

Nauki o drodze do pozbycia się cierpienia

Na podstawie nauk Buddyjskich

Krzysztof Szczyпка

Opisałem tu ścieżkę prowadzącą do pozbycia się cierpienia stworzoną przez człowieka (może grupę ludzi) dla ludzi. Nie ma w niej żadnego mistycyzmu czy jakiegoś czary-mary tylko zwykłe logiczne nauki zgodne ze stanem dzisiejszej wiedzy.

Na temat cierpienia i sposobów na pozbycie się go powstały na świecie setki tysięcy opracowań, zadrukowano tony papieru, a tak naprawdę wszystko, całą, wyczerpującą mądrość można zawrzeć na jednej kartce.

Niniejszy opis dedykuję ludziom, którzy nie tolerują pewnych słów na literę „B”

Część I: MĄDROŚĆ

Wiedza o istnieniu cierpienia, zauważenie tego faktu. Zauważenie, że cierpienie pojawia się niezależnie od naszej woli nawet gdy jesteśmy zdrowi i bogaci. Pojawia się ono, jako subtelne niezadowolenie, poirytowanie, czasem nostalgia za czasem przeszłym lub strach przed przyszłym. Nazywane bywa ono cierpieniem zmiany. Oprócz tego istnieje bardziej zauważalne cierpienie choroby, starości i śmierci. Wszystkie trzy nieuniknione w życiu. Jako, że człowiek nie egzystuje na pustyni, ale w społeczeństwach w których ludzie są od siebie zależni, to te cierpienia jednostek stają w połączeniu z Trzema Truciznami Umysłu przyczyną cierpienia całych narodów.

Wiedza o przyczynach cierpienia. Przyczynami są po pierwsze **niewiedza** o tym jak powstaje cierpienie i jak działa nasz umysł oraz o tym jak uniknąć wielu sytuacji będących przyczyną cierpienia. Nieznajomość lub nieuświadomienie sobie prostego faktu, że negatywne czyny wywołują negatywne skutki, że negatywne myśli są przyczyną negatywnej mowy, a ta znowu przyczyną negatywnych działań. Negatywna mowa i działanie raz, że tworzą chaos w umyśle, to z drugiej strony zakłócają funkcjonowanie całego organizmu. Gdy organizm jest chory to i umysł nie działa prawidłowo. Negatywna mowa i działanie wpływają na innych ludzi, rozprzestrzeniając się w dogodnych warunkach niczym fala na jeziorze. Mieszkamy w społeczeństwie i jest duże prawdopodobieństwo, że ta fala wróci i uderzy w nas ze wzmożoną siłą. To wszystko można podsumować bardzo krótko: **Istnieje przyczyna i skutek oraz Zło tworzy następne zło**. Następną przyczyną jest **brak kontroli** nad własnym umysłem i własnym działaniem wynikający właśnie z niewiedzy o powyższym. Jeszcze jedną, najważniejszą przyczyną jest niekontrolowane **pragnienie** – pragnienie rzeczy, pragnienie przyjemności zmysłowych, pragnienie sławy lub władzy, pragnienie niszczenia. Pragnienie jest wpisane w naszą osobowość, w nasze „JA” i o tym należy pamiętać.

Wiedza o możliwości pozbycia się cierpienia. By pozbyć się cierpienia trzeba wiedzieć, że w ogóle jest to możliwe i w jaki sposób tego dokonać. Jeśli główną przyczyną cierpienia jest pragnienie, tedy **kontrola pragnienia** jest sposobem na pozbycie się cierpienia. W teorii każde pragnienie jest przyczyną cierpienia mniejszego lub większego. Nie otrzymanie tego, czego się pragnie jest cierpieniem, posiadanie przedmiotu pragnienia również np. przez strach przed utratą. W praktyce jest kwestia jakie cierpienie jesteśmy zaakceptować jako cenę za zaspokojenie pragnienia. Liczy się bilans cierpienia i szczęścia.

Wiedza o ścieżce prowadzącej do pozbycia się cierpienia. Czyli po kolei: najpierw potrzebna jest wiedza i odpowiednie poglądy, potem chęć zmiany, następnie odpowiednie działania czyli unikanie

negatywnych myśli, mowy i czynów. To jednak nie wszystko, należy stworzyć nową jakość poprzez kreowanie pozytywnych myśli, pozytywnej mowy i pozytywnych działań. By możliwe było spełnianie poprzednich punktów potrzebna jest jakaś kontrola nad własnym umysłem i działaniami przez niego prowokowanymi. Kontrolę daje nam medytacja. Medytacja uspokaja umysł i co za tym idzie uspokaja cały organizm sprawiając, że staje się on zrównoważony i zdrowy. Zdrowe ciało, to zdrowy umysł i kółeczko się zamyka. Zdrowy umysł i zdrowe ciało, to spokój i zadowolenie, mniej pragnień i zdrowe działania. Trening medytacyjny sprawia, że w większym stopniu stajemy się świadomi zarówno tego co wpływa do naszego umysłu, jak i naszej mowy, myśli (zauważycie, że myśli nie zależą tylko od naszej woli) oraz działań naszego ciała. Generalnie rozszerzona medytacją świadomość umożliwia kontrolę pragnienia oraz naszych działań.

