

DOŚWIADCZENIE

AJAHN SUCINNO



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



Doświadczenie Ajahn Sucinno

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Buddham, Dhammam, Sangham namassami*

Muszę dziś wieczorem używać mikrofonu, ponieważ czuję się nieco osłabiony, trochę brakuje mi energii; najprawdopodobniej grypa. Tak więc używam technologii, żeby nadrobić ten brak. Było to dla mnie dość interesującym doświadczeniem, kiedy odkryłem wczoraj, że nie mam ani trochę energii. Czułem się całkiem inaczej niż normalnie. Uważam się za osobę energiczną, która potrafi poruszać się z łatwością robiąc wszystko co należy. Nagle nie mogłem zrobić nic. Ciężko mi było nawet chodzić, wzgórza okazały się bardzo strome i nie dałem rady się po nich wspiąć.

Zawsze uważałem, że choroba jest namiastką starzenia się. Nie ma się energii, a poruszanie się sprawia trudność. Choroba jest jedną z form czegoś, co jest nazywane cierpieniem. Ma się trudność w poruszaniu i nie ma się apetytu. To cierpienie posiadania ludzkiego ciała. Jedzenie zastąpione jest braniem leków, aby zdobyć trochę energii, ale to już nie jest przyjemność.

Ale jak powiedział Czcigodny Ajahn Chah, nie ważne gdzie jesteś na tej ludzkiej niwie, zawsze będziesz miał stosowne cierpienie. Opisywał jak starszy mnich cierpi jako starszy mnich. Młodzi mnisi cierpią jako młodzi mnisi. Nowicjusze cierpią jako nowicjusze. Ludzie świeccy cierpią jako ludzie świeccy. Mężczyźni cierpią jako mężczyźni, a kobiety cierpią jako kobiety. Starzy i młodzi, każdy ma po prostu swój własny sposób; ale ostatecznie istota jest ta sama.

Kiedy rzeczy nie idą jak po maśle, nie czujemy się zbyt dobrze. Ludzie mówią mi „Tobie jest dobrze, medytowałeś przez długie lata, więc nie zaznasz więcej cierpienia.” Ale zmienia się tylko perspektywa. Porównaj to z kroczeniem w stronę góry. Idziesz wolno i wygląda to tak, jakbyś nigdy nie miał tam dotrzeć. Ale ostatecznie spoglądasz i uświadamiasz sobie, że góra jest już za tobą, ale jest ich więcej przed tobą. Jeśli nie ma żadnych szczytów cierpienia, a po prostu zwykłe codzienne sprawy, wtedy jest to jak spacerowanie po całkiem płaskiej ziemi, na której nie ma żadnych punktów odniesienia. Horyzont cofa się w tym samym tempie, z jakim idziesz w jego stronę. Tak samo jest z uwolnieniem się od cierpienia, od choroby - nigdy tam nie dojdiesz. Zmieni się jedynie to, że będą sprawy sprzed pięciu, dziesięciu czy dwudziestu lat, które już przejdiesz, ale będzie ich więcej przed tobą.

Rodzaj cierpienia może być bardziej wyrafinowany i subtelny, ale ciągle będzie odbierany z tą samą intensywnością. Niektórzy ludzie mogą się bardzo przejmować publicznymi przemówieniami. Wtedy widzą kogoś, komu nie sprawia to trudności i mówią „Wow, jeśli dojdę do tego stopnia, nigdy więcej nie będę cierpiał.” Ale kiedy tam dochodzisz, odkrywasz, że to cierpienie staje się po prostu bardziej wyrafinowane. Pierwotne zakłopotanie może i minie, ale wtedy pojawi się pragnienie powiedzenia właściwej rzeczy, bycia mądrym, pragnienie zostania guru. To po prostu proces.

Pamiętam czas kiedy zostałem właśnie zaprzysiężony jako nowicjusz i dano mi bardzo dużo nowych obowiązków do wypełnienia. W Wat Pah Nanachat (specjalny edukacyjny klasztor dla rosnącej liczby ludzi Zachodu zainteresowanych odbyciem klasztorowego treningu - przyp. tłum.) młodszy nowicjusze musieli zbierać miski starszych mnichów i je myć, a ja zawsze byłem za wolny. Nie miałem ochoty rezygnować ze skończenia swego posiłku przed wstaniem od stołu. Tak więc zawsze znalazł się ktoś, kto szedł zamiast mnie, podczas gdy to był mój obowiązek. Tak więc myślałem sobie „Pójdę później i zabiorę spluwaczkę.” Ale zapomniałem. Później trzeba było powiesić szaty starszego mnicha na słońcu, żeby wyschły. W Tajlandii nawet wczesnym rankiem możesz bardzo się spocić chodząc po jałmużnę przed posiłkiem.

