

UZDRAWIAJĄCA MOC WSKAZAŃ

THANISSARO BHIKKHU



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



Buddha był jak lekarz kurujący duchowe choroby ludzkości. Ścieżka praktyki, której nauczał, była jak proces terapii dla cierpiących serc i umysłów. Ten sposób rozumienia Buddy i jego nauk, pochodzi już z okresu najwcześniejszych tekstów, a jednak wciąż jest bardzo aktualny. Buddyjska praktyka medytacji często jest reklamowana jako forma uzdrawiania i obecnie kilku psychoterapeutów poleca swoim pacjentom, aby spróbowali medytacji jako części swojej kuracji.

Jednak po kilku latach nauczania i praktykowania medytacji jako terapii, wielu z nas doszło do wniosku, że sama medytacja nie jest wystarczająca. Z własnego doświadczenia wiem, że medytujący ludzie Zachodu mają większą skłonność do bycia dotkniętymi marsowością i brakiem poczucia własnej godności niż jacykolwiek Azjaci, których kiedykolwiek uczyłem. Ich dusze są tak bardzo zranione przez współczesną cywilizację, że brakuje im prężności i wytrwałości, które są potrzebne zanim praktyka koncentracji i wglądu może być prawdziwie terapeutyczna. Inni nauczyciele również zauważyli ten problem i w konsekwencji stwierdzili, że ścieżka buddyjska jest niewystarczająca dla naszych specyficznych potrzeb. Aby skompensować tę niewystarczalność zaczęli eksperymentować z różnymi sposobami uzupełniania praktyki medytacji, np. łącząc ją z mitami, poezją, psychoterapią, społecznym aktywizmem, namiotami do obrzędowej sauny, żałobnymi rytuałami, a nawet z bębnieniem. Jednak problemem nie jest to, że czegoś brakuje w ścieżce buddyjskiej. Raczej po prostu nie przechodziliśmy pełnego procesu terapii Buddy.

Ścieżka Buddy nie zawierała tylko praktyk uważności, koncentracji i wglądu, ale także cnotę, która zaczyna się z pięcioma wskazaniem. W rzeczywistości, te wskazania stanowią pierwszy krok na ścieżce. Na Zachodzie istnieje tendencja do tego, aby zbywać pięć wskazań jako zasady szkoły niedzielnej, związane ze starymi normami kulturowymi, które już dłużej nie mają zastosowania w naszym współczesnym społeczeństwie. Jednak takie ich potraktowanie wynika z niezrozumienia roli, którą planował dla nich Buddha. Są one częścią procesu terapii dla zranionych umysłów. W szczególności są one wycelowane na wyleczenie dwóch dolegliwości, które tkwią u podstaw niskiego poczucia własnej godności: żalu i wyparcia.

Gdy nasze działania nie przystają do pewnych norm zachowania, to albo (1) żałujemy tych działań albo (2) włączamy się w dwa rodzaje wyparcia: (a) zaprzeczamy, że nasze działanie miało faktycznie miejsce lub (b) zaprzeczamy, że normy, według których oceniamy, są naprawdę słuszne. Te reakcje są jak rany w umyśle. Żal jest jak otwarta rana wrażliwa na dotyk, a wyparcie jak stwardniała zabliźniała tkanka wokół wrażliwego miejsca. Gdy umysł jest zraniony w ten sposób, to nie może wygodnie osiąść w terażniejszości, gdyż odkrywa, że sam spoczywa na żywym i odsłoniętym mięsie lub wypalonych sękach. Nawet jeśli zostanie zmuszony do zostania w terażniejszości, to jest tam tylko w napięty, skrzywiony i częściowy sposób. A zatem wglądy, które uzyskuje, mają także skłonność do bycia skrzywionymi i częściowymi. Tylko wtedy gdy umysł jest wolny od ran i szram, można od niego oczekiwać, że osiadzie wygodnie i swobodnie w terażniejszości i da początek niespaczonej wnikliwości.

