

## Cierp duszo moja?

---

Jeśli masz burzę w mózgu, pozwól jej się wyszaleć:



Pożądanie zmysłowe,  
gniew,  
odrętwienie i ospałość,  
niepokój i wyrzuty sumienia,  
zwątpienie.

**jako przeszkody w rozwoju świadomości**

### **Pożądanie zmysłowe**

odnosi się do konkretnego rodzaju pragnień, które poszukują szczęścia poprzez pięć zmysłów: wzrok, słuch, zapach, smak oraz dotyk. Odrzuca ono możliwość uzyskania szczęścia poprzez szósty zmysł – umysł. W skrajnej formie pożądanie zmysłowe jest poszukiwaniem przyjemności

jedynie w czynnościach takich jak; współżycie intymne, dobre jedzenie czy też słuchanie pięknej muzyki. Zawiera się w nim także pragnienie zastąpienia irytujących lub bolesnych doświadczeń, pochodzących z tych pięciu zmysłów, doświadczeniami przyjemnymi, to znaczy pragnieniem komfortu zmysłowego.

Można porównać zmysłowe pożądanie do wzięcia pożyczki. **Każda przyjemność pochodząca z pięciu zmysłów musi zostać spłacona nieprzyjemnościami - rozłąki, utraty lub nienasyconym głodem, które pojawią się, kiedy przyjemność się skończy.** A jak z każdą pożyczką – jest także kwestia odsetek. Dlatego przyjemność jest niewielka w porównaniu z cierpieniem, którym trzeba za nią zapłacić.

Medytując, na pewien czas wykraczamy poza pragnienie zmysłowe przez puszczenie troski o ciało i aktywności pięciu zmysłów. **Niektórzy wyobrażają sobie, że pięć zmysłów ma służyć ciału i je chronić, ale prawda jest taka, że to ciało służy zmysłom bawiącym się w świecie, nieustannie szukając przyjemności.** Co więcej-

„Pięć zmysłów jest światem”, więc aby odczuwać przyjemność spoza świata, należy porzucić całą troskę o ciało i jego pięć zmysłów.

Kiedy pragnienie zmysłowe zostanie przekroczone, umysł medytującego nie interesuje się obietnicami przyjemności czy komfortu dla ciała. Ciało znika, zmysły wyłączają się. **Umysł, patrząc do wewnątrz, staje się spokojny i wolny.** Różnica pomiędzy aktywnością zmysłów i ich przekroczeniem jest jak różnica między patrzeniem przez okno a patrzeniem w lustro.

**Umysł wolny od aktywności pięciu zmysłów może prawdziwie spojrzeć do środka i zobaczyć swoją autentyczną naturę. Tylko wtedy może rozwinąć się mądrość o tym, kim jesteśmy, skąd i dlaczego przybyliśmy.**

**A dzisiaj...**

Szedłem rano z Juraty w kierunku Helu, do miejsca , które na mapce zaznaczono jako "dzika plaża". Ku mojemu zdziwieniu na brzegu stały dwa jachciki mieczowe typu "Omega". Nie pływa się zazwyczaj takimi po morzu... Chociaż?

Przypomniał mi się pewien Australijczyk, który takim jachcikiem przepłynął z Anglii do Australii i którego spotkałem w Calais. To był

