

CENTRUM I OBRZEŻA

AJAHN VIRADHAMMO



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



Centrum i obrzeża *Ajahn Viradhammo*

Do tych, którzy nie są zaznajomieni z naszą tradycją... to jest Ajahn Chah (wskazując na zdjęcie). Zmarł w 1985 roku. To jest Ajahn Sumedho - jest opatem naszego największego klasztoru w Anglii, Amaravati...

Tradycja, w której przechodziłem trening i w której zostałem wyświęcony nazywa się Tajską Leśną Tradycją. Wyświęcony zostałem w klasztorze Ajahn'a Chah. Ajahn Sumedho natomiast jest najstarszym uczniem Ajahn'a Chah na Zachodzie. Został tu zaproszony by nauczać. Grupa z Wellington (w Nowej Zelandii) poprosiła go później by założył klasztor, a on z kolei poprosił mnie bym tu przyjechał. Jest to, więc pewien rodzaj linii nauczycieli.

W północno-wschodniej Tajlandii na początku ubiegłego wieku, to znaczy we wczesnych latach wieku dwudziestego, północno -wschodnia Tajlandia była bardzo odizolowana od reszty kraju. Nie podlegała wpływowi Bangkoku. Bangkok to był oczywiście zupełnie inny świat. Z jakiegoś powodu jednak właśnie w tej części Tajlandii ukształtowała się silna tradycja wielkich mistrzów medytacji. W pewnym sensie ich dziadkiem był Ajahn Mun. Po nim następuje wspaniała linia nauczycieli. Ajahn Mun zmarł, jak mi się zdaje, w 1952 roku.

Ta część świata miała niejako własną subkulturę, na którą nie miał wpływu materializm i która była bardzo biedna. Życie było bardzo trudne. Ludzie mieszkali na skraju dżungli i wiedli niezwykle prosty żywot. Za jedną z najbardziej pomyślnych rzeczy, którą można było zrobić uważano zostanie medytującym mnichem i osiągnięcie Oświecenia. Część całej męskiej energii północno-wschodniej Tajlandii, która czasem dąży ku władzy, pozycji czy też czemuś w tym rodzaju... zamiast dążyć do zostania kimś takim jak Tiger Woods albo... wielkim architektem, politykiem czy robić po prostu coś, czym mężczyźni zazwyczaj się zajmują, część tej energii kierowana była ku medytacji i Oświeceniu.

Z tej części świata wywodzi się więc spora liczba wielkich nauczycieli medytacji. Tworzyli potem klasztory w całym kraju i nadal wywierają wpływ na całą Tajlandię. Byli to wędrujący mnisi żyjący raczej na skraju wiosek lub w lasach, dlatego zwano to Leśną albo Wędrowną (taj. tudong) Tradycją. Nie istnieje już ona bo nie ma już lasów... jest kilka skrawków. Mnisi są więc już bardziej osiedli w klasztorach nie tylko Miejskiej, ale Leśnej Tradycji również. Klasztory leśne stały się niejako rezerwatami leśnymi, ponieważ degradacja lasów Tajlandii jest niebywała. To co się stało... widziałem film o północno-wschodniej Tajlandii nakręcony w latach 60-tych lub 70-tych. Na końcu tego filmu jest ujęcie rozległej przestrzeni lasów (był to film o leśnych mnichach) i ostatnie jego słowa brzmiały mniej więcej "A las trwa odwieczny. Natura pozostanie". Teraz to tylko pola ryżowe. Były tam kiedyś tygrysy... cały łańcuch dzikich zwierząt, którym nic nie zagrażało. Wszystko to zniknęło w bardzo krótkim czasie.

Mamy więc teraz, jak żartuje Ajahn Sumedho i inni mnisi, "Angielską Tradycję Wiejską"(śmiech). Pojawiła się zupełnie "nowa" tradycja... można powiedzieć że do niej właśnie należymy. Piękno tej szczególnej drogi polega na tym że łatwo się przystosowuje, ale próbuje jednak nie ulec "zurbanizowaniu" i stara się podtrzymywać te sanktuaria, które

pozostały jeszcze w lasach.

Sposób, w jaki nauczał Ajahn Chah...kładał duży nacisk na przeciwstawienie się skalaniom i używał "wojskowego" języka."Zwalcz te skalania! To walka ze skalaniami" albo "Siedź całonoc! Nie ruszaj się!" Był to bardzo twardy mężczyzna. (Taki był sposób w jaki musieli praktykować) bardzo często w niezwykle ciężkich warunkach, pośród wszechobecnej biedy. Nieraz całymi dniami wędrowali do wioski przez las bez jedzenia. Ich moc w dużej mierze pochodziła ze zdolności przetrwania. Z tego co przeczytałem wiem, że wiele ich wglądów pochodziło ze zdolności do znoszenia bólu. Poprzez znoszenie bólu umysł często odwracał się od ciała i urzeczywistniał Nieśmiertelne. Kładzie się więc tu nacisk na wytrwałość i przetrwanie jednocześnie.

W tajskiej kulturze jest wiele oddania, niezwyklej miłości do Buddy, mnóstwo szacunku do starszych, prawdziwa pokora i cześć okazywana mnichom. Już w samej kulturze jest wiele serca... w tym rodzaju buddyizmu. Gdy tam przyjechałem, nie miałem tego, ale gdy spotkałem Ajahn'a Chah, to oddanie pojawiło się we mnie. Byłem jednak bardzo twardym facetem i nie wiedziałem, jak rozsądnie używać woli. Raczej słuchałem tego, co mówił nauczyciel: "Zwalcz swoje kilesa. Nie porusz się, idź pod prąd. Zabij skalania!"- takiego rodzaju wojennego języka. Było to dla mnie bardzo szkodliwe, ponieważ zabrałem się do tego z niewłaściwej strony. Podejmowałem próby agresywnego "zabicia skalań". Obrąłem drogę, może nie aż tak ekstremalną, ale prawie jak Budda przed swoim Oświeceniem, gdy przechodził przez wiele umartwień. Próbowałem nie spać, pościć i tak dalej. To nie działało jednak i rozchorowałem się tylko próbując zbyt mocno. Uświadomiłem sobie, że muszę "odpuścić". Doszedłem w końcu do wniosku, że muszę znaleźć sposób na właściwe używanie woli - przynajmniej do jakiegoś stopnia. (Stwierdziłem), że muszę używać jej w sposób mniej władczy, mniej agresywny. (Byłem wtedy)stosunkowo młodym facetem z nadmiarem testosteronu, że tak powiem, który postanowił się oświecić, ale mu nie wychodziło (śmiech). Dlatego właśnie mówię raczej o uczeniu się czegoś takiego jak otwieranie umysłu, uczeniu się rozluźniania umysłu. Jeśli brakuje nam jednak wytrwałości, jeśli brak odrobiny silnej woli, to nie można wytrwać, nie da się tego "trzymać". Znam to dobrze - przeszedłem przez najróżniejsze rzeczy. Jest to oczywiście częścią mojego charakteru.

Gdy zbyttno jednak "przyczepisz " się do tego, co mówię, a już i tak jesteś bardzo "wyluzowany" to być może pójdziesz do domu, posiedzisz pięć minut i... ;" Myślę, że powinienem otworzyć tą paczkę popkornu..."(śmiech). Nic z tego nie wyjdzie, nieprawdaż?

Zawsze trzeba być bardzo otwartym i uczciwym wobec tego, co dzieje się w naszym sercu i umyśle. Jakikolwiek nauki otrzymujecie, szczególnie z ustnej tradycji (ja należę raczej do tej, niż do scholastycznej, bo większość nauk otrzymałem od ludzi, a nie z książek) zawsze bierzcie pod uwagę, że to jakaś osobowość was naucza. Ma ona pewną historię, pewien kontekst. Dobrze jest czytać teksty, słuchać różnych nauczycieli, znać ich poglądy, zobaczyć, o czym mówił Budda, co mówią teksty...Jeśli chodzi o otwieranie serca, otwieranie umysłu poruszyłem zaledwie kwestie oddania, szacunku dla Buddy.

Z trudem zdobywają się na to ludzie Zachodu. Czasem same pokłony mogą się okazać nie lada problemem, gdy tymczasem dla azjatów to tylko "Och, nie ma sprawy - po prostu to robisz!" Ludzie z Zachodu często mają opory wobec tego. Podobnie z wizerunkami - wielu ludzi nie znosi wizerunków. Mówią raczej "A dlaczego nie na przykład róża? Jakiś kwiat?"

Myślę, że jest wiele niechęci w umysłach ludzi i to jak się zdaje usprawiedliwionej. Być może dostrzeżono już tą tendencją religii do stawania się zabobonem, do zagubienia się w ceremoniach, rytuałach. Z całą pewnością coś takiego ma miejsce.

Jeśli chodzi o mnie jednak to ta część serca, która jest dewocyjna, otwierająca się ku nauczycielowi, naukom ... ja dostąpiłem tego dzięki Ajahn'owi Chah. Muszę przyznać, że miałem szczęście. Było to bardzo pomocne, bo moje wczesne lata były nadzwyczaj trudne, jako że nie ćwiczyłem wcześniej swojego umysłu. Było mnóstwo ośpienia, rozproszenia i szalonych stanów umysłu. Tym, co sprawiało, że brnąłem dalej było często samo myślenie o Ajahn'ie Chah - po prostu bycie blisko niego i bycie pod wrażeniem jego obecności, współczucia, nieustraszonego i jego zdolności medytacji przez wiele godzin.

To, że miałem tą inspirację nie było to więc niczym intelektualnym. Nie pochodziło z jakichś tekstów. Jak to osiągnąć w praktyce? Nie potrafię powiedzieć jak to osiągnąć we własnej praktyce, ale chciałbym podkreślić, że jest to bardzo ważny element życia duchowego.

Często przychodziłem do Ajahn'a Chah i narzekałem na ten chaos w moim umyśle a on nie dawał zbyt wielu pouczeń. Zwykł mówić "No cóż, to twoja karma." Człowiek czuł się wtedy zniecierpliwiony, ale on miał zupełną rację. "To życie, chłopie!"- mówił, ale jednocześnie twierdził że można ćwiczyć umysł, że można nad nim pracować. Nie był (też) bynajmniej w żaden sposób nadopiekuńczy. Nie miewałem też z nim długich, "serdecznych" dyskusji, podczas których rozmawialiśmy o wszystkim. Musieliśmy sami sobie z tym radzić, ale jego przykład był niezwykle mocny. Jego współczucie było tym przykładem.

Podążaliśmy, więc dalej...

Kiedy jednak jest ciężko, do czego masz się zwrócić? Intelpekt tu nie działa, nieprawdaż? Podczas "Ciemnej Nocy Duszy" intelekt jest bezużyteczny. Jeśli masz jakiś sposób odnoszenia się do Buddy, Dhammy, nauczyciela, jeśli masz symbole, jakąś uwznioślającą, dewocyjną muzykę... wizerunki, czy symbole to nie są rzeczy intelektualne. Może cię to skierować ku jakiemuś poczuciu wiary. To bardzo ulotne sprawy (...) jest to jednak jakiś aspekt naszego serca jeśli mówimy o jego otwieraniu. Oddanie, okazywanie czci, wiara to słowa, których używamy - są one bardzo istotną częścią życia duchowego. Bynajmniej nie są to żadne odpowiedzi - raczej pytanie skierowane do was o to jak można stymulować tą część życia wewnętrznego. Szkoda, że nie potrafię... lewitować by wam jakoś pomóc (śmiech). Ziuuuuuu! A wy na to: "O, nieźle!...." żeby zainspirować was jakoś . Nie potrafię tego niestety!

Jeśli dojdziecie do wniosku, że waszym umysłem, sercem kieruje krytycyzm musicie rozróżnić także ten aspekt krytycyzmu, który jest pożyteczny. W buddyźmie mamy rozróżnianie i awersję. Rozróżnianie jest konieczne - postrzega ono przyczynę i skutek, widzi rezultaty praktyki, co działa a co nie działa.

Awersja nie daje tego, nie jest pożyteczna. Po prostu jesteś krytyczny - zawsze jest w tobie i każe ci wszystko "wyrzucać":

"To zrobiłeś źle, tanto zrobiłeś źle, myślisz za dużo, przestań myśleć!" Jest taki sędzia w umyśle, który ciągle obarcza cię winą - "Moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina!"

Rozróżnianie tego jednak jako stanu umysłu... mimo, że wciąż używasz tego krytycznego czynnika umysłu, to rozróżniasz to: "Aha, to jest krytycyzm, to niewłaściwe". Wtedy używasz tego rozróżniania, zmieniasz nastawienie i otwierasz serce. W ten sposób używamy tej zdolności do krytycyzmu. Kiedy jednak ta zdolność staje się awersją to zaczynamy dostrzegać że jest w tym silne poczucie Ja. Kiedy jest to silne osądzanie mówimy (na przykład) "Och, nie powinienem był tego mówić Harry'emu, to taki miły facet" (śmiech). Cokolwiek przychodzi do głowy, nie jest to rozróżnianie, nieprawdaż? To jestem ja sądzący samego siebie, albo ja sądzący kogoś innego.

Rozróżnianie to "Aha, to jest uczucie żalu" albo "To jest ekscytacja radości"- zauważasz to po prostu." Jeśli będę myślał w ten sposób to podążał będę tą drogą a to sprawi, że będę cierpiał. Tak, więc muszę porzucić to myślenie, - jeśli myślał będę w ten sposób, to doprowadzi mnie to do spokoju. Wybieram, więc tą ścieżkę". To właśnie jest rozróżnianie.

Potrzebna jest nam ta zdolność krytycyzmu, ale powinna ona pochodzić z mądrości. Dopóki jest w tym Ego nie jesteś w zgodzie z Dharma. Dharma to staranie się dostrzeżenia natury umysłu a nie branie wszystkiego do siebie. Każdy z nas ma "laboratorium": mamy ciało, uczucia, postrzeganie, struktury konceptualne umysłu, myśli. Mamy zdolność słyszenia, widzenia, smakowania, wąchania, odczuć dochodzących z ciała, idei. Mamy, więc podobne "laboratoria", ale posiadamy też swoje własne uwarunkowania, które różnią się zupełnie. Ta zdolność do refleksji, o której mówiłem wczoraj, polega na widzeniu umysłu jako umysłu a nie jako Ja. Jest to zdolność postrzegania ciała jako ciała a nie jako "mojego ciała".

Gdy tylko pojawi się to uczucie "Powinienem być taki... powinienem być inny..." i tak dalej, nie ma już Dharmy, nie ma kontemplacji, jest tylko wyobrażenie Ja.

Oczywiście mamy Ja funkcjonalne - istnieje aspekt społeczny buddyźmu. Jest, więc, ten "funkcjonalny" Viradhammo. Stara się spełniać swoje obowiązki i tak dalej. Jestem, więc mnichem, mam swoje miejsce w hierarchii. Moja matka jest w Ottawie, staram się ją odwiedzać. Mam fax, adres e-mail'owy - to cały Viradhammo. To właśnie jest Ja funkcjonalne. Jest to (nam) dane. Jeśli nie rozumie się tego w buddyźmie może powstać wrażenie, że istnieją jedynie jakieś bańki mydlane.

Mamy, więc takie "funkcjonalne Ego". Jest to sfera Siła - moralności, Dana - hojności, odpowiedzialności. Chodzi o to by być pożądanym człowiekiem w społeczeństwie.

Na poziomie Dharmy jednak próbujemy widzieć umysł jako umysł, serce jako serce, emocje jako emocje. Staramy się dowiedzieć co to znaczy być świadomym i jakie jest cierpienie pojawiające się podczas bycia świadomym. Jakie jest cierpienie gdy jest się świadomym ciała, jakie jest cierpienie związane z doświadczeniem emocji, jakie jest cierpienie związane z pamięcią i tak dalej - jak można być wolnym w tym ciągłym ruchu natury. Moje serce, ciało i umysł są "naturalne", więc jak można znaleźć Nieśmiertelne? To właśnie jest zadanie buddyźmu, buddyjskie przedsięwzięcie - osiągnięcie Tego, Co Nie Umiera. Ciekawe zadanie? (śmiech).