Część II : MORALNOŚĆ

Praktyka moralności dotyka działań ciała mowy i umysłu. Jest to część w której można wykorzystać wiedzę teoretyczną lub po prostu zaufać ścieżce. O moralności można pisać bardzo wiele, ale generalnie chodzi o **zasadę nie szkodzenia innym**. Dalajlama ujął to tymi słowami „Nasze osobiste prawo do szczęścia nie jest ważniejsze od praw innych ludzi” Oznacza to, że goniąc za własnym szczęściem musimy zwracać uwagę, czy po drodze nie deptamy po innych ludziach.

Moralne życie uspokaja umysł umożliwiając jego efektywniejszą kontrolę. Moralne życie nie tworzy cierpienia innych ludzi. Jeśli inni żyją moralnie, to nie stają się przyczynami naszego cierpienia. Wiem, że niby jest to oczywiste, gdy się czyta takie słowa w książce, ale jeśli się rozejrzycie, to zauważycie, że praktyka życiowa mówi co innego.

Pamiętajmy, że bieda, opresja i cierpienie, czyli **zło tego świata stworzone jest przez ludzi** dla ludzi nie przez jakiegoś boga, czy szatana.

Część III: MEDYTACJA

Czyli **narzędzie kontroli umysłu**, a poprzez umysł całego ciała. Narzędzie, które porządkuje rozbiegany umysł i przywraca jego naturalną uwagę. Kontrola umysłu pozwala nie tylko unikać negatywnych słów i działań, ale również pomaga w tworzeniu działań pozytywnych, co jest jeszcze trudniejsze. Jest to również kontrola treści jakimi faszeruje nas współczesny, utowarowiony świat. Musimy pamiętać, że wszystko, co wpływa przez bramy zmysłów ma na nas większy lub mniejszy wpływ – zmienia nasz umysł, tworzy nas niejako. **Jesteś nie tylko tym, co jesz, ale również tym czego słuchasz i oglądasz.**

Do części III zalicza się również uważność, czyli właściwość umysłu, która pozwala zauważać to, co się wydarza dokładnie w taki sposób, w jaki się to wydarza bez nadawania znaczeń, oceniania i tworzenia poglądów. Mówiąc prosto dzięki uważności widzimy rzeczywistą sytuację, a nie projekcje własnych uczuć, nastrojów czy poglądów, jak to zazwyczaj bywa. Jeśli widzimy rzeczywistość, to i nasze działanie będzie adekwatne do rzeczywistości. Nie skopujemy tyłka sąsiadowi gdy ten zwróci nam uwagę, że np. za głośno słuchamy muzyki. Nie będziemy się wściekać na niewinnego pracownika tylko dlatego, że wcześniej nas zraniła bliska osoba. Z innej strony nie polecimy do sklepu tylko dlatego, że sklep dla idiotów ogłosił promocję na tablety. By nauczyć się uważnego życia trzeba medytować. Można robić to wzorem wschodnich joginów koncentrując się na oddechu.

Wymieniłem tu elementy ścieżki w pewnej kolejności, ale w rzeczywistości kolejność nie jest istotna. Zauważcie, że wszystkie elementy z powyższych trzech części są całością, wszystkie są niezbędne na drodze do pozbycia się cierpienia. Bez jednego elementu droga nie będzie działała. Owszem przyniesie pozytywne skutki, ale nie będzie możliwe osiągnięcie ostatecznego celu.

Praktykowanie tej ścieżki daje dwojakie korzyści.

Po pierwsze uspokaja się umysł praktykującego, a spokojny umysł, to umysł bez cierpienia. Gdy brak w umyśle cierpienia, wtedy nawet drobiazgi codziennego życia potrafią dawać radość. Po drugie praktykujący nie jest przyczyną i nie jest współtwórcą cierpienia innych dzięki czemu przynajmniej jego najbliższe otoczenie staje się bardziej przyjazne. Wystarczy tylko nieco świadomości i kontroli...