

SYTUACJA: HAŁAS ZA ŚCIANĄ

Zaczyna się. Ledwo siadłem do laptopa i otworzyłem plik z tekstem. Wiercenie w ścianie, walenie młotkiem i kilka innych pokrewnych, choć nieidentyfikowalnych dla humanisty dźwięków. Za to denerwujących w najwyższym stopniu. Czy facet za ścianą zainstalował kamerę w moim mieszkaniu, że tak doskonale wybiera moment rozpoczęcia odwiertów? Każdego ranka, od tygodnia. Moja żona twierdzi, że musi się bardzo wysilić, żeby usłyszeć ten hałas, ale ja wiem, że dawno nie była u laryngologa. Hałas jest potworny. Wżera się w mózg. Jak ja mam pracować w tych warunkach? Nigdy nie napiszę tej książki – Stoicyzm uliczny. Dzwonię do wydawcy, że zwracam zaliczkę. Wszystko przez tego gościa zza ściany, pozwę go...

SENTENCJA

Jeśli myślimy, że dźwięk nam przeszkadza, cierpimy. Gdy zbadamy sprawę bliżej, okaże się, że to my robimy wszystko, żeby przeszkadzać dźwiękowi.

Ajahn Chah

ZNACZENIE

Dwudziestowieczny buddyjski mistrz Ajahn Chah tak właśnie miał odpowiedzieć pewnemu adeptowi, który narzekał, że nie może medytować, bo w klasztorze prowadzone są prace budowlane. Stoicy greccy nie ujęliby lepiej prawdy o tym, że podrażnienie emocjonalne bierze się z naszej postawy, a nie ze zdarzeń zewnętrznych. Wzburzenie, jakie wywołuje w nas hałas, jest całkowicie skutkiem naszego nastawienia. To my aktywnie narzucamy się dźwiękowi, a nie odwrotnie. Sam dźwięk to tylko neutralne zjawisko akustyczne. W liceum mieszkalem w internacie z kolegą, który nie mógł spać z powodu hałasu. Źródłem hałasu był jego tykający budzik. Kolega rzucał się na łóżku, zatykał uszy, przykrywał głowę poduszką. Tykanie przebijało wszystkie bariery. W końcu zdenerwowany owinął budzik w koc. Położył się spać, ale nie na długo. Jego umysł nie mógł się odczepić od budzika. Po kilku minutach zerwał się wściekły i włożył tykającą bombę do szafki. Ale nawet wtedy nie przestał niepokoić budzika swoim umysłem – w ten sposób zarywał noc za nocą.

OSWAJANIE SYTUACJI

Co się dzieje? Zbadaj zjawisko. Sprawdź, gdzie zatrzymuje się w tobie dźwięk. W uszach? W mózgu? W ciele? A może nie zatrzymuje się nigdzie, tylko przepływa przez ciebie jako rodzaj wibracji? A może zatrzymuje się tylko w umyśle? Skoro tak, to masz moc pozwalania mu, by odpłynął. Nie wymuszaj odpływania, pozwól mu się zdarzyć. Poczuj zadowolenie z tego, że hałas już ci nie przeszkadza. To zadowolenie to wolność w praktyce. Kontempluj słowa Ajahna Chaha.

STOSUJ TAKŻE w każdej sytuacji, gdy niewinne zjawisko fizyczne próbuje cię doprowadzić do szewskiej pasji: • gdy słuchasz jałowego lub toksycznego człowieka, od którego i tak niczego się nie nauczysz • gdy okazuje się, że jak zwykle dostałeś w pociągu miejscówkę z widokiem na ścianę • gdy błyskawica depte twoje poczucie bezpieczeństwa • kiedy coś zmusza cię, byś za wszelką cenę niepokoił deszcz • gdy przypadło ci fatalne miejsce w teatrze • kiedy zalewa ci mieszkanie .