

Podstawy Dhammy Buddy w praktyce medytacyjnej

Sayagyi Thray Sithu U Ba Khin

Anicca, dukkha, anatta — nietrwałość, cierpienie i wyzbycie się ego, to trzy, najbardziej charakterystyczne, elementy nauki Buddy. Jeśli rozumiecie we właściwy sposób anicca, poznacie dukkha w całej rozciągłości oraz anatta, jako prawdę ostateczną. Poznanie tych trzech rzeczy razem wymaga czasu.

Nietrwałość (anicca) jest, oczywiście, podstawowym faktem, który możemy prawdziwie doświadczyć i zrozumieć poprzez praktykę. Czysta książkowa wiedza na temat Dhammy Buddy nie wystarczy do właściwego zrozumienia anicca, gdyż w ten sposób umyka nam aspekt doświadczenia. Jedynie poprzez osobiste doświadczenie anicca, jako procesu nieustannych zmian wewnątrz każdego z nas, możecie zrozumieć anicca w taki sposób, jakiego nauczał Budda swoich uczniów. Zarówno w czasach Buddy, jak i obecnie, właściwe zrozumienie anicca mogą także rozwijać osoby, które nie mają żadnej książkowej wiedzy na temat buddyzmu.

Żeby zrozumieć nietrwałość (anicca) należy dokładnie i pilnie podążać Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, która dzieli się na: siła, samadhi i panna — moralność, koncentrację i mądrość. Siła, