

JASNOŚĆ WGLĄDU

AJAHN CHAH



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



Mowa wygłoszona grupie świeckich wyznawców w Bangkoku w kwietniu 1979 r.

Medytuj recytując: „Buddho”, „Buddho”, dopóki nie przeniknie głęboko do serca twojej świadomości (citta). Słowo „Buddho” reprezentuje świadomość i mądrość Buddy. W praktyce musisz polegać na tym słowie bardziej niż na czymkolwiek innym. Świadomość, którą niesie, zaprowadzi cię do zrozumienia prawdy na temat twego umysłu. Jest to prawdziwe schronienie, co oznacza, że muszą być obecne zarówno uważność jak i wgląd.

Dziki zwierzęta mogą mieć pewnego rodzaju świadomość. Posiadają uważność, gdy śledzą swoją ofiarę i przygotowują się do ataku. Nawet drapieżnik potrzebuje niezachwianej uważności, aby utrzymać schwytaną ofiarę, która za wszelką cenę będzie usiłowała uniknąć śmierci. To jest jeden rodzaj uważności. Z tego powodu musisz być w stanie rozpoznać różne jej rodzaje. Buddha nauczał medytacji z recytacją „Buddho”, jako sposobu koncentracji umysłu. Gdy skupiasz świadomie uwagę na obiekcie, umysł budzi się. Świadomość jest tym co go obudzi. Kiedy ta wiedza pojawi się poprzez medytację, będziesz w stanie jasno zobaczyć swój umysł. Dopóki umysł pozostaje bez świadomości „Buddho”, nawet jeśli obecna jest zwykła, ziemską uważność, dopóty pozostaje on jakby nie przebudzony i bez wglądu. Nie zaprowadzi cię to do tego, co naprawdę przynosi korzyści.

Sati, czyli uważność, zależy od obecności „Buddho” — wiedzy. Musi to być czysta wiedza, która prowadzi umysł do bycia bardziej bystrym i promiennym. Rozświecający efekt jaki ma ta czysta wiedza na umysł jest podobny do światła w ciemnym pokoju. Gdy pokój jest pogrążony w ciemności, trudno jest rozróżnić czy też w ogóle dostrzec objekty, które się w nim znajdują z powodu braku światła. Ale gdy zaczniesz zwiększać intensywność światła wewnątrz, przeniknie ono cały pokój, umożliwiając z chwili na chwilę coraz wyraźniejsze widzenie, pozwalając ci poznać coraz więcej szczegółów na temat obiektów, które się tam znajdują.

Ćwiczenie umysłu można też porównać do uczenia dziecka. Niemożliwe jest zmuszenie dziecka, które jeszcze nie nauczyło się mówić, do przyswojenia wiedzy w nienaturalnie szybkim tempie, będącym ponad jego możliwości. Nie możesz być dla niego twardy i próbować nauczyć go większej ilości języka, niż może przyswoić w określonym czasie, ponieważ dziecko zwyczajnie nie jest w stanie wystarczająco długo skupić uwagi na tym co mówi.

Twój umysł jest podobny. Czasami dobrze jest pochwalić siebie i dać sobie trochę zachęty; czasem bardziej odpowiednia jest [samo]krytyka. To jak z dzieckiem — jeśli będziesz je łajać zbyt często i będziesz zbyt gwałtowny w swym podejściu do niego, dziecko nie będzie czynić postępów w odpowiedni sposób, chociaż może będzie ono chciało tego co dobre. Jest tak, ponieważ dziecku ciągle brakuje wiedzy i doświadczenia, a w wyniku tego będzie w sposób naturalny gubiło właściwą ścieżkę. Jeśli będziesz go zbyt często zmuszał, wpłynie to na niego niekorzystnie. Jeśli będziesz tak robił ze swoim umysłem, nie będzie to właściwa praktyka, która doprowadzi do oświecenia, czyli samma patipada. Patipada czy też praktyka odnosi się do praktykowania i kierowania ciałem, mową i umysłem. Tutaj będę mówił zwłaszcza o ćwiczeniu umysłu.

Buddha nauczał, że ćwiczenie umysłu wiąże się z wiedzą na temat tego jak uczyć siebie i przeciwstawiać się załączkom swych pragnień. Musisz używać różnych umiejętności

środków, aby nauczyć tego swój umysł, ponieważ ten ciągle daje się złapać w nastroje przygnębienia i euforii. Taka jest natura nieoświeconego umysłu — jest jak dziecko. To tak jak w przypadku dziecka, które nie nauczyło się jeszcze mówić. Rodzice są w stanie uczyć swoje potomstwo, ponieważ umieją mówić i ich wiedza na temat języka jest duża. Rodzice powinni być w stanie dostrzegać gdzie ich dziecku brakuje zrozumienia, gdyż ich pojmowanie jest większe. Ćwiczenie umysłu wygląda właśnie tak. Kiedy posiadasz świadomość „Buddho”, umysł jest mądrzejszy i znajduje się na bardziej wyrafinowanym poziomie wiedzy niż zazwyczaj. Ta świadomość pozwala ci zobaczyć stan umysłu i umysł sam w sobie; możesz zobaczyć stan umysłu pośród wszystkich zjawisk. Kiedy tak się dzieje, jesteś w stanie, w sposób naturalny, zastosować odpowiednie techniki do ćwiczenia umysłu. Kiedy dasz się złapać przez wątpliwość lub jakąkolwiek inną skazę, zobaczysz ją jako zjawisko mentalne, które pojawia się w umyśle i które trzeba zbadać i poradzić sobie z nim w umyśle.

Ta świadomość, którą nazywamy „Buddho” jest jak rodzice dziecka. Rodzice są nauczycielami dziecka, odpowiedzialnymi za jego naukę, tak więc jest dość naturalne, że kiedy pozwalają mu na swobodne poruszanie się, jednocześnie muszą je obserwować, świadomi tego co ono robi, gdzie biegnie lub raczkuje.

Czasem możesz być zbyt mądry i mieć zbyt dużo „dobrych” pomysłów. W przypadku uczenia dziecka, możesz tyle myśleć na temat tego, co jest dla niego najlepsze, że dojdiesz do punktu, w którym im więcej wymyślisz metod uczenia go, tym dalej będzie się ono odsuwać od celów, które chcesz, aby osiągnęło. Im bardziej się starasz i je uczysz, tym bardziej staje się ono odległe, aż naprawdę zaczniesz błędzić i nie będzie się rozwijało w odpowiedni sposób.

W ćwiczeniu umysłu istotne jest pokonanie sceptycznych wątpliwości. Wątpliwość i niepewność są potężnymi przeszkodami, z którymi trzeba sobie poradzić. Zbadanie trzech kajdan: złudzenia osobowości (sakyaditthi), ślepego przywiązania do praktyk (silabatta-paramasa) i sceptycznego wątpienia (vicikiccha), jest drogą wyjścia z przywiązania, praktykowaną przez Szlachetnych (ariya puggala). Ale na początku po prostu rozumiesz te skazy na podstawie książek — ciągle nie masz wglądu w to, jakie one naprawdę są. Badanie złudzenia osobowości jest drogą wyjścia poza iluzję, która identyfikuje ciało jako „ja”. Wiąże się to z przywiązaniem do twego ciała jako „ja”, czy też przypisywania innym ludziom i ich ciałom stałych „ja”. Sakyaditthi czy też złudzenie osobowości odnosi się do czegoś, co nazywasz sobą. Oznacza to przywiązanie do poglądu, że ciało jest mną. Musisz badać ten pogląd, zanim nie osiągniesz zrozumienia i nie zobaczysz prawdy, że przywiązanie do ciała jest skazą i przeszkadza wszystkim istotom ludzkim w osiągnięciu wglądu w Dhammę.

Z tego powodu, nauczyciel przede wszystkim poleci każdemu nowemu kandydatowi na bhikkhu, aby zbadał pięć obiektów medytacji: włosy głowy (kesa), włosy ciała (loma), paznokcie (nakha), zęby (danta) i skórę (taco). Potrzebne jest to do rozwoju wglądu w złudzenie osobowości. Te pięć obiektów tworzą najbardziej bezpośrednią podstawę dla przywiązania, które kreuje iluzję owego poglądu [w osobowość]. Kontemplowanie ich, wiedzie do bezpośredniego zbadania złudzenia osobowości. Dostarcza także środki, poprzez

które każde pokolenie mężczyzn i kobiet, które przyjęło wskazówki nauczyciela odnośnie wkroczenia do wspólnoty, może w rzeczywistości wykroczyć poza to złudzenie. Ale na początku ulegasz iluzji, nie masz wglądu i dlatego nie jesteś w stanie przeniknąć wiary w osobowość i zobaczyć rzeczywistości taką jaka jest. Nie widzisz prawdy, ponieważ ciągle ulegasz silnemu i nieugiętemu przywiązaniu. Jest to przywiązanie, które podtrzymuje iluzję.

Buddha uczył, aby przekraczać iluzję. Prawdziwym sposobem na dokonanie tego jest jasne zobaczenie czym jest ciało. Dzięki przenikającemu wglądowi musisz zobaczyć, że prawdziwa natura zarówno twego ciała, jak i ciał innych ludzi jest zasadniczo taka sama. Nie ma żadnej fundamentalnej różnicy pomiędzy ciałami ludzi. Ciało jest po prostu ciałem; nie jest istotą, „ja”, twoim czy ich. Ten jasny wgląd w prawdziwą naturę ciała jest nazywany *kayanupassana*. Ciało istnieje: etykietujesz je i nadajesz mu imię. Wtedy przywiązujesz się i lgniesz do niego, wraz z poglądem, że to jest ciało twoje lub jego czy jej. Przywiązujesz się do poglądu, że ciało jest trwałe i że jest czymś czystym i przyjemnym. To przywiązanie przenika głęboko do umysłu. W ten sposób umysł lgnie do ciała.

Złudzenie osobowości oznacza, że ciągle tkwisz w zwątpieniu i niepewności co do ciała. Twój wgląd nie przeniknął w pełni iluzji, która widzi ciało jako „ja”. Tak długo jak istnieje iluzja, tak długo będziesz widział ciało jako *atta*, czy też „ja”, co znaczy, że przywiązujesz się i lgniesz tak mocno do tego konwencjonalnego poglądu „ja” jako stałej jednostki, że docierasz do punktu, w którym nie ma widocznego sposobu spojrzenia poza tę konwencjonalną rzeczywistość. Natomiast jasne, zgodne z prawdą zrozumienie tego, jak się rzeczy mają, oznacza, że widzisz ciało jako „tylko tyle” — ciało jest po prostu ciałem. Wraz z wglądem widzisz ciało jako „tylko tyle” i ta mądrość przeciwdziała iluzji znaczenia „ja”. Ten wgląd, który widzi ciało jako „tylko tyle” prowadzi do zniszczenia przywiązania (*upadana*) poprzez stopniowe wykorzenianie i puszczanie iluzji. Praktykuj kontemplowanie ciała jako będące „tylko tyle”, aż to myślenie stanie się dla Ciebie naturalne: „Och, ciało jest tylko ciałem. To tylko tyle”. Gdy już to uznasz, to kiedy powiesz sobie, że to „tylko tyle”, umysł puści. Nastąpi puszczanie przywiązania do ciała. Nastąpi wgląd, który zobaczy ciało, jako po prostu ciało. Poprzez podtrzymywanie tego poczucia odłączenia, poprzez ciągle widzenie ciała jako ciała, całe zwątpienie i niepewność będą stopniowo wykorzeniane. Kiedy badasz ciało, to im jaśniej widzisz, że jest to po prostu ciało, a nie osoba, istota, ja czy oni, tym silniejszy jest wpływ na umysł, przez który jednocześnie następuje usunięcie zwątpienia i niepewności.

Ślepe przywiązanie do rytuałów i praktyk (*silabatta-paramasa*) — które objawia się w umyśle jako ślepe błędzenie i chodzenie po omacku poprzez brak jasności co do prawdziwego celu praktyki — także zostanie odrzucone, ponieważ pojawia się wraz ze złudzeniem osobowości. Można powiedzieć, że trzy kajdany: zwątpienia, ślepego przywiązania do rytuałów i praktyk oraz złudzenie osobowości są nieodłączne, a nawet porównywalne do siebie. Gdy już jasno zobaczysz to powiązanie, to kiedy pojawią się jedne z trzech kajdan np. zwątpienie i będziesz w stanie je puścić poprzez praktykę wglądu, to pozostałe kajdany zostaną w tym samym czasie automatycznie odrzucone. Zostaną ugaszone razem. Jednocześnie puścisz wiarę w osobowość i ślepe przywiązanie powodujące miotanie

się i rozmycie intencji wobec różnych praktyk. Zobacysz każde z nich jako jedną część twojego ogólnego przywiązania do poczucia „ja”, które powinno być odrzucone. Musisz ciągle na nowo badać ciało i rozbijać je na części. Kiedy zobacysz każdą część taką, jaką naprawdę jest, postrzeganie ciała jako stałej jednostki czy też „ja” stopniowo zniknie. Musisz ciągle wkładać wysiłek w to badanie prawdy i nie powinieneś zaprzestawać.

Następnym aspektem praktyki, który prowadzi do jaśniejszego i głębszego wglądu, jest medytacja nad obiektem, aby uspokoić umysł. Spokojny umysł jest umysłem, który jest mocny i stabilny w samadhi (koncentracji). Może to być chwilowa koncentracja (khanika samadhi), sąsiadująca koncentracja (upacara samadhi), lub absorpcja (appana samadhi). Poziom koncentracji uwarunkowany jest wyrafinowaniem świadomości, kiedy ćwiczysz umysł, aby utrzymać uwagę na obiekcie medytacji z chwili na chwilę.

Kiedy praktykujesz medytację, skupiając się na obiekcie, aby uspokoić umysł, osiągasz poziom spokoju, w którym umysł osadzony jest mocno w samadhi, ale ciągle pojawia się pewien mentalny ruch, który znany jest jako upacara samadhi. W upacara samadhi umysł może ciągle się poruszać. Ruch ten ma miejsce wewnątrz pewnych granic, poza które umysł nie wykracza. Granice wewnątrz których umysł może się poruszać, określone są poprzez trwałość i stabilność koncentracji. Doświadczenie to wygląda tak, jakbyś znajdował się na przemian w stanie spokoju i pewnej dozy czynności mentalnych. Umysł jest spokojny przez pewien czas, a aktywny przez jego resztę. W czasie aktywności ciągle występuje pewien poziom spokoju i koncentracji, która nie znika, ale umysł nie jest całkowicie wyciszony i nieruchomy. Ciągle myśli i wędruje. To tak jakbyś wędrował po swoim domu. Wędrujesz wewnątrz swojej koncentracji, bez tracenia świadomości i bez wychodzenia „na zewnątrz”, z dala od obiektu medytacji. Ruch umysłu pozostaje wewnątrz granic korzystnych (kusala) stanów mentalnych. Nie daje się złapać w żadne umysłowe nakręcanie, oparte na niekorzystnych (akusala) stanach mentalnych. Jakikolwiek myślenie — pozostaje ono korzystne. Kiedy umysł jest już spokojny, nieodzownie doświadcza korzystnych stanów mentalnych z chwili na chwilę. W czasie gdy jest on skoncentrowany, doświadcza jedynie korzystnych stanów mentalnych, a od czasu do czasu osadza się i staje się całkowicie spokojny.

A więc umysł ciągle doświadcza pewnego ruchu, krążąc wokół obiektu. Ciągle może wędrować. Może wędrować wewnątrz granic, ustalonych przez poziom koncentracji, ale z tego ruchu nie powstaje nic złego, ponieważ umysł pozostaje spokojny w samadhi. Tak właśnie przebiega rozwój umysłu w trakcie praktyki.

W khanika samadhi (chwilowej koncentracji) umysł scala się jedynie na krótki okres czasu. Uspokaja się w samadhi, ale zbierając się chwilowo, natychmiast wycofuje się z tego spokojnego stanu. W miarę jak z biegiem praktyki koncentracja staje się coraz bardziej wyrafinowana, na każdym poziomie doświadcza się wiele podobnych cech spokojnego umysłu, a każdy opisywany jest jako poziom samadhi, czy jest to khanika, upacara czy appana. Na każdym poziomie umysł jest spokojny, ale głębokość samadhi różni się, a natura doświadczanego spokojnego stanu umysłu jest inna. Na jednym poziomie umysł ciągle podlega ruchowi i może wędrować, ale porusza się w granicach skoncentrowanego stanu. Nie daje się złapać w czynność, która prowadzi do niepokoju i rozproszenia. Twoja świadomość

może przez chwilę podążać za zdrowym obiektem mentalnym, zanim nie osiadzie w punkcie spokoju, gdzie pozostaje przez pewien okres. Możesz porównać doświadczenie khańka samadhi z fizyczną czynnością, taką jak wędrówka do jakiegoś celu: możesz iść przez pewien czas, zanim nie zatrzymasz się na odpoczynek, a po odpoczynku znów zaczniesz iść, aż nie nastanie czas na kolejny odpoczynek. Choć, od czasu do czasu przerywasz swoją podróż i odpoczywasz, za każdym razem pozostając w kompletnym bezruchu, jest to tylko tymczasowy bezruch ciała. Po krótkim czasie znów musisz zacząć się poruszać, aby kontynuować podróż. To właśnie dzieje się z umysłem, gdy doświadcza on takiego poziomu koncentracji.

W appana samadhi umysł uspokaja się i tkwi w bezruchu aż do poziomu, w którym jest najbardziej subtelny i zręczny. Nawet jeśli doświadczasz zmysłowego oddziaływania z zewnątrz, takiego jak dźwięki, wrażenia fizyczne, to pozostają one zewnętrzne i nie są w stanie rozproszyć umysłu. Możesz słyszeć dźwięk, ale nie rozproszy on twojej koncentracji. Jest słyszenie dźwięku, ale doświadczenie wygląda tak, jakbyś nic nie słyszał. Jest świadomość oddziaływania, ale jest tak, jakbyś nie był tego świadomy. Dzieje się tak, ponieważ puszczasz. Umysł puszcza automatycznie. Koncentracja jest tak głęboka i mocna, że puszczasz przywiązanie do zmysłowego oddziaływania w sposób naturalny. Umysł może wchodzić w ten stan na długie okresy czasu. Pozostawszy w nim przez odpowiedni czas, wycofuje się z niego. Czasem kiedy wycofujesz się z takiego głębokiego poziomu koncentracji, może się pojawić wizja jakiegoś aspektu twego ciała. Może to być wizja pokazująca pewien aspekt nieatrakcyjnej natury twego ciała, który pojawia się w świadomości. W miarę jak umysł wycofuje się z wyrafinowanego stanu, obraz ciała wydaje się wynurzać i rozwijać z wnętrza umysłu. Jest to tylko jeden przykład różnych rodzajów obrazów, które mogą się pojawić. Obrazy, które przychodzą w ten sposób, są niesamowicie jasne i oczywiste. Musiałbyś szczerze doświadczyć bardzo głębokiego spokoju, aby takie obrazy mogły się pojawiać. Widzisz je całkowicie jasno, choć twoje oczy są zamknięte. Kiedy otworzysz oczy, nie zobaczysz ich, ale z zamkniętymi oczami i umysłem skupionym w koncentracji, możesz zobaczyć owe obrazy tak jasno, jakbyś patrzył na obiekt z szeroko otwartymi oczami. Możesz doświadczyć całego pasma świadomości, gdzie z chwili na chwilę uwaga umysłu skupiona jest na obrazach przedstawiających nieatrakcyjną naturę ciała. Może się to objawiać w wielu różnych formach, dając ci wgląd w nietrwałą naturę ciała; w jego nieatrakcyjną, nieczystą i nieprzyjemną naturę; albo prowadząc do wglądu w brak jakiegokolwiek prawdziwej osobowości, czy istoty w ciele.

Kiedy pojawiają się te rodzaje szczególnej wiedzy, dostarczają one podstaw dla umiejętnego dociekania i rozwoju wglądu. Powinieneś kierować tego rodzaju wgląd prosto do serca: w miarę powtarzania, będzie to powodowało, że wiedza wglądu zacznie pojawiać się samoczynnie. Czasem gdy skierujesz swoją uwagę na rozmyślanie na temat asubha, obrazy różnych nieatrakcyjnych aspektów ciała mogą się ukazać w umyśle automatycznie. Obrazy te są wyraźniejsze niż jakiegokolwiek inne, które mógłbyś przywołać w swojej wyobraźni i prowadzą do wglądu, który ma o wiele bardziej przenikliwą naturę niż ten, który został zdobyty poprzez zwykłe, dyskursywne myślenie. Ten rodzaj jasnego wglądu uderza tak mocno, iż aktywność umysłu zatrzymuje się, po czym następuje doświadczenie

głębokiego poczucia beznamiętności. Przyczyną tego, że jest on tak jasny i przenikliwy jest to, że rodzi się z całkowicie spokojnego umysłu. Dociekanie z wnętrza stanu spokoju, prowadzi cię do coraz jaśniejszego wglądu, umysł staje się spokojniejszy, w miarę jak coraz bardziej pogrążony jest w kontemplacji. Im jaśniejszy i bardziej stanowczy wgląd, tym głębiej przenika on w swym dociekaniu umysł, nieustannie wspierany przez spokój samadhi. Na tym polega praktyka kammathana. Tego typu nieustanne badanie, pomaga ci ciągle na nowo puszczać, a ostatecznie zniszczyć przywiązanie do wiary w osobowość. Niesie to koniec wszystkich pozostałych wątpliwości i niepewności na temat tej kupy mięśni, którą nazywamy ciałem i puszczenie ślepego przywiązania do rytuałów i praktyk.

Nawet w przypadku poważnej choroby, tropikalnej gorączki lub innych problemów zdrowotnych, które zazwyczaj mają silny fizyczny wpływ i wstrząsają ciałem, twoja praktyka spokoju i wglądu pozostanie mocna i niewzruszona. Twoje zrozumienie i wgląd pozwolą ci jasno rozróżnić umysł od ciała — umysł jest jednym zjawiskiem, ciało innym. Kiedy zobaczysz, że ciało i umysł są całkowicie i niezaprzeczalnie oddzielone od siebie, znaczyć to będzie, że twoja praktyka wglądu zaprowadziła cię do punktu, w którym twój umysł na pewno wie, jaka jest prawdziwa natura ciała. Zobaczenie jakie ciało jest naprawdę, jasno i ponad wątpliwość z wnętrza spokoju samadhi, prowadzi do umysłu, który doświadcza silnego poczucia znużenia i oddzielenia (nibbida). Znużenie pochodzi z poczucia smutku i beznamiętności, które są naturalnym rezultatem widzenia tego, jakimi rzeczy są naprawdę. To nie to samo co zwykle ziemskie nastroje, takie jak strach, obrzydzenie czy inne niezdrowe wartości jak zazdrość czy awersja. Nie pochodzi to z tego samego źródła, co te nieczyste stany umysłu. To jest znużenie, które posiada wartość duchową i jest czymś innym od normalnego nastroju nudy i zmęczenia, doświadczanego przez zwykłą, nieoświeconą istotę ludzką (puthujhana). Te częściej występujące nastroje jak znudzenie, czy uczucie, że ma się dość życia, którego doświadczają ludzie, nie wiedzie do wglądu, pragnienia aby zobaczyć obrazy nieatrakcyjnych części ciała, czy kontemplacji nietrwałości. Doświadczenie to nie jest takie samo. Poczucie znużenia światem, które rośnie wraz z wglądem prowadzi do oddzielenia i powściągliwości, która przychodzi naturalnie jako wynik dociekania i widzenia prawdy na temat tego, jakie rzeczy są. Jest wolne od przywiązania do wiary w osobowość, które próbuje kontrolować i wymuszać, aby wszystko działało się według twoich pragnień. Raczej praktykujesz puszczenie, czemu towarzyszy akceptacja tego, jaka jest rzeczywistość. Jasność wglądu jest tak silna, że nie doświadczasz żadnego poczucia osobowości, która musi sprzeciwić się załączkowi swoich pragnień lub cierpieć przez przywiązanie. Trzy kajdany: złudzenie osobowości, wątpliwości oraz ślepe przywiązanie do rytuałów i praktyk, które zazwyczaj tkwią u podstaw sposobu, w jaki widzisz świat, nie mogą cię zwieść, lub spowodować żadnych poważnych błędów w twojej praktyce. To jest początek ścieżki; pierwszy jasny wgląd w ostateczną prawdę i przygotowanie drogi dla dalszego wglądu. Mógłbyś to opisać jako przenikanie Czterech Szlachetnych Prawd. Cztery Szlachetne Prawdy są czymś, co powinno być urzeczywistniane poprzez wgląd. Każdy mnich czy mniszka, którzy kiedykolwiek je wypełnili, doświadczyli takiego wglądu w prawdę na temat tego, jakimi są rzeczy. Wiesz o cierpieniu, przyczynie cierpienia, zakończeniu cierpienia i ścieżce do zakończenia cierpienia. Rozumienie każdej

ze Szlachetnych Prawd pojawia się w tym samym miejscu wewnątrz umysłu. Idą razem i harmonizują ze sobą jako czynniki Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, które jak nauczał Buddha mają być urzeczywistniane wewnątrz umysłu. Kiedy czynniki ścieżki spotkają się w centrum umysłu, przebijają się przez wątpliwości i niepewność, które ciągle masz odnośnie praktyki.

* * *

W trakcie trwania praktyki normalne jest, że ciągle doświadczasz pragnień, aby zrobić to i tamto, lub aby pójść do różnych miejsc, jak również to, że doświadczasz różnych nastrojów czy mentalnego bólu, frustracji czy też pobłażania sobie w poszukiwaniu przyjemności — a wszystko to jest owocem przeszłej kammy (czynów). Cała ta kamma puchnie w umyśle i nadyma go. Jednakże jest to produkt przeszłych czynów. Wiedząc, że to wszystko pochodzi z przeszłości, nie pozwalasz sobie na stworzenie z tego czegoś nowego. Rozważasz pojawianie się i znikanie warunków. Te, które jeszcze się nie pojawiły są ciągle tymi, które się nie pojawiły. Słowo „pojawiać się” odnosi się do upadana, czy też silnego przywiązywania się i przylegania umysłu. Z biegiem czasu twój umysł był wystawiany na pragnienia i splamienia i był przez nie kształtowany, a warunki i cechy umysłowe, których doświadczasz, odzwierciedlają to. Rozwinąwszy wgląd, twój umysł nie podąża już za tymi starymi wzorcami nawyków, które zostały ukształtowane przez skazę. Pojawia się rozdzielenie pomiędzy umysłem, a tymi splamionymi sposobami myślenia i reagowania. Umysł oddziela się od skaz. Możesz to porównać do efektu wiania oleju i farby do jednej butelki. Każdy z tych płynów ma inną wagę, tak więc nie ma znaczenia czy będziesz je trzymał w tej samej, czy w oddzielnych butelkach, ponieważ różnica ich lepkości zapobiegnie ich zmieszaniu lub przeniknięciu się nawzajem. Olej nie zmiesza się z farbą i vice versa. Pozostaną w różnych częściach butelki. Możesz porównać tę butelkę do świata, a te dwa różne płyny, które zostały do niej wlane i zmuszone do pozostania w jej granicach, podobne są do ciebie, żyjącego w świecie wraz z wglądem, który oddziela twój umysł od skaz. Można powiedzieć, że żyjesz w świecie i przestrzegasz jego konwencji, ale bez przywiązywania się do nich. Kiedy musisz gdzieś pójść, mówisz, że idziesz, kiedy przychodzisz, mówisz, że przychodzisz, albo cokolwiek robisz, używasz konwencji i języka świata, ale to jest jak te dwa płyny w butelce — znajdują się w tej samej butelce, ale się nie mieszają. Żyjesz w świecie, ale w tym samym czasie pozostajesz od niego oddzielony. Buddha znał tę prawdę. Był lokavidu — znawcą świata.

Jakie są podstawy zmysłów (ayatana)? Składają się z oczu, uszu, nosa, języka, ciała i umysłu. Istnieją one i funkcjonują tak samo jak zawsze. Uszy słyszą dźwięk; funkcją nosa jest wąchanie różnych zapachów, czy to pachnących, czy ostrych; język ma funkcję czucia smaków, czy to słodkich, kwaśnych, intensywnych czy też słonych; ciało odczuwa ciepło i chłód, miękkość i twardość; umysł odbiera obiekty umysłowe, które pojawiają się w taki sam sposób, w jaki działa się to od zawsze. Podstawy zmysłów funkcjonują tak jak zawsze: doświadczasz zmysłowego oddziaływania w taki sam sposób, w jaki działa się to zawsze. To nie prawda, że po doświadczeniu wglądu twój nos nie doświadcza więcej

żadnych zapachów, czy też twój język, który wcześniej był zdolny do odczuwania smaków, nie może już nic odczuwać, a ciało nie jest w stanie nic więcej czuć.

Twoja zdolność doświadczenia świata poprzez zmysły pozostaje nietknięta, pozostając taka sama, jak z czasu zanim zacząłeś praktykować wgląd, ale reakcją umysłu na bodźce zmysłowe jest zobaczenie ich jako „tylko tyle”. Umysł nie przywiązuje się do określonego postrzegania, czy też nie robi niczego spoza doświadczenia obiektów umysłowych. Puszczasz. Umysł wie, że to jest puszczenie. W miarę jak zdobywasz wgląd w prawdziwą naturę Dhammy, naturalnym rezultatem jest puszczenie. Pojawia się świadomość, za którą idzie porzucenie przywiązania. Pojawia się zrozumienie, a potem puszczenie. Za pomocą wglądu pozwalasz rzeczom odejść. Wiedza wglądu nie prowadzi do przylegania czy przywiązania; nie zwiększa twego cierpienia. Nic z tych rzeczy się dzieje. Prawdziwy wgląd w Dhammę przynosi w rezultacie puszczenie. Wiesz, więc porzucasz przywiązanie. Kiedy zdobywasz wgląd, umysł puszcza. Odkłada to, czego wcześniej się trzymał. Innym sposobem, aby to opisać jest stwierdzenie, że już nie błądasz się i nie chodzisz po omacku w swojej praktyce. Już nie błądzisz ślepo i nie przywiązujesz się do form, dźwięków, zapachów, smaków, wrażeń cielesnych czy obiektów umysłowych. Doświadczenie obiektów zmysłowych poprzez oczy, uszy, nos, język, ciało i umysł nie stymulują już tych samych, nawykowych ruchów umysłu, w których szukał on wplątania się w tego typu obiekty zmysłowe, czy też dokładał sobie doświadczeń poprzez dalsze nakręcanie się. Umysł nie tworzy nic wokół kontaktu zmysłowego. Kiedy pojawia się kontakt, automatycznie puszczasz. Umysł wyzbywa się doświadczenia. Oznacza to, że jeśli coś cię przyciąga, wtedy doświadczasz przyciągania w umyśle, ale nie przywiązujesz się do tego, czy też nie trzymasz się tego kurczowo. Jeśli pojawia się reakcja awersji, wtedy jest po prostu doświadczenie awersji, ukazujące się w umyśle i nic więcej: nie pojawia się żadne poczucie osobowości, które przywiązuje i nadaje znaczenie i wagę awersji. Innymi słowy, umysł wie, jak puszczać; wie jak wszystko odłożyć. Dlaczego jest w stanie wszystko puścić i odłożyć? Ponieważ obecność wglądu oznacza, że możesz zobaczyć szkodliwe rezultaty, które są następstwem przywiązania do tych wszystkich stanów mentalnych.