Starszy mnich po posiłku często przyjmował odwiedzających, tak więc jego szata musiała wisieć na zewnątrz przez kilka minut. A ja albo zapomniałem ją powiesić, albo zapomniałem przynieść mu ją z powrotem. Pewnego dnia biadoliłem nad swoim brakiem uważności, a inny nowicjusz odpowiedział mi tylko jednym słowem ‘anicca’ - co oznacza nietrwały lub ‘niepewny’. To słowo ma głębokie znaczenie i bardzo trudno przetłumaczyć je na język angielski. Nie da się znaleźć jednego słowa określającego znaczenie ‘anicca’. Jedno znaczenie to ‘nietrwały’, a drugie to ‘niepewny - niepewna rzecz’.

Możemy bardzo łatwo dać się przekonać, że nasze zmartwienia i smutki są ‘nami’ i myśleć: „Będę taki już zawsze. Popełniłem błąd i to już będzie trwać wiecznie.” Wtedy ktoś powie „To nie jest trwałe” i to wszystko po prostu znika. Spędzamy tak dużo czasu roztrzaskując pojęcie swojego „ja”, nawet jeśli to „ja” nie jest najlepszej jakości. Moglibyśmy pomyśleć, że jesteśmy naprawdę beznadziejni; ale to „ja” jest beznadziejne. Chcemy stworzyć coś co jest stałe, na czym będziemy mogli polegać, lub do czego będziemy mogli się odnieść. Ale to takie żenujące i ciasne. To zamyka nas na inne możliwości. Wtedy ktoś podchodzi i mówi „Hej, to nie jest pewne” i nagle wszystkie inne możliwości są znowu w zasięgu wzroku. Dokładałem moje poczucie zmartwienia do sytuacji. Może nie spowodowało to wzrostu poziomu tego zmartwienia, ale tak czy inaczej, dodawałem je. Nie potrafiłem utrzymać swego zmartwienia, tak więc przykleiłem je do czegoś, czegokolwiek. To jak przyczepianie ogona osiołkowi; ale ja zawsze miałem nie tego osiołka.

Tak więc, przypomnienie, że “To nie jest pewne” i że nie będzie to trwało, może być wielką pomocą. Robisz coś, albo mówisz coś i pojawia się pojęcie własnego „ja”. Czujemy się bardzo zasmuceni jeśli okazuje się, że to „ja” nie należy do tych czarujących. Przypomnienie, że to nie jest trwałe pomaga w procesie puszczenia tego. Przypomnienie, że to o czym myślisz, że jest takie prawdziwe i warte roztrzaskania, jednak ‘nie jest pewne’, jest rzeczą niepewną. Obserwuj myśli, wspomnienia i przedmioty w twoim umyśle. Zwłaszcza w trakcie odosobnień medytacyjnych, gdzie, kiedy przez wiele dni z rzędu medytujesz, małe zmartwienia mogą urosnąć do rangi wielkich obsesji, a małe plany i dobre pomysły, które posiadasz mogą się rozszerzyć i pomnożyć w miarę płynących dni. Po kilku dniach możesz „zbawiać świat”. Po prostu obserwuj te myśli jak meble - przedmioty w umyśle i użyj tego jako sposobu odsunięcia się od nich.

Zapytaj siebie “Skąd to się wzięło? Dlaczego tu jest? Co jest dla tego pożywnościem?” Używanie takiej techniki pytania, pomaga nam odsunąć się od naszych myśli. Ale w rzeczywistości, pomimo, iż takie pytania są dość przydatne, nie jest tak ważne, aby uzyskać

na nie odpowiedzi. Nie jest ważne dlaczego rzeczy się pojawiają. Patrz na nie jak na przedmioty, rzeczy w twoim umyśle, jak na meble w domu. Musisz je omijać. Nie możesz przejść przez nie. Tak samo jest z tymi myślami.