Oto gdzie przychodzi pięć wskazań. Są pomyślane tak, żeby uleczyły te rany i szramy. Zdrowe poczucie własnej godności pochodzi od bycia w zgodzie z normami, które są

praktyczne, jasne, ludzkie i godne szacunku. Pięć wskazań jest tak sformułowanych, że dostarczają one taki zbiór norm.

Praktyczne: normy ustanowione przez wskazania są proste —żadnego celowego zabijania, kradzieży, uprawiania niedozwolonego seksu, kłamania czy spożywania napojów alkoholowych. Jest całkowicie możliwym by żyć w zgodzie z tymi normami. Nie zawsze jest to łatwe czy wygodne, ale zawsze jest możliwe. Widziałem wysiłki aby przetłumaczyć wskazania, tak by brzmiały bardziej wzniośle czy szlachetnie —np. w przypadku drugiego wskazania, które miało oznaczać nienadużywanie zasobów planety —ale nawet ludzie, którzy przekształcają te wskazania w ten sposób, przyznają że nie jest możliwe by żyć w zgodzie z nimi. Każdy kto miał do czynienia z ludźmi okaleczonymi psychicznie, wie że bardzo często uszczerbek pochodzi od tego, że przedstawiono im normy zgodnie z którymi nie da się żyć. Jeśli można dać ludziom normy, które wymagają nieco wysiłku i uważności, ale są możliwe do wypełniania, to ich poczucie godności raptownie się wznosi, gdyż odnajdują, że są w stanie zgodnie z nimi żyć. Mogą z pewnością stawić czoła bardziej wymagającym zadaniom.

Jasne: wskazania są sformułowane bez żadnych „jeśli”, „i” lub „bądź”. Oznacza to, że dają bardzo jasne przewodnictwo, bez miejsca na głędzenie albo niezbyt uczciwe racjonalizacje. Działanie albo pasuje do wskazania albo nie. Ponownie, normy takiego rodzaju są bardzo zdrowe żeby zgodnie z nimi żyć. Każdy kto wychował dzieci, wie że chociaż mogą narzekać na twarde i mocne zasady, to faktycznie czują się one bardziej bezpieczne z nimi niż z zasadami, które są ogólnikowe i zawsze podatne na negocjacje. Jasne zasady nie pozwalają niewymówionym agendum prześlizgnąć się przez tylne drzwi w umyśle. Jeśli, na przykład, wskazanie przeciwko zabijaniu pozwoliło ci zabijać żywą istotę wtedy gdy jej obecność jest dla ciebie niewygodna, to stawia ono na wyższym poziomie twoją wygodę niż współczucie dla życia. Wygoda stałaby się wtedy twoją niewymówioną normą —a jak wszyscy wiemy, niewymówione normy dostarczają duże obszary żyznego gruntu dla wzrostu hipokryzji i wyparcia. Jeśli jednak pilnujesz norm wskazań, to jak mówi Buddha, dostarczasz nieograniczonego bezpieczeństwa każdemu życiu. Pod żadnymi warunkami nie odbierzesz życia żadnej żywej istocie, nie ważne jak bardzo niewygodne mogłoby to być. W kategoriach pozostałych wskazań, dostarczasz nieograniczone bezpieczeństwo dla ich dobytku i seksualności, nieograniczoną prawdomówność i uważność w komunikacji z nimi. Gdy okaże się, że możesz ufać sobie w tych sprawach, uzyskać niezaprzeczalnie zdrowe poczucie własnej godności.

Ludzkie: wskazania są ludzkie dla osoby, która je przestrzega oraz dla ludzi, którzy dotyczą jej działania. Jeśli przestrzegasz ich, to regulujesz siebie w zgodzie z doktryną o karmie, która naucza, że najważniejszymi siłami kształtującymi twoje doświadczenie świata są zamierzone myśli, słowa i uczynki, które wybierasz w obecnym momencie. A to oznacza, że nie jesteś nieważny. W każdym momencie, w którym wybierasz —w domu, w pracy, podczas zabawy —ćwiczysz swoją moc w ciągłym kształtowaniu świata. W tym samym czasie ta zasada pozwala ci sprawdzić siebie w tym co jest całkowicie pod twoją kontrolą: w twoich zamierzonych działaniach w tym momencie. Innymi słowy nie zmuszają cię do sprawdzania siebie w tym jak wyglądasz, jaką masz siłę, rozum, finansową