Kiedy zobaczysz formy, umysł pozostanie nie rozproszony; kiedy usłyszysz dźwięki, pozostanie on nie rozproszony. Umysł nie przyjmuje pozycji, za lub przeciw, żadnym doświadczanym obiektom zmysłowym. Jakikolwiek pojawiają się myśli, nie mogą cię one rozproszyć. Jesteś w stanie puścić. Możesz postrzegać coś jako pożądane, ale nie przywiązujesz się do tego spostrzeżenia, czy też nie nadajesz mu jakiejś wagi — staje się to po prostu stanem umysłu, który obserwuje się bez przywiązania. To jest właśnie to, co Buddha nazwał doświadczeniem obiektów zmysłowych jako „tylko tyle”. Podstawy zmysłów ciągle funkcjonują i doświadcniają obiektów zmysłowych, ale bez procesu przywiązania stymulującego ruchy umysłu tam i z powrotem. Nie ma uwarunkowania umysłu pojawiającego się w poczuciu osobowości poruszającej się z tego „domu” do tamtego „domu” lub z tamtego „domu” do tego „domu”. Kontakt zmysłowy ma normalnie miejsce pomiędzy sześcioma podstawami, ale umysł nie „bierze stron” poprzez wpadnięcie w uwarunkowania przyciągania czy awersji. Rozumiesz jak się puszcza. Pojawia się świadomość kontaktu zmysłowego, po której następuje puszczenie. Puszczasz ze świadomością i podtrzymujesz

świadomość po tym jak puściłeś. Tak właśnie działa proces wglądu. Każdy punkt widzenia i każdy aspekt umysłu i jego doświadczenia naturalnie stają się częścią praktyki.

W ten sposób praktyka wpływa na umysł. Staje się oczywiste, że umysł się zmienił i nie jest taki sam jak zazwyczaj. Nie zachowuje się już w sposób, do którego przywykłeś. Nie tworzysz już osobowości z doświadczenia. Np. kiedy doświadczasz śmierci swojej matki, ojca czy kogokolwiek innego, kto jest ci bliski, to jeśli twój umysł pozostaje mocny w praktyce spokoju i wglądu oraz jest w stanie umiejętnie rozważyć co się stało, wtedy nie stworzysz w sobie cierpienia z powodu tego wydarzenia. Zamiast panikowania, czy uczucia szoku z powodu wieści o śmierci tej osoby, pojawi się po prostu poczucie smutku i beznamiętności, pochodzące z mądrej refleksji. Jesteś świadomy doświadczenia, a potem puszczasz. Pojawia się wiedza i odkładasz to. Puszczasz bez generowania dalszego cierpienia. Dzieje się tak, ponieważ jasno wiesz, co powoduje pojawienie się cierpienia. Kiedy je napotykasz, jesteś tego świadom. Kiedy tylko doświadczysz cierpienia, automatycznie zadasz sobie pytanie: skąd ono pochodzi? Cierpienie ma swoją przyczynę, a jest nią przywiązanie i przyleganie, które ciągle pozostało w umyśle. Tak więc musisz puścić przywiązanie. Całe cierpienie pochodzi z przyczyny. Po znalezieniu przyczyny, odrzuć je. Odrzuć je z mądrością. Puszczasz je poprzez wgląd, który oznacza mądrość. Nie możesz puścić poprzez iluzję. Tak to właśnie jest.

Badanie i rozwój wglądu w Dhammę powoduje wzrost tego głębokiego spokoju umysłu. Osiągnięcie takiego jasnego i przenikliwego wglądu oznacza, że może on utrzymać się przez cały czas, czy siedzisz w medytacji z zamkniętymi oczami, czy nawet gdy robisz coś z otwartymi oczami. W jakiegokolwiek znajdziesz się sytuacji, czy formalnej medytacji czy też nie, jasność wglądu pozostanie. Kiedy masz niezachwianą uważność wewnątrz umysłu, nie zapomnisz się. Czy będziesz stał, chodził, siedział czy leżał, wewnętrzna świadomość uczyni niemożliwym utracenie uważności. Jest to stan świadomości, który chroni cię przed zapomnieniem się. Uważność staje się tak silna, że jest samopodtrzymująca się do momentu, w którym stanie się to naturalne dla umysłu. To są wyniki praktyki i tu przekraczasz wątpliwości. Nie masz żadnych wątpliwości odnośnie przyszłości; nie masz żadnych wątpliwości odnośnie przeszłości i w związku z tym nie ma też potrzeby wątpić, jeśli chodzi o terażniejszość. Ciągle masz świadomość, że istnieje coś takiego jak przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Jesteś świadomy istnienia czasu. Istnieje rzeczywistość przeszłości, terażniejszości i przyszłości, ale już się tym nie przejmujesz, ani nie martwisz. Dlaczego już się nie martwisz?

Wszystkie te rzeczy, które miały miejsce w przeszłości, już się stały. Przeszłość już minęła. Wszystko to, co pojawia się w terażniejszości, jest wynikiem przyczyn, które leżą w przeszłości. Oczywistym tego przykładem jest np. stwierdzenie, że jeśli nie czujesz się głodny w tej chwili, to dzieje się tak, ponieważ zjadłeś coś w pewnym czasie w przeszłości. Brak głodu w terażniejszości jest wynikiem czynności, wykonanych w przeszłości. Kiedy widzisz swoje doświadczenie w terażniejszości, możesz poznać przeszłość. Jedzenie posiłku miało przyczynę w przeszłości, a w wyniku tego poczułeś się odprężony i pełen energii w terażniejszości, a to jest przyczyną twojej przyszłej aktywności i pracy. Tak więc terażniejszość dostarcza przyczyn, które przyniosą rezultaty w przyszłości. Zatem przeszłość,

teraźniejszość i przyszłość mogą być widziane jako jedno i to samo. Buddha nazwał to eko dhammo — jednością Dhammy. Nie ma wielu, różnych rzeczy; jest tylko tyle ile jest. Kiedy widzisz teraźniejszość, widzisz przyszłość. Poprzez rozumienie teraźniejszości, rozumiesz przeszłość. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość tworzą łańcuch ciągłych przyczyn i skutków, dlatego nieustannie przechodzą jedna w drugą. Jedna rzecz jest przyczyną, inna skutkiem. Wynik, jaki otrzymujesz w wyniku praktyki i ćwiczenia umysłu, sprawia, że jesteś mądrzejszy i zręczniejszy.

Osiągnąwszy ten punkt, umysł kompletnie przekracza wątpliwości dotyczące praktyki. Już nie jesteś niepewny, ani nie spekulujesz na żaden temat. Brak wątpliwości oznacza, że nie błądasz się już, czy też nie musisz iść po omacku przez praktykę. W rezultacie żyjesz i działasz w zgodzie z naturą. Żyjesz w świecie w najbardziej naturalny sposób. Oznacza to życie w pokoju. Jesteś w stanie znaleźć spokój nawet w niespokojnym otoczeniu. Innymi słowy, wiesz jak żyć w świecie. Jesteś w stanie żyć w nim bez tworzenia problemów. Buddha żył w nim i był w stanie odnaleźć w nim prawdziwy spokój umysłu. Jako praktykujący Dhammę, musicie nauczyć się robić to samo. Nie dajcie się zgubić i nie przywiązujcie się do poglądów na temat tego, że wszystko jest takie lub takie. Nie przywiązujcie się i nie nadawajcie zbytnej wagi jakimkolwiek poglądom, które ciągle są zwodnicze. Gdy umysł staje się pobudzony, zbadaj i przyjrzyj się przyczynie. Jeśli nie będziesz tworzył sobie ze wszystkiego cierpienia, będziesz spokojny. Gdy nie będzie żadnych spraw, przyczyniających się do mentalnego niepokoju, pozostaniesz nieporuszony. Tj. będziesz normalnie kontynuował praktykę, podtrzymując umysłową niewzruszoność poprzez obecność uważności i wszechogarniającej świadomości. Utrzymasz poczucie panowania nad sobą i równowagi. Jeśli jakakolwiek kwestia pojawi się i zapanuje nad umysłem, natychmiast poddasz ją gruntownemu badaniu i kontemplacji. Jeśli w owej chwili pojawi się jasny wgląd, spenetrujesz tę kwestię z mądrością i powstrzymasz przed utworzeniem cierpienia w umyśle. Jeśli jeszcze nie będzie jasnego wglądu, puścisz to chwilowo poprzez praktykę medytacji samatha i nie pozwolisz umysłowi się przywiązać. W pewnym momencie w przyszłości twój wgląd na pewno będzie wystarczająco silny, aby to przeniknąć, ponieważ prędzej czy później rozwinięsz wystarczająco potężny wgląd, aby pojąć wszystko, co ciągle powoduje przywiązanie i cierpienie.