Możesz mieć szczególnie trzymające w napięciu myśli; dobre lub złe, pobudzające lub zniechęcające. Nie możemy się ich pozbyć lub im zaprzeczyć, ale możemy zauważyć niebezpieczeństwo podążania za nimi. Ponieważ nie są pewne, nie zawsze tam będą! To jest coś w rodzaju wglądu. Jest tam coś, co bardzo głośno krzyczy, żeby być wyrażone i może nie wiesz dlaczego, ale czy to wyrazisz czy nie, to odejdzie. To jest to co robią umysły, kontaktują się, jak radio, które łapie sygnał. Umysł łapie myśli, skleja je ze wspomnień, planów, oczekiwań i buduje historyjki. Postaraj się pomyśleć o zmartwieniach z zeszłego roku. Ja je pamiętam, niewyraźnie, ale ich prawdziwego działania już nie ma. Znikło! Co się stało?

Ludzie mają różne poziomy i kombinacje osobowości. Nie jest tak, że jedna jest dobra a inna nie. Niektóre rzeczy wydają się dla kogoś proste, ale rzeczy, które my uważamy za proste, mogą być dla niego bardzo trudne. W czasie medytacji zaczynasz czuć co robi twój umysł. Może pojawić się pewien punkt, w którym nie będziesz już mógł wytrzymać i rzucisz się do akcji. I chwilę później zastanawiasz się „Jak ja się tu znalazłem i dlaczego szwędam się po kuchni? Powinienem teraz medytować!” Zaczynasz zauważać co cię motywuje. To może doprowadzić cię do współczucia dla innych ludzi i rzeczy z którymi trudno im sobie poradzić. Kiedy widzisz, że nie mogą usiedzieć, może pomyślisz „Po prostu nie mogą wysiedzieć ze swoimi myślami.” Wtedy rozmyślasz i przypominasz sobie „Och, ja też nie potrafię!”

Wiele spraw, które ludzie starają się zakopać lub się ich pozbyć, to doświadczenia, które potoczyły się niesamowicie niepomyślnie, pozostawiając uczucie, że „Byłbym szczęśliwą osobą, gdyby nie te doświadczenia. Zniszczyły mój miły obraz siebie samego.” Innym znaczeniem słowa ‘anicca’ jest niemalże ‘nie fair’ – nietrwałe, niepewne i nie fair. Możemy wszystko robić jak należy, a jednak ciągle zmagać się z rzeczami, z którymi ciężko nam sobie poradzić; i to właśnie jest nie fair.

Mogłoby się wydawać, że rzeczy powinny być inne, ale jest jak jest. Od tej chwili to co z tym zrobię, zależy tylko ode mnie. Jeśli naprawdę nabierzemy do tego dystansu, zauważymy, że w tym życiu wszystko się może wydarzyć. Uczucie, że nie może czy nie powinno wynika z naszego zamknięcia się i niechęci do uznania, że cokolwiek, jakakolwiek kombinacja wydarzeń, może się wydarzyć.

Istnieje nastawienie, że doświadczenie jest niemalże na sprzedaż i kto go ma najwięcej, ten jest najlepszy. Ale doświadczenie jest najbardziej niepewne ze wszystkiego. Tak łatwo jest zobaczyć, że doświadczenie jest niepewne. Dwie osoby mogą mieć dokładnie takie samo doświadczenie i jedna z nich może być z tego powodu bardzo zadowolona, a druga zupełnie nie. Dwie osoby mogą oglądać zachód słońca i jedna z nich może pomyśleć, że to najpiękniejszy zachód słońca jaki widziała, a druga może być bardzo zmartwiona, ponieważ oznacza to, że ktoś się spóźnia. Bardzo trudno jest opisać szczęście czy satysfakcję w obrazie, który zrozumieliby wszyscy. Powiedz o pójściu na plażę w słoneczny dzień, a każdy to zrozumie, prawda? Ale jest osoba, która przeżyła atak rekina i dla niej ten obraz jest daleki od sielanki.

Tak więc doświadczenie ma w zwyczaju budować i podtrzymywać moje spojrzenie na siebie. Jestem lepszy, ponieważ mam te wszystkie doświadczenia, ale wtedy nie znajduję schronienia w Dhammie³, w prawdzie. Natomiast znajduje schronienie we wspomnieniach.

Doświadczenie jest po prostu wspomnieniem, a wspomnienia zanikają, szczególnie kiedy się starzejesz. A nawet jeśli się nie starzejesz, czasami po prostu nie pamiętasz tego co powinieneś być pamiętać. Ups! Jakaś część mnie właśnie zginęła! Jeśli myślisz, że jesteś pamięcią, właśnie straciłeś kawałek siebie.