zręczność, lub w jakimkolwiek innym kryterium, które mniej zależy od twojej teraźniejszej karmy, niż od karmy z przeszłości. Nie grają też na uczuciu winy lub nie zmuszają to opłakiwania twoich przeszłych potknięć. Zamiast tego skup swoją uwagę na zawsze obecnej możliwości utrzymania twoich norm tu i teraz. Jeśli żyjesz z ludźmi, którzy przestrzegają wskazań to dojdiesz do wniosku, że twoje sprawy z nimi nie sprawiają, że czujesz brak zaufania lub strach. Szanują oni twoje pragnienie szczęścia równo ze swoim. Ich wartość jako jednostek nie zależy od sytuacji w której muszą być zwycięzcą albo przegranym. Gdy mówią o rozwijaniu kochającej życzliwości i uważności w swojej medytacji, to widzisz te cechy odbite w ich działaniach. W ten sposób wskazania nie tylko sprzyjają zdrowym jednostkom, ale także zdrowym społeczeństwom —w takich w których poczucie własnej godności i wzajemny szacunek nie jest czymś dziwnym.

Godne szacunku: gdy przyjmujesz zestaw norm, to ważne jest żeby wiedzieć czyje są to normy i skąd one pochodzą. Gdyż w rzeczywistości dołączasz wtedy do pewnej grupy, szukasz jej aprobaty i akceptujesz jej kryteria dotyczące tego co jest właściwe a co złe. W tym przypadku nie mogłeś poprosić o lepszą grupę: Buddha i jego szlachetni uczniowie. Pięć wskazań nazwane jest „normami podobającymi się szlachetnym”. Z tego co mówią nam teksty o szlachetnych, to nie są to ludzie, którzy akceptują normy tylko na bazie popularności. Poświęcili oni swoje życie po to, aby zobaczyć co prowadzi do prawdziwego szczęścia i sami zobaczyli, że np. każde kłamstwo jest patologiczne i każdy seks poza stabilnym i oddanym związkiem jest niebezpieczny. Inni ludzie mogą cię nie szanować przez to, że żyjesz zgodnie z pięcioma wskazaniami, ale szlachetni szanują cię. A ich szacunek jest warty więcej niż kogokolwiek innego na świecie.

Wielu ludzi czuje się obco dołączając do takiej abstrakcyjnej grupy, zwłaszcza gdy nie spotkali osobiście nikogo szlachetnego. Trudno jest być życzliwym i szczodrym gdy społeczeństwo wokół ciebie natychmiast otwarcie się śmieje z takich cech i wartości poprzez seksualną rozwiązłość i grabieżne działania w biznesie. Oto gdzie buddyjskie społeczności mogą wejść. Byłoby bardzo dobrze gdyby grupy buddyjskie otwarcie przeciwdziałały niemoralnym treściom naszej kultury i by były znane w miły sposób za to, że cenią życzliwość i powściągliwość wśród swoich członków. Robiąc tak tworzyłyby zdrowe otoczenie do pełnego przyjęcia procesu terapii Buddy: praktyki koncentracji i przenikliwości w życiu cnotliwych działań. Gdy mamy takie otoczenie, to okazuje się, że medytacja nie potrzebuje mitów lub życzeń żeby ją wspierać, ponieważ ufundowana jest na rzeczywistości dobrze prowadzonego życia. Możesz spojrzeć na normy według których żyjesz i wtedy wygodnie oddychać —nie jak kwiat czy góra, ale jako kompletnie odpowiedzialna ludzka istota. Gdyż nią właśnie jesteś.

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.

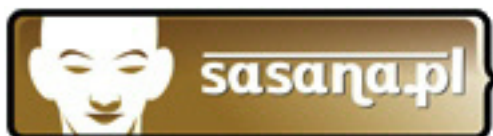
Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://www.accesstoinsight.org>

Źródło: Przepisane z dokumentu dostarczonego przez autora.

Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight edition © 1997



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

Tłumaczenie: Piotr Kucharski, <http://spokojnie.net>