Zadanie na całe życie. Prawdopodobnie zajmowało już wiele żywotów(śmiech).

Osiągnięcie Nieśmiertelnego jest buddyjskim Oświeceniem. Dochodzi się do tego poprzez

zrozumienie, kultywowanie rzeczy właściwych, porzucenie niewłaściwych i coraz większą jasność w umyśle, co do tego jak się rzeczy mają. W osiągnięciu tego przeszkadza jednak nieustanne zaabsorbowanie tym, co zmienne. Ciągłe podążanie za myślami, emocjami, naszą osobistą historią i przyszłymi możliwościami. Nasza uwaga skierowana jest niejako na zewnątrz - na zewnątrz ku myślom, na zewnątrz od naszego centrum.

Wydaje się, że to nic nowego, ale myśl jest rzeczywiście przedmiotem, możesz ją poznać. Jest ona przedmiotem umysłu. Podobnie emocje - są one przedmiotami. Przychodzą i odchodzą w zależności od (takich czy innych) warunków. Struktury konceptualne, widoki, dźwięki, smaki również są przedmiotami. Doznania cielesne są przedmiotami. Idee są przedmiotami.

Zapachy są przedmiotami. Wszystko to przedmioty umysłu, ponieważ mogą być poznawane. Można znać zapach, nieprawdaż?

Można znać myśl, doznania płynące z ciała, emocje...Wszystkie te rzeczy: zapachy, widoki, smaki, idee, i struktury konceptualne, percepcje - cała ta masa jest zawsze w ruchu. Przychodzi i odchodzi, przychodzi i odchodzi... Błędem ludzkiej świadomości, jaki ciągle popełnia jest to, że ciągle próbujemy "wyprostować", zorganizować to, co zmienne w jakąś wygodną "paczuszkę" - ekscytującą paczuszkę, interesującą paczuszkę, jakikolwiek rodzaj "opakowania". Kłopot jednak w tym, że na to całe zamieszanie mają wpływ sprawy znajdujące się poza naszą kontrolą i zawsze doznajemy frustracji. Czasem oczywiście wydaje się że wszystko w porządku, ale jakoś szybko się to ulatnia. Coś zaczyna w to ingerować - jakiś ból fizyczny czy cokolwiek. Cały ten spokój, szczęście czy stabilizacja odchodzi i znowu jesteśmy sfrustrowani. Próbuje ponownie zorganizować to, co zmienne, ale ono ponownie nam się wymyka.

Buddyjskie zadanie bazuje częściowo na fakcie, że to, co ma naturę pojawiania się, ma również naturę zaniku i nigdy nie można znaleźć wiecznego spokoju. Jedynie w byciu świadomym można znaleźć wieczny spokój. Jak powiedziane jest w tekstach: "Uważność jest ścieżką ku nieśmiertelności. Rozproszenie jest ścieżką ku śmierci".

Kiedy przywiązujemy się do emocji stajemy się tymi emocjami. Przywiązanie się powoduje stawanie się tymi myślami. Zaczynają one nami władać. Jest to niejako (wielkie) koło, którego obręcz to emocje, myśli, wspomnienia, odczucia dochodzące z ciała. Przyciąga cię to, chwytasz się tego i już jesteś w tym kole - wirujesz w kółko. Innym razem (być może) będzie to coś odpychającego - chwytasz się tego poprzez awersję i wirujesz dookoła! To właśnie jest Samsara, krążenie bez końca, narodziny-śmierć, narodziny-śmierć...

Piasta (tego koła) natomiast ... nie zauważamy jej - nie zauważamy, bo jesteśmy zbyt przejęci, zafascynowani albo zohydzeni przez to, co znajduje się na obręczy. Piasta tego koła to bycie świadomym. Jest tak blisko, że nie zauważamy jej. Dzieje się tak, ponieważ myślimy, że musimy wyjść na zewnątrz do "obróczy" i zrobić coś z tym, naprawić to wszystko.