Częstokroć miewam problemy z zapamiętaniem imion, nawet należących do ludzi, których znam bardzo dobrze, ale przyzwyczailem się do tego i nie jest to już dla mnie powód do wielkich zmartwień. Jeśli szcycisz się i identyfikujesz swoją osobę ze wspaniałą pamięcią, wtedy wielką stratą jest, gdy coś zapomnisz. Lub też jeśli byłeś w tylu miejscach, o których zawsze możesz mówić 'w tym czasie byłem w Patagonii...' a wszyscy dookoła ciebie ziewają, wtedy powietrze z twojego poczucia własnej wartości raptownie schodzi, ponieważ identyfikujesz siebie jako osobę potrafiącą opowiadać interesujące historie.

Tak więc doświadczenie samo w sobie nie jest ani dobre ani złe. To po prostu doświadczenie i nie ma różnicy, które jest bardziej nateżone. Doświadczenie podróży na samotną planetę, czy też doświadczenie siedzenia z zamkniętymi oczami. Z punktu widzenia doświadczenia, są one równe, tak więc ważnym jest, aby postrzegać doświadczenie jako doświadczenie, aby wiedzieć, że czuję się właśnie tak w danej chwili. Tak właśnie czuję się myśląc o jutrze. Tak właśnie czuję się kiedy siedzę gdzieś, zadowolony, że nic się nie muszę robić. Tak się właśnie czuję. To redukuje jedno ze źródeł niepokoju, pojęcie, że gdybym był gdzie indziej, czułbym się lepiej, lub też, gdybym robił co innego, byłbym szczęśliwszy.

Do niektórych rzeczy bardzo trudno się zdystansować i jest to całkowicie normalne i zrozumiałe. Nie jest tak, że powinniśmy być kompletnie zimni i obojętni i całkowicie spokojni o wszystko. To brzmi dość idealistycznie, ale co tak naprawdę się dzieje? Jak to jest, kiedy dostajesz to czego chcesz? Jak to jest, kiedy nie dostajesz tego czego chcesz? Jak się czujesz, kiedy jesteś czymś naprawdę zainteresowany i zaabsorbowany? Lub też kiedy jesteś bardzo znudzony i chcesz być gdzie indziej? Wtedy widzimy to raczej jako 'rzecz' w umyśle, niż jako 'mnie'. Dystansujemy się i patrzymy na rzeczy w punktu widzenia Dhammy. Obserwujemy i uczymy się, lub też obserwujemy i widzimy jak to wszystko wygląda, widzimy co się dzieje. I wtedy nie szukamy schronienia w fizycznym ciele czy też we wspomnieniach, ale w świadomości.

Kiedy szukamy schronienia w zdolności widzenia co się dzieje w naszym życiu, ta sprawa, emocje, czy też wspomnienia dzieją się teraz. Wtedy może będziemy mogli zacząć dostrzegać dlaczego. Niektóre rzeczy pojawiły się, a my nigdy nie wiedzieliśmy dlaczego. Odchodzą, a my nie wiemy dlaczego przyszły lub też dlaczego odeszły i to jest jeden ze sposobów w jaki rzeczy się dzieją. Innym sposobem jest to, że rzeczy pojawiają się z jakiejś przyczyny lub też są mentalnymi obrazami intuicji, której nasz umysł nie potrafi zobrazować bezpośrednio. Kiedy nasz umysł stara nam się powiedzieć „uważaj, bo coś się może zdarzyć” jest to raczej nasze wspomnienie, że się baliśmy, niż wspomnienie wypadku z przeszłości. Przydatne może się okazać spojrzenie na to co się dzieje, jako na rodzaj języka, na rodzaj dialogu, który zachodzi w naszym umyśle. Umysł zawsze reaguje na obecny moment poprzez uczucia, wspomnienia i obrazy, które posiada.

Tak więc rzeczy pojawiają się jako odpowiedź na to co się dzieje. Niebezpieczeństwo rozpatrywania rzeczy w ten sposób jest takie, że za bardzo starasz się analizować wszystkie myśli jakie masz. Wtedy nigdy nie znajdujesz się w chwili obecnej. Tak więc jest to użyteczne, ale nie kiedy jest nadużywane. Ja uważam to za użyteczne, kiedy jest to sposób na powrót do tego 'nie pewnego'. Wzięcie wspomnień nie jako przeszłych zdarzeń, ale jako

czegoś co odnosi się do terażniejszości; przeniesienie mnie do tamtego momentu. Albo może to nie odnosi się do terażniejszości i może nawet nie jest wspomnieniem? Nie wiadomo! Wtedy mniej się chwyta wspomnień, a bardziej jest się teraz. (07.07.2002)

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: brak danych

Źródło: brak danych



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana (metta.pl)