Ostatecznie umysł musi mocno się wysilić, aby zwalczyć i pokonać reakcje, stymulowane przez każdy rodzaj obiektu zmysłowego i stanu mentalnego, którego doświadczasz. Musi ciężko pracować z każdym obiektem, z którym się kontaktuje. Wszystkie wewnętrzne podstawy zmysłowe i ich zewnętrzne obiekty skupiają się w umyśle. Poprzez skupianie świadomości na samym umyśle, zdobywasz zrozumienie i wgląd w oczy, uszy, nos, język, ciało, umysł i wszystkie ich obiekty. Umysł już tam jest, tak więc ważną rzeczą jest dokonanie badania w samym jego centrum. Im dalej pójdiesz w badaniu samego umysłu, tym jaśniejszy i głębszy pojawi się wgląd. Jest to coś, na co kładę nacisk w trakcie nauczania, ponieważ rozumienie tego punktu jest bardzo istotne dla praktyki. Zazwyczaj kiedy doświadczasz kontaktu zmysłowego i oddziałują na ciebie różne obiekty, umysł po prostu czeka, aby zareagować przywiązaniem lub awersją. Tak się dzieje z nieoświeconym

umysłem. Jest gotowy, aby dać się złapać w dobry nastrój z powodu jednego rodzaju stymulacji, lub w zły nastrój z powodu innego rodzaju stymulacji.

Tu badasz umysł z silną i niezachwianą uwagą. Kiedy doświadczasz różnych obiektów poprzez zmysły, nie pozwalasz, aby karmiły mentalne nakręcanie się. Nie dajesz się złapać w nieczyste myślenie — gdyż już praktykujesz vipassanę i polegasz na mądrości wglądu, aby zbadać wszystkie obiekty zmysłowe. Tryb medytacji vipassany jest tym, co rozwija mądrość. Ćwiczenie na różnych obiektach medytacji samatha — czy to recytacji mantry, takiej jak Buddho, Dhammo, Sangho, czy też praktyki uważności z oddechem — sprawia, że umysł doświadcza spokoju i siły samadhi. W medytacji samatha swoją świadomość skupiasz na pojedynczym obiekcie i chwilowo puszczasz wszystkie pozostałe. Medytacja vipassany jest podobna, ponieważ stosujesz w niej refleksję „nie wierz w to”, kiedy nawiązujesz kontakt ze zmysłowymi obiektami. Praktykując vipassanę, nie pozwalasz żadnym obiektom zmysłowym, aby cię zwodziły. Jesteś świadom każdego obiektu, jaki tylko znajdzie się w umyśle, czy jest to doświadczenie za pośrednictwem oczu, uszu, nosa, języka, ciała czy umysłu i stosujesz refleksję „nie wierz w to” prawie jak mantrę. Każdy obiekt natychmiast staje się źródłem wglądu. Używasz umysłu, który jest silny w samadhi, aby zbadać nietrwałą naturę obiektu. W każdym momencie zmysłowego kontaktu przywołujesz refleksję: „To nie jest pewne” lub „To jest nietrwałe”. Jeśli dajesz się złapać w iluzję i uwierzysz w obiekty, których doświadczasz, cierpisz, ponieważ wszystkie te dhammy (zjawiska) nie są „ja” (anatta). Jeśli przywiążesz się do czegokolwiek co nie jest „ja” i błędnie odbierzesz to jako „ja”, automatycznie stanie się to przyczyną bólu i zmartwienia. Będzie tak, ponieważ przywiążesz się do błędnych spostrzeżeń. Nieustannie badaj prawdę, ciągle na nowo, aż zrozumiesz jasno, że te wszystkie obiekty zmysłowe nie posiadają prawdziwego „ja”. Nie należą do żadnego prawdziwego „ja”. Dlaczego więc błędnie je pojmujesz i przywiązujesz się do nich jako do „ja” lub jako należących do „ja?” Tu właśnie musisz wyteńczyć siły, aby ciągle rozważać prawdę. One nie są naprawdę tobą. Nie należą do ciebie. Dlaczego błędnie pojmujesz je jako będące „ja?” Żaden z tych zmysłowych obiektów nie może być uważany za twoje „ja” w jakimkolwiek sensie. Dlaczego więc zwodzisz siebie, postrzegając je jako „ja?” W rzeczywistości nie ma możliwości, aby tak było. Wszystkie obiekty zmysłowe są nietrwałe, dlatego więc postrzegasz je jako trwałe? To niesamowite jak cię zwodzą. Ciało jest w zasadzie nieatrakcyjne, więc jak to możliwe, że przywiązujesz się do poglądu, że jest ono czymś atrakcyjnym? Te ostateczne prawdy — nieatrakcyjność, nietrwałość i brak „ja” we wszystkich tworach — stają się oczywiste wraz z dociekaniem i ostatecznie widzisz, że ta rzecz, którą nazywamy światem, jest tak naprawdę iluzją, która powstała z tych niewłaściwych poglądów.

Stosując medytację wglądu, aby zbadać te trzy cechy i zgłębić prawdziwą naturę zjawisk, nie trzeba robić nic szczególnego. Nie ma potrzeby popadać w skrajności. Nie utrudniaj sobie tego. Skup swoją uwagę bezpośrednio, tak jakbyś siedział, przyjmując gości, którzy wchodzi do recepcji. W twojej recepcji jest tylko jedno krzesło, tak więc różni goście, którzy przychodzą do pokoju, aby cię spotkać, nie mogą usiąść, ponieważ ty już siedzisz na jedynym, dostępnym krześle. Kiedy odwiedzający wchodzi do pomieszczenia, od razu wiesz, kim są. Nawet jeśli dwóch, trzech lub wielu odwiedzających wchodzi tam

razem, natychmiast wiesz, kim są, ponieważ nie mają gdzie usiąść. Zajmujesz jedyne dostępne miejsce, a więc każdy odwiedzający, który przychodzi, rzuca ci się w oczy i nie może zostać na długo.

Możesz obserwować wszystkich odwiedzających w spokoju, ponieważ nie mają oni gdzie usiąść. Skupiasz świadomość na badaniu tych trzech cech: nietrwałości, cierpienia i nie-jaźni i utrzymujesz uwagę na tej kontemplacji nie wysyłając jej nigdzie indziej. Wgląd w nietrwałą, niezadowalającą i bezosobową naturę wszystkich zjawisk staje się coraz jaśniejszy i pełniejszy. Twoje rozumienie staje się coraz głębsze. Taka jasność wglądu prowadzi do pokoju, który przenika do twego serca głębiej, niż jakiegokolwiek doświadczenie pochodzące z praktyki medytacji spokoju (samatha). To jasność i pełnia tego wglądu w to jakie rzeczy są, ma oczyszczający wpływ na umysł. Mądrość pojawiająca się w wyniku głębokiego i krystalicznie czystego wglądu, działa jak czynnik oczyszczenia. Poprzez powtarzające się badanie i kontemplacje prawdy, twoje poglądy zmieniają się, a to co wcześniej błędnie postrzegałeś jako atrakcyjne, stopniowo traci swój urok, kiedy widoczna staje się prawda o jego nieatrakcyjnej naturze. Badasz zjawiska, aby zobaczyć, czy są one naprawdę trwałe, czy też mają nietrwałą naturę. Na początku po prostu recytujesz naukę, mówiącą że wszystkie warunki są nietrwałe, ale po pewnym czasie, poprzez to badanie, naprawdę zaczynasz jasno widzieć prawdę. Prawda czeka na odnalezienie dokładnie w punkcie badania. To jest miejsce, w którym czekasz, aby przyjąć odwiedzających. Nie ma innego miejsca, do którego mógłbyś pójść, aby rozwinąć wgląd. Musisz pozostać na tym jednym miejscu — jedynym krześle w pokoju. Kiedy odwiedzający wchodzi do twojej recepcji, łatwo jest obserwować ich pojawienie się i sposób, w jaki się zachowują, ponieważ nie mogą usiąść; w sposób nieunikniony zaczynasz wiedzieć o nich wszystko. Innymi słowy, dochodzisz do jasnego i wyraźnego zrozumienia nietrwałej, niezadowalającej i bezosobowej natury wszystkich tych zjawisk. Ten wgląd jest w twoim umyśle tak niezaprzeczalny i mocny, że kładzie kres całej pozostałej niepewności na temat prawdziwej natury wszystkiego. Całkowicie przekraczasz wątpliwość. To jest urzeczywistnienie Dhammy na najgłębszym poziomie. Ostatecznie twoja medytacja obejmuje podtrzymywanie wiedzy, za którą podąża nieustanne puszczanie, w miarę jak doświadczasz obiektów umysłowych poprzez oczy, uszy, nos, język, ciało i umysł. Obejmuje tylko tyle i nie ma potrzeby tworzenia więcej.

Ważną rzeczą jest ciągle wkładanie wysiłku w rozwój wglądu, poprzez badanie trzech cech. Wszystko może być przyczyną wzrostu mądrości i właśnie to całkowicie niszczy wszelkie formy skaz i przywiązań. To jest owoc medytacji vipassana. Ale nie zakładaj, że wszystko co robisz, pochodzi z wglądu. Czasami nadal robisz rzeczy zaspokajające twoje pragnienia. Jeśli ciągle będziesz praktykował podążanie za pragnieniami, wtedy będziesz wkładał wysiłek jedynie w dni, kiedy będziesz się czuł pełen energii i natchniony, a nie będziesz wykonywał żadnej praktyki w dni, kiedy będziesz się czuł leniwie. To się nazywa praktyką pod wpływem skaz. Oznacza to, że nie masz żadnej realnej mocy nad swoim umysłem i po prostu podążasz za pragnieniami.

Kiedy praktyka jest w zgodzie z Dhammą, wtedy nikt nie jest pracowity i nikt nie jest leniwy. To jest kwestia tego, jak uwarunkowany jest umysł. Praktyka płynie automatycznie, bez lenistwa czy pracowitości. Jest to stan, który utrzymuje się sam, zasilany przez swoją własną energię. Kiedy praktyka ma te cechy, oznacza to, że już nie musisz być w niej wykonawcą. Można powiedzieć, że jest tak, jakbyś skończył całą pracę, którą wykonywałeś, a jedyną pozostałą rzeczą do zrobienia jest zostawienie rzeczy samym sobie i obserwowanie umysłu. Nie musisz już być kimś, kto coś robi. Ciągłe pojawia się aktywność umysłowa — doświadczasz przyjemnego i nieprzyjemnego kontaktu zmysłowego, zgodnie z twoją karmą — ale widzisz to jako coś co się pojawia i cały czas puszczasz przywiązanie do poczucia osobowości.

Na tym etapie nie tworzysz osobowości, a zatem nie tworzysz żadnego cierpienia. Całe zmysłowe oddziaływanie okazuje się mieć dla ciebie dokładnie taką samą wartość. Cokolwiek badasz, wydaje się być takie samo jak wszystko inne, niosąc takie same, właściwe sobie wartości. Wszystkie zjawiska stają się jednym i tym samym. Twoja mądrość musi się rozwinać do tego stopnia, aby zatrzymać wszelkie wątpliwości. Kiedy zaczynasz praktykować, wydaje się, że wszystko co umiesz robić, to wątpić i być sceptycznym na temat wszystkiego. Umysł jest cały czas niepewny. Spędzasz cały czas złapany we wzburzone myśli i nakręcasz się na temat wszystkiego. Masz wątpliwości co do każdej rzeczy. Dlaczego? Rodzi się to z niecierpliwości. Chcesz znać wszystkie odpowiedzi od razu. Chcesz osiągnąć wgląd szybko i bez potrzeby robienia czegokolwiek. Chcesz znać prawdę na temat tego, jak się rzeczy mają, ale to pragnienie w umyśle jest tak silne, że jest silniejsze niż wgląd, którego pragniesz. Z tego powodu praktyka musi się rozwijać stopniowo. Musisz robić jeden krok na raz. Po pierwsze, musisz zmobilizować się do wytrwałego wysiłku. Potrzebujesz też nieustannego wsparcia ze strony twoich przeszłych, dobrych uczynków i rozwoju dziesięciu duchowych doskonałości (parami). Utrzymuj wysiłek w praktyce. Nie popadaj w pragnienie szybkich rezultatów; to tylko zaprowadzi cię do rozczarowania i frustracji, kiedy wgląd będzie nadchodził powoli. Takie myślenie ci nie pomoże. Czy właściwe jest oczekiwanie nagłego doświadczenia pewnego rodzaju stałego stanu, gdy nie doświadczasz żadnej przyjemności czy bólu? Nie ważne czym rzuca w ciebie umysł. W czasie, kiedy zostaniesz przytłoczony przez przyjemność, czy ból, wywołany kontaktem pomiędzy umysłem, a różnymi obiektami zmysłowymi, nie będziesz miał pojęcia, jaki poziom osiągnęła twoja praktyka. Ale w krótkim czasie, takie nastroje tracą panowanie nad umysłem. W rzeczywistości, taki wpływ może przynieść korzyści, ponieważ przypomina ci o badaniu twego doświadczenia. Dowiadujesz się jakie reakcje wywołują w umyśle wszystkie obiekty zmysłowe, myśli i spostrzeżenia, których doświadczasz: zarówno w chwili, kiedy prowadzą umysł do wzburzonych myśli, oraz kiedy prawie w ogóle go nie wzruszają. Niektóre osoby medytujące chcą po prostu mieć wgląd w sposób, w jaki przyjemne obiekty oddziałują na umysł; chcą badać jedynie dobre nastroje. Ale w ten sposób nigdy nie osiągną prawdziwego wglądu. Nie staną się zbyt mądre. Tak naprawdę musisz badać także to, co dzieje się, kiedy doświadczasz nieprzyjemnego wpływu zmysłowego. Musisz wiedzieć, co robi to umysłowi. Ostatecznie, to jest sposób, w jaki musisz praktykować.

Ważne jest także, aby rozumieć, że kiedy chodzi o samą praktykę, nie potrzebujesz szukania przeszłych doświadczeń i zebranych wspomnień dostępnych w zewnętrznych źródłach, ponieważ to twoje doświadczenie się liczy. Jedynym sposobem na prawdziwe zakończenie twoich wątpliwości jest praktyka, aż osiągniesz punkt, w którym jasno zobaczysz rezultaty. To jest najważniejsze ze wszystkiego. Nauka od różnych nauczycieli jest niezbędnym wstępem do praktyki. Wartościowym źródłem jest przechodzenie od słuchania nauk, do uczenia się z własnego doświadczenia. Musisz rozważyć nauki, które otrzymujesz w świetle swojej własnej praktyki, do momentu aż osiągniesz własne zrozumienie. Jeśli już posiadasz pewne duchowe wartości i cnotę nagromadzoną w przeszłości, praktyka jest prostsza. Gdy inni ludzie dają ci rady, ogólnie może to zaoszczędzić twój czas, poprzez unikanie błędów i pomoc w dojściu bezpośrednio do serca praktyki. Jeśli spróbujesz praktykować sam, bez żadnych wskazówek ze strony innych, ścieżka którą będziesz podążał, będzie okrężna i wolniejsza. Gdy próbujesz odkryć właściwy sposób praktyki całkowicie sam, masz tendencje do marnowania czasu i skończenia na wędrowaniu długą, okrężną drogą. Taka jest prawda. Ostatecznie praktyka Dhammy jest najpewniejszą drogą, aby wszelkie wątpliwości i wahania obumarły i zniknęły. W miarę jak będziesz wytrwały i będziesz ćwiczył się w przeciwstawianiu się załączkom twoich skaz, wątpliwości po prostu wyschną i umrą.

Jeśli o tym myślisz, to już otrzymałeś wiele od swojej praktyki. Zrobiłeś postęp, ale to ciągle nie wystarczy, abyś poczuł się zadowolony. Jeśli przyjrzesz się uważnie i zastanowisz nad swoim życiem, zobaczysz jak wiele świata doświadczyłeś poprzez swój umysł od chwili, kiedy się urodziłeś, poprzez młodość, aż po dziś dzień. W przeszłości nie ćwiczyłeś się w moralności, koncentracji i mądrości więc łatwo zobaczyć jak długo kierowały tobą skazy. Kiedy spojrzysz wstecz na wszystko, czego doświadczyłeś poprzez zmysły, stanie się oczywiste, że doświadczałeś prawdy na temat tego, jakie są rzeczy przy niezliczonych okazjach. Kontemplowanie tego, co wydarzyło się w twoim życiu, pomoże rozjaśnić umysł i kiedy zobaczysz skazy, nie przykryjesz ich już tak szczelnie jak wcześniej. Od czasu do czasu musisz się w ten sposób zachęcić. Zabierze to część ciężaru. Jednakże nie jest mądrze dawać sobie tylko pochwały i zachętę.

W czasie ćwiczenia umysłu, musisz się od czasu do czasu skrytykować. Czasem musisz zmusić się do zrobienia czegoś, czego nie chcesz, ale nie możesz ciągle pchać umysłu ku granicom jego możliwości. Dając za przykład ciało: kiedy ćwiczysz się w medytacji, normalne jest, że ciało, które jest uwarunkowanym zjawiskiem, podlega stresowi, bólowi i wszelkiego rodzaju różnym problemom, kiedy wpływają na nie warunki. Im więcej będziesz się ćwiczył w medytacji siedzenia, tym lepszy się w tym staniesz i w sposób naturalny będziesz mógł siedzieć coraz dłużej. Na początku możesz być w stanie wytrzymać pięć minut, po czym będziesz musiał wstać, ale w miarę praktyki, długość czasu, w którym będziesz mógł wygodnie siedzieć, będzie się zwiększać od dziesięciu, dwudziestu minut, do pół godziny, aż ostatecznie będziesz mógł siedzieć przez całą godzinę, bez potrzeby wstawania. Wtedy inni ludzie będą na ciebie patrzeć i chwalić za to, jak długo możesz siedzieć, ale w tym samym czasie być może poczujesz wewnątrz siebie [samokrytykę], że nadal nie potrafisz

siedzieć aż tak bardzo długo. W taki właśnie sposób pragnienie wyników może na Ciebie wpływać w czasie praktyki.

Innym ważnym aspektem ćwiczenia jest podtrzymywanie praktyki uważności tak samo we wszystkich czterech postawach: staniu, chodzeniu, siedzeniu i leżeniu. Uważaj, aby nie zrozumieć błędnie, że praktykujesz naprawdę jedynie siedząc w formalnej postawie medytacyjnej. Nie spostrzegaj jej jako jedynej postawy do praktyki. Jest to błędem. Możliwe jest, że spokój i wgląd mogą się nawet nie pojawić w czasie trwania formalnej medytacji siedzenia. Siedzenie przez tak wiele godzin i minut jednego dnia jest potencjalnie możliwe — ale musisz ćwiczyć się w uważności przez cały czas, w miarę jak będziesz zmieniał postawy, rozwijając nieustanną świadomość. Kiedy stracisz świadomość, przywróć ją na nowo tak szybko jak to możliwe, aby spróbować i utrzymać ciągłość, na tyle na ile to możliwe. W ten sposób osiąga się szybki postęp. Wgląd przychodzi szybko. To jest sposób, aby stać się mądrym. Oznacza to mądrość w rozumieniu obiektów zmysłowych i tego jak wpływają na umysł. Używasz tej mądrości, aby rozpoznać swoje nastroje i aby ćwiczyć umysł w puszczaniu. Tak właśnie powinieneś rozumieć drogę do praktyki. Nawet kiedy układasz się do snu, musisz skupić uwagę na wdechu i wydechu, aż do momentu kiedy zaśniesz i kontynuować jak tylko się obudzisz. W ten sposób tylko przez krótki czas głęboko śpisz i nie praktykujesz świadomości. Musisz skupić całą swoją energię na praktykowanie.

Kiedy rozwinięsz świadomość, to im dłużej będziesz ćwiczył, tym lepszej czujności doświadczy umysł, aż do momentu w którym wydawać się będzie, że w ogóle nie śpisz. Tylko ciało będzie spać, umysł pozostanie świadomy. Pozostanie on obudzony i czujny, nawet gdy ciało będzie spać. Pozostaniesz z wiedzą od początku do końca. Jak tylko się obudzisz, uważność pojawi się od pierwszego momentu, w którym umysł opuści stan snu i natychmiast złapie się nowego obiektu. Będziesz uważny i czujny. Sen naprawdę jest funkcją. Dotyczy odpoczynku ciała. Ciało zażywa odpoczynku, którego potrzebuje, ale ciągle występuje wiedząca terażniejszość, sprawująca kontrolę nad umysłem. Świadomość podtrzymywana jest przez cały dzień i noc.

Tak więc chociaż kładziesz się spać, to umysł jakby nie śpi. Ale nie czujesz się zmęczony i spragniony większej ilości snu. Pozostajesz czujny i uważny. To dlatego prawie nie śniesz, kiedy na poważnie praktykujesz. Jeśli już śniesz, ma to formę *supin nimitta*, niezwykle jasnego i żywego snu, który ma pewne szczególne znaczenie. Jednak ogólnie rzecz biorąc, doświadczasz niewielu snów. Gdy sprawujesz kontrolę nad umysłem, to tak jakby nie było już przyczyn mentalnego nakręcania się, które napędza sny. Masz wtedy skłonność do pozostawania w stanie, w którym nie dajesz się złapać w iluzję. Podtrzymujesz uważność ze świadomością terażniejszości w głębi umysłu. Umysł znajduje się w stanie przebudzenia i jest czujny i wrażliwy. Obecność niezłomnej uważności sprawia, że jej umiejętność dociekania staje się łagodna i łatwa oraz dotrzymuje kroku temu, co pojawia się z chwili na chwilę. Musisz ćwiczyć umysł, aż stanie się całkowicie płynny i zręczny w utrzymywaniu uważności i badaniu zjawisk. Gdy umysł osiągnie stan spokoju, ćwicz go poprzez badanie swego ciała i ciał innych ludzi, aż osiągniesz wystarczająco głęboki wgląd, aby zobaczyć wspólne cechy. Kontynuuj badanie do momentu, aż zobaczysz [te cechy] jako posiadające taką samą podstawową naturę i pochodzące z tych samych materialnych elementów.

Musisz ciągle obserwować i kontemplować. Zanim pójdziesz spać, użyj świadomości, aby ogarnąć całe ciało i powtórz kontemplację, jak tylko się obudzisz. W ten sposób, nie będziesz musiał doświadczać koszmarów, mówić przez sen, czy dawać się złapać w dużą ilość snania. Będziesz zasypiał i budził się spokojnie i nic nie będzie cię martwić. Podtrzymuj stan wiedzy zarówno podczas snu, jaki i kiedy się budzisz. Kiedy obudzisz się z uważnością, umysł będzie jasny, przejrzysty i nie zaniepokojony sennością. Gdy się przebudzisz, będzie on promienny, wolny od otępienia i nastrojów uwarunkowanych przez skazy. Podałem tu szczegóły rozwoju umysłu w trakcie praktyki. Zazwyczaj nie myślałbyś, że możliwe jest, aby umysł był rzeczywiście spokojny w czasie snu, gdy tylko się obudzisz, czy też w innych sytuacjach, w których spodziewałbyś się, że uważność jest słaba. Np. możesz siedzieć przemoczony, bo właśnie szedłeś przez silną burzę, ale ponieważ praktykowałeś, umysł pozostanie nietknięty przez nieczyste nastroje i ciągle będzie w stanie doświadczyć spokoju i jasności wglądu, tak jak to opisywałem.

Ostatnią nauką jakiej udzielił Buddha społeczności mnichów, było nawoływanie do praktykowania z dbałością. Powiedział on, że niedbałość jest drogą prowadzącą do śmierci. Zrozum to proszę i weź do serca tak głęboko i szczerze, jak tylko możesz. Ćwicz się w myśleniu z mądrością. Używaj mądrości do kierowania swoją mową. Cokolwiek robisz, używaj mądrości za swego przewodnika.

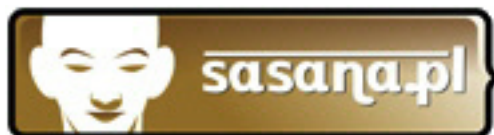
Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

http://what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Chah_Clarity_of_Insight.pdf

Źródło: © 2006 Wat Pah Nanachat

© 2006 Amaravati Buddhist Monastery



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana

Redakcja polska: Portal Sasana.pl