Zadanie polega na tym by wrócić do środka koła ,być tą piastą nijako. Jak mawia Ajahn Sumedho "Teraz jest poznanie" (ang. Now is the knowing) albo jak mawiają tajscy Ajahn'owie "ben pu ru"- bądź poznaniem.

To właśnie robimy podczas retreat'u (odosobnienia medytacyjnego). Kładziemy podwaliny

pod osiągnięcie Nieśmiertelności.

Powiedzmy, że odczuwasz ból, na pewno niektórzy z was odczuwali go dzisiaj. Po upływie pół godziny zaczynasz czuć ból. Wiesz że będziemy jeszcze siedzieć jakieś piętnaście minut i popełniasz błąd spoglądając na zegarek. Ból jest wtedy przedmiotem świadomości. Jest czucie bólu - to czucie przyciąga cię, chcesz coś z nim zrobić. Zaczynasz odczuwać awersję. Umysł zaczyna być zaabsorbowany tym przedmiotem świadomości, odczuwa awersję i próbuje pozbyć się go. Ponieważ jednak próbujesz pozbyć się go nie możesz osiągnąć Nieśmiertelności, bo znowu jesteś na "obręczy". Być może wzmagasz wolę, postanawiasz wytrwać i jesteś naprawdę zdeterminowany, ale dalej jesteś na tej obręczy. Nie możesz, że tak powiem "jechać na tej obręczy" jeśli chcesz się jej pozbyć.

Bycie z bólem to bardzo interesująca praktyka. Sposób na wyrwanie się z tej obręczy i powrót do środka to pozwolenie by ból "przyszedł do ciebie". Po prostu pozwolenie na to by był. Można się tego nauczyć. Ból nie ma wtedy takiej władzy nad tobą, nie zwodzi cię tak bardzo. Trzeba jakoś radzić sobie z bólem. Jeśli jest naprawdę bardzo dokuczliwy nie ma w tym nic złego jeśli się poruszymy, ale użyjmy bólu jako przedmiotu naszej świadomości: "Co to jest co jest świadome bólu?" To, co jest świadome bólu nie jest bólem, ponieważ to, co "zna" ból "zna" również szczęście, nieprawdaż? To co zna słodki zapach kadzidła zna również zapach gnijących kwiatów.

Czasem, gdy tak tu siedzę, niezbyt często... "Aha, woda nie była zmieniana!" Czasem są to kadzidła.

Co to jest, co o tym "wie"? Słodkie, zgniłe... co to jest, co to "zna". Nie możesz stwierdzić, że jest to przedmiot, bo nie jest to przedmiotem. Nie można znaleźć tego gdzieś na zewnątrz. Musisz być tu, w tym. "Teraz jest poznanie". Schronienie jest w tym poznaniu.

Podczas retreat'u ma miejsce przede wszystkim ograniczenie danych zmysłowych. Nie ma niczego, czym można by się rozproszyć. Jeśli jednak nie jesteś przyzwyczajony do ograniczenia ilości danych zmysłowych, nie masz rzeczy, do których nawykłeś, być może samo wejście do klasztoru jest bardzo przyjemne. Przyjemne dźwięki, spokojni ludzie, żadnych obowiązków i tak dalej. Jest to rodzaj pewnej jakości pochodzącej z wyciszonego otoczenia, ale z całą pewnością stwierdzicie później że spokój staje się nudny (śmiech). To właśnie odkryłem w życiu klasztornym na początku - "Jeszcze trochę spokoju i zwariuję!" (śmiech).

Zazwyczaj w tym pełnym przestrzeni otoczeniu, braku zajęć, czegokolwiek, czym można by się rozerwać ujawniają się nawyki, tendencje (działania pod wpływem) chciwości, nienawiści i złudzeń.

Powiedzmy, że ktoś przyzwyczajony był do słuchania mnóstwa płyt - "Oczywiście dobrej muzyki. Nigdy nie słucham byle czego." (śmiech). Był to nawykowy sposób egzystowania na tej "obręczy" polegający na ciągłym rozproszeniu. Pozbawienie tego wiąże się z rozkojarzeniem i frustracją.

Gdy zapytano Ajahn'a Chah jakiej techniki używa, odpowiedział: "Nauczam frustracji. To moja podstawowa technika."

Gdy jesteś w domu i czujesz się trochę znudzony to po prostu "puszczasz" trochę Mozarta... cokolwiek, Elton'a John'a, nieważne - wszystko jest dobre. Kiedy tu przyjeżdżasz wszystko zostaje odcięte - tylko spokój i tak dalej. Po jakimś czasie jednak niepokój "chcenia" czegoś może się pojawić i zaczynamy pragnąć posłuchać na przykład jakiejś płyty. To rozproszenie czy też pożądanie Tanha to pogoń za przedmiotem. Jeśli jednak po prostu widzisz to pożądanie, po prostu możesz być tym, co jest świadome pożądania to pozostajesz w "centrum"- jesteś tym "wiedzeniem". Następnie, ponieważ to pożądanie nie osiąga swojego przedmiotu, powstaje frustracja i trochę cierpisz. Ponieważ jednak jesteś tego świadomy jest szansa że to pożądanie odejdzie. Odejście pożądania to jeden ze sposobów w jaki określamy Nirwanę - Ustanie Pożądania, Położenie Kresu Pożądaniom.

Krótko mówiąc, jeśli zauważysz, że coś chcesz zdobyć albo pozbyć się tego możesz cierpliwie znieść to niespełnione pragnienie a kiedy to pożądanie odejdzie osiągniesz inny wymiar spokoju i zadowolenia. Będzie to spokój Ustania Pragnień. Nie jest to bynajmniej spokój jako (kolejne) rozproszenie, ale powrót do środka, do domu, do centrum. Oczywiście nie chodzi tu o żadne rzeczywiste centrum - jest to jedynie sposób, w jaki to określamy. Wiecie, co mam na myśli.

Odciągają nas zmysły, wspomnienia. Cokolwiek by to nie było - przyjemne czy nieprzyjemne, interesujące czy nudne ... ktoś mówił mi dzisiaj że medytował rano i jego umysł "odleciał". Po południu ta osoba przyszła tu znowu, ale już z niej "zeszło powietrze" (śmiech). Umysł więcej nie wlatywał. "Ach, żeby to znowu osiągnąć!" Ja zazwyczaj mówię wtedy "Po prostu akceptuj rzeczy takimi, jakimi są. Bądź cierpliwy." - to, co zazwyczaj mówią mnisi (śmiech). Ten ktoś miał oczywiście jakieś doświadczenie, ale teraz jego umysł utrzymywał jedynie wspomnienia. Wspomnienia natomiast kierowały jego nastawieniem w medytacji, szukały "czegoś". Kiedy szukasz jednak "czegoś" znowu jesteś na "peryferiach" bo rzeczy same w sobie są niedoskonałe, zmienne. Musimy, więc przyjrzeć się temu pragnieniu, ponieważ gdy mu się przyglądamy nigdzie nie musimy wychodzić - po prostu jesteśmy z tym. Jeśli podążamy za pragnieniem, pożądaniem jesteśmy "na zewnątrz", szukamy czegoś. Pragnienie może przejawiać się w formie awersji, rozkoszy lub czegokolwiek, ale zawsze jest odbieganiem. Tak wygląda, więc nasze zadanie. Jest to trudne, nieprawdaż? Nie chodzi tu jedynie o to by rozumieć teorię, ale (żeby rozpoznać też) te nawyki, te podstępne wybiegi umysłu. Naprawdę potrzeba treningu - nie dzieje się to ot tak - nie wystarczy kiwnąć palcem. Pewna doza cierpliwości jest naprawdę potrzebna. Jeśli chodzi o trening, to sugerowałbym (skupienie się) na chwili obecnej. Chciałbym żebyście kładli nacisk na świadomość tej właśnie chwili. Jeśli zauważycie tendencje, schematy zachowań umysłu, które miały miejsce w przeszłości na przykład, jeśli byliście zbyt surowi sami dla siebie to zapewne znajdziecie momenty, rzeczy będące małymi "wyrokami"... Być może podczas formalnej rozmowy z nauczycielem coś powiedziałeś, wyszedłeś potem a ten schemat się uruchomił: "Nie powinienem był tego mówić! Czemu ja to powiedziałem? Dlaczego tego nie powiedziałem?"- i tak dalej. To wszystko już przeszłość, ale przeszłość powracająca według określonego wzoru - w tym przypadku wzoru zbytnej surowości czy krytycyzmu. Jeśli dostrzegasz jednak te schematy: "O, to właśnie ten wzór!" to oszczędzisz sobie mnóstwo pracy. - "Nie muszę się z tym zmagać, wszystko w porządku"- cokolwiek byś nie robił. Jeśli wierzysz jednak w jakiś szczególny wzór to będzie to trwało bez końca. Może przeszłość to po prostu nostalgia, albo żal lub wstyd - cokolwiek by to nie było, są to wspomnienia, które się po prostu pojawiają.

Podobnie sprawa wygląda z przyszłością. Może to być coś bardzo podniecającego co będziesz robił albo martwisz się że coś się wydarzy albo "ćwiczysz" to co będziesz robił i tak dalej. W rzeczywistości nie ma tych wzorów aż tak wiele. Różnych scenariuszy jest mnóstwo, ale podstawowych wzorów nie ma dużo. Jeśli zdasz sobie sprawę na przykład "O, to jest dharma osądzania" albo "O, to jest dharma niepokoju" i zaczniesz postrzegać to w bardziej obiektywny sposób to rozwinięsz "zręczne środki" radzenia sobie z tymi sprawami.

Jeśli chodzi o mnie to właśnie ten "sędzia" w umyśle jest bardzo mocny, ale ja staram się myśleć "No cóż, moje intencje były dobre....Jeśli moje intencje nie są dobre to oczywiście lepiej bym to sprawdził". Często dochodziłem do wniosku, że po prostu byłem zbyt samokrytyczny. Był to jedynie zły nawyk. Gdy miałem na przykład z kimś formalną rozmowę a potem wyszedłem to zaczynałem się zastanawiać: "Hmmm... czy chociaż dostatecznie go wysłuchałem? Czy słuchałem wystarczająco uważnie? No cóż, przynajmniej moje intencje były dobre". To naprawdę mi pomaga. Jest to taki wzór a ja znalazłem sposób by się od niego uwolnić.

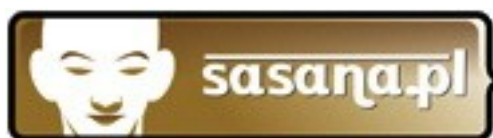
To bardzo przygnębiające jak często pojawiają się te schematy (śmiech). Po tylu latach wydają się, że już odeszły, ale żeby rzeczywiście się ich pozbyć trzeba być naprawdę wytrwałym. Rozwijamy, więc nasze zręczne środki budzenia się do chwili obecnej. Zdobywamy wiedzę jak to robić - to trening dotyczący działania umysłu. Dopiero z pozycji świadomości chwili obecnej można przyjrzeć się sercu ponieważ umysł otwiera się, jest z tym.

Podsumowując, jeśli zagubisz się w przeszłości i przyszłości postaraj się zobaczyć to jako rodzaj zbyt dużego zaangażowania. Kiedy to zauważysz po prostu otwórz umysł. Staraj się raczej otworzyć go ku chwili obecnej niż nie myśleć. Otwórz go na dźwięk, otwórz go na to jak się sprawy mają. Przebudź umysł. Zbytne zaabsorbowanie przeszłością i przyszłością jest przywiązaniem, jest bardzo zawężone. Cokolwiek w głowie - staraj się otwierać, odświeżać umysł. Możesz wtedy skupić się na oddechu lub czymkolwiek. Jest to jednak bardziej otwartość a nie usiłowanie kontrolowania.

OK. Zostawiam was z tym na dzisiejszy wieczór.

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

www.metta.pl



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

Tłumaczenie: Kuo Sheng