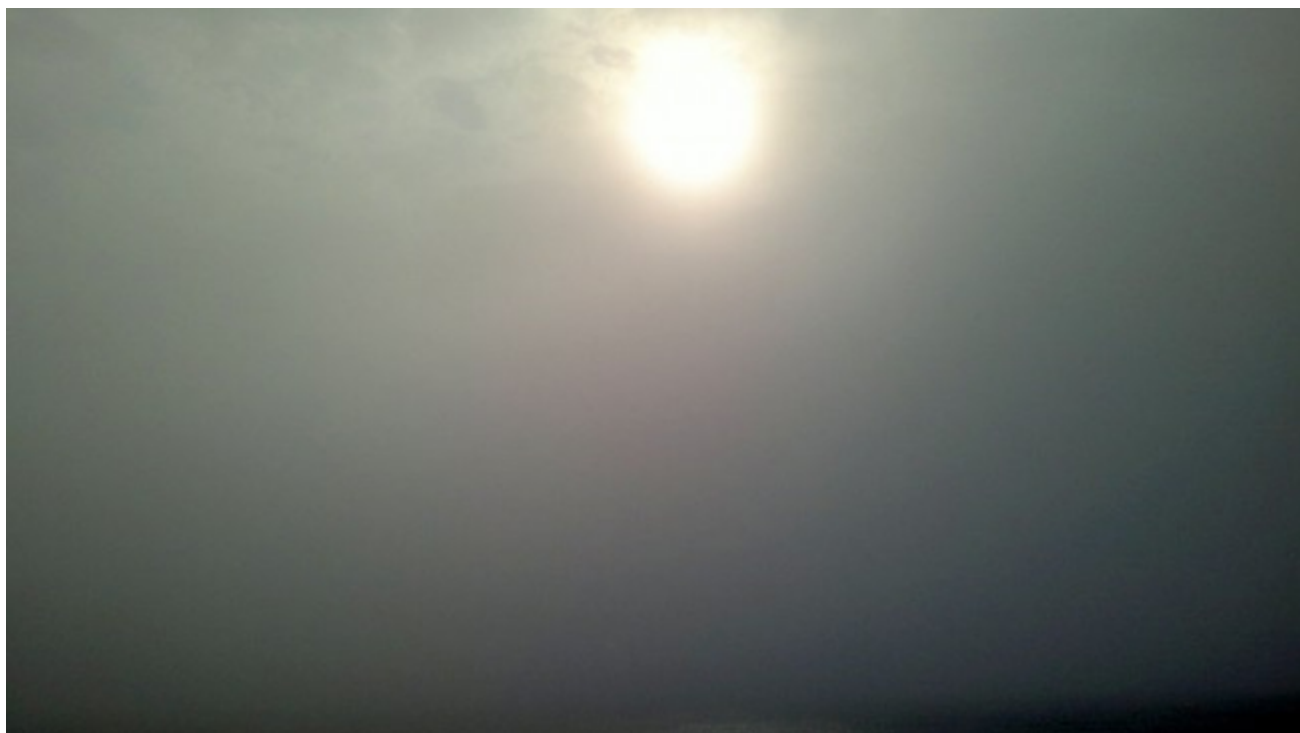
pełen fantazji "gość". Po samotnym przepłynięciu Kanału La Manche spotkał się w naszym kabinowym jachcie Rairewa ze swoją załogą. Pięć bardzo atrakcyjnych dziewczyn przybyło promem do Calais. Sprawa rejsu wyjaśniła się podczas zakrapianej biesiady. Otóż;

Kapitan jachciku dał w prasie ogłoszenie, że płynie do Australii i zabierze w tę podróż młode kobiety - Australijki ! Nie wyjaśniał w ogłoszeniu jakim jachtem odbędzie się podróż. Kobięca więc załoga myślała, że popłyną naszym (dużo większym) jachtem. Ale w nocy, sprytny kapitan, jakimś cudem i pod osłoną ciemności, zaokrętował lekko "wstawione" kobietki na własny jachcik i "ślad po tej przedziwnej, bardzo kobiecej, załodze zaginał".

Ech...to była biesiada i to rozczarowanie po niej nad ranem! Jedna z tych dziewczyn przypadła mi do gustu. Po miesiącach celibatu... zakochałem się w niej od pierwszego toastu: "Za tych co na morzu..."

Przyszłość pokazała, że nawet fiasko "pożądania" jest jednak "wzrostowe" dla rozwoju i zdarzeń przyszłości. Bo gdy się marzy z otwartymi oczami często marzenia się nieoczekiwanie spełniają. Nie minęło kilka tygodni a spotkałem w Calais dziewczynę swoich marzeń - swoją przyszłą żonę.

No cóż, cierpi się wtedy, gdy świat nie może dać tego co się oczekuje. Więc Co? Cierp duszo moja bo to dobre dla ciebie? Ejże...Mam tu wątpliwości co do sensu cierpienia z powodu jakiegokolwiek pożądliwości...



