

## N.H. PARIKH – ZACHOWAĆ SPOKÓJ

*Opublikowano w języku angielskim po raz pierwszy w roku 1983 w Vipassana Journal.  
Tłumaczenia dokonano z tekstu w International Vipassana Newsletter, Vol.39 (2012) Nr 1.*

Kiedy miałem 42 lata i wiodłem dobre, ustabilizowane życie domowe, nagle pojawiło się we mnie ogromne pragnienie, aby poszukać ścieżki prowadzącej do oczyszczenia umysłu. Było ono rezultatem rozmowy z bardzo świątobliwą osobą, którą znałem, i która powiedziała mi: „Bez oczyszczenia umysłu nie może być mowy o postępie w życiu duchowym. Usłyszawszy te słowa natychmiast zacząłem szukać metody umożliwiającej oczyszczenie umysłu.

Dwoje przyjaciół powiedziało mi o medytacji Vipassana nauczanej przez S.N. Goenkę, ale w owym czasie nie byłem skłonny do jej spróbowania. Kiedy jednak kolejny przyjaciel wziął udział w kursie i w przeciągu miesiąca wyraził chęć pojechania na następny, pomyślałem, że musi być w tym coś interesującego. Głównie dlatego, że człowiek ten był biznesmenem, dla którego czas i pieniądze były ważne, a jednak zdecydował się poświęcić jedno i drugie dla Vipassany.

Pojechałem na swój pierwszy kurs do Nasik w lipcu 1972 roku i od razu po jego zakończeniu zdecydowałem zostać dłużej, aby odbyć krótki kurs. Już na tym pierwszym kursie, chociaż ma się po nim dopiero wstępne pojęcie o technice, poczułem, że to unikalne doświadczenie jest dokładnie tym, czego szukałem. Po raz pierwszy w życiu naprawdę medytowałem, naprawdę zagłębiłem się w sobie i obserwowałem siebie.

Mimo tak pozytywnego odczucia, nie chciałem ślepo akceptować techniki, bez eksperymentowania i poddania jej testowi. Postanowiłem praktykować przez trzy miesiące w domu, a potem przez kolejne trzy miesiące praktykować bardziej intensywnie, odbywając kursy z Goenką w różnych miejscach w całym kraju. Pod koniec tego okresu byłem już bardzo mocno przekonany, że jest to wspaniała technika oczyszczania umysłu, oczyszczania, które pozwala usunąć zakłócenia z najgłębszych poziomów umysłu. Teraz Vipassana stała się częścią mego życia – nie rytuałem czy ceremonią, ale sposobem życia.

Chociaż swoich doświadczeń medytacyjnych nie należy ani porównywać, ani oceniać, to czasami opowiadanie o nich pomaga wzbudzić zaufanie u innych osób, które również zmagają się z trudnościami na tej samej ścieżce. Jeśli jednak niektóre z cudzych doświadczeń miałyby być potraktowane jako rzecz, którą sami musimy osiągnąć, wtedy zrodzi to przeszkody. Podam kilka przykładów ilustrujących, o co chodzi.

Pewna kobieta, która odbyła już dwadzieścia czy dwadzieścia pięć kursów, przeczytała gdzieś, że kiedy koncentrujesz się na małym obszarze pod nosem, nad górną wargą, to widzisz światło i odczuwasz ciepło. Nigdy tego nie doświadczyła, więc przyszła do mnie bardzo zasmucona i zmartwiona, że nie miała tego doświadczenia. To nie jest Vipassana. Mimo, że odbyła tyle kursów, w dalszym ciągu uważała jedne doświadczenia za ważniejsze od innych, co świadczy o braku równowagi umysłu.

W mojej praktyce najpierw nauczyłem się rozumieć jak doznania pojawiają się, wydają się trwać przez jakiś czas, i później przemijają. Po pewnym czasie te doznania, które „wydają się trwać przez jakiś czas” zaczynają się rozpuszczać i dochodzimy do etapu, na którym doświadczamy tylko pojawiania się i przemijania doznań.

Kiedy gdzieś w naszym ciele jest obecny silny ból, oczekujemy, że przeminie szybko i naturalnie – bez przerwy przecież słyszymy, że jest on *anicca, anicca* (nietrwały). Niestety ból trwa – jedną godzinę, dwie godziny, dwa dni, dziesięć dni, on ciągle trwa, a my zaczynamy

się martwić, że jeszcze nie zniknął. W moim przypadku trwał około dwóch lat. W górnej części pleców odczuwałem twarde miejsce wielkości około 15x20 cm i głębokie na 2 cm, w którym zaczynał się ogromny ból, kiedy tylko siadałem do medytacji. Nie było go, kiedy nie medytowałem. Obserwowałem go cierpliwie i nigdy nie myślałem o tym, że powinien zniknąć. Doświadczałem go około dwóch lat i ból czasami stawał się tak palący, że miałem wrażenie, iż można by w tym miejscu usmażyć czapati.

Ta jego twardość zaczęła się rozpuszczać i stał się płynny. Na tym samym obszarze czułem teraz jakby przelewała się tam gorąca woda, jak w termoforze. Trwało to cztery czy pięć miesięcy i potem zmieniło się w odczucie strzelających iskier, jak gdyby wybuchał wulkan. Był to doprawdy piekielny ogień, który trwał nie przez parę dni, ale całymi miesiącami. Stopniowo wulkan się uciszył, jednak to miejsce stało się tak wrażliwe, że kiedykolwiek coś się dzieje wewnątrz lub na zewnątrz, natychmiast pojawia się reakcja na tej części ciała. Jest to dla mnie sygnał (tak jak w opowieści Goenki o prywatnym sekretarzu), ostrzegawczy sygnał, abym był świadomy i uważny.

Nikt nie powinien oczekiwać podobnego doświadczenia, chodzi mi tylko o zwrócenie uwagi na fakt, że intensywne, silne, przykre doznania rzeczywiście wydają się „trwać przez jakiś czas”, tylko że to „trwanie przez jakiś czas” niekoniecznie oznacza minuty, godziny czy dni, może to oznaczać lata lub nawet całe życie. A więc cierpliwie i spokojnie po prostu obserwujemy, obserwujemy.

Inne doświadczenie, które mogłoby pomóc medytującym, polegało na tym, że na moim dziesiątym czy jedenastym kursie przez około siedem, osiem dni nie czułem żadnych doznań, ani pod nosem nad górną wargą, ani gdziekolwiek indziej na całym ciele. Pozostawałem spokojny i zrównoważony wobec tej sytuacji, praktykując Anapanę przez całe te siedem czy osiem dni. Nie narzekałem i nie poszedłem do nauczyciela z prośbą o radę. Po prostu obserwowałem to, co było.

Kiedy indziej zdarzyło się, że po siedmiu czy ośmiu latach medytacji, po wielu kursach, na których nie tylko medytowałem, ale też asystowałem Goence przy jego pracy nauczyciela, nagle na jednym kursie poczułem olbrzymią niechęć do dyscypliny, wszystkich zasad i przepisów. Zaczęło się to pierwszego dnia na pierwszej medytacji i uczucie to było tak silne, że nie byłem w stanie medytować Anapany nawet przez moment. Trwało to całe dwa dni. Zawsze mówiłem uczniom, aby w razie problemów wracali do Anapany, a tu sam znalazłem się w tym trudnym położeniu!

Zwykle sam znajduję rozwiązania pojawiających się problemów. Zastanowiłem się więc, co tu zrobić. Poza tym, że nie byłem w stanie praktykować Anapany, nie odczuwałem żadnego napięcia czy zmartwienia. Siedziałem więc spokojnie i nie robiłem nic. Trzeciego dnia po kilku godzinach opór zniknął i zacząłem pracować bez najmniejszego wysiłku i z entuzjazmem aż do końca kursu.

Opisane tu przeze mnie doświadczenia bardzo mi pomogły nauczyć się, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, zachowując spokój i równowagę. Oby podobnie posłużyły czytelnikowi na ścieżce Dhammy.

Tekst angielski znajduje się tutaj: <https://news.dhamma.org/2012/03/remain-equanimous-2/>