Right Issues © What-Buddha-Taught.net

http://www.what-buddha-taught.net/copy_right_issues.htm



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: e-raube

Redakcja polska: Sasana.pl