## Opowiadanie

**Plaża we mgle. Jestem sam. Niebiańsko - jestem w chmurach i słyszę miły dla uszu szum fal. Nagle szaleństwo - umysłu oczywiście. Gdyby ona tu była? Jaka ona?**

Zacząłem mieć myśli związane z pożądaniem kobiet. Co by było gdybym jej wtedy powiedział: "Kocham cię i nie mogę bez ciebie żyć?" Została by ze mną? Ta Australijka?

Próbowałem myśli zatrzymać: „No dalej, dalej. Zatrzymajcie się. Obserwuj oddech!”. Ale myśli się tylko umocniły. Powiedziałem do siebie: „No dalej, nie daj się, po prostu skup się na oddechu”, a one przybierały na sile. I wtedy zacząłem mieć majaki w tych kłębach mgły przesuwających się nad morzem. Zacząłem się więc zastanawiać, czy ona chciałaby zostać moją kochanką i co by to było gdybym ją tu spotkał... w tej mgle.

"Czuję się wszak młody. No, ale teraz nie powinienem. To przeszłość! Ale co z nią, ona była naprawdę śliczna."

I im bardziej próbowałem zatrzymać te myśli i przeszkodzić im, tym gorsze się stawały. Zacząłem mieć coraz bardziej szalone myśli, fantazjowałem o bardzo dziwnych seksualnych zdarzeniach.

„Nie wiem, skąd się to u mnie bierze. Jestem przecież żonaty! No dalej,

obserwuj swój oddech". I cały czas, kiedy próbowałem zatrzymać myśli, one jak na złość dostawały się do mojego umysłu, pokonując każdą z barier. Silniejsze za każdym razem.

Nie było nikogo na tej plaży, z kim mógłbym porozmawiać. Wszedłem więc do wody by ochłoniąć i krzyknąłem: „Pomocy!”. Kto wie, może znajdę w zimnej wodzie albo w szumie fal jakąś inspirację?

A ona ciągle tam była .. w mojej głowie. Ten szum fal, ta mgła... Nadeszły myśli; seksualne, dziwne, takie, których później bym się wstydził, o których wstydziłbym się powiedzieć komukolwiek.

Po powrocie do domu resztę dnia starałem się obserwować oddech, dobrze zachowywać i być dobrym mężem. Zaplanowałem godzinę medytacji by w końcu uwolnić się od niestosownych myśli. I co się stało?

Te myśli wciąż przychodziły. To była prawdziwa walka, było trudno, ale dotrzymałem słowa, poszedłem do pokoju, położyłem się i pomyślałem: „OK, jakiegokolwiek dziwne fantazje, myśli, o pożądanej kobiecie, cokolwiek - niech przyjdą. Jestem otwarty. Nie zamierzam walczyć. Poddaje się. Odpuszczam.”.

Przez następną godzinę byłem w stanie zaobserwować każdy oddech bez przerwy. Było tak łatwo!!

**Ale co do diaska się stało?** I zdałem sobie sprawę, co robiłem, kiedy zwalczałem tę burzę w umyśle - tak naprawdę wzmagałem ją, karmiłem, a ona stawała się coraz silniejsza.

**Więc jeśli masz burzę w mózgu, pozwól jej się wyszaleć:**

„OK, mózgu, wszystko gra, rób co tylko chcesz”.

Więc gdy jest "nasza godzina burzy myśli" - cokolwiek się wydarzy, nie walcz, nie kontroluj, po prostu pozwól jej się wyszumieć. Zawierasz wtedy pokój z tym stanem umysłu. Nie prowadzisz wojny, nie starasz się go zniszczyć. Jesteś życzliwy. Taka delikatność jest piękna i skuteczna. Powiedz sobie:

**„Burzo, głupie myśli, zasługujecie na istnienie. Kocham cię mój głupi umyśle”** - bycie takim jest w porządku, nieważne jak długo miałyby to trwać.

5 przeszkód w rozwoju wg Ajahn Brahm

**Pożądanie zmysłowe**, gniew, odrętwienie i ospałość, niepokój i wyrzuty sumienia, wątpienie.









---

Autor: Marcin Sznajder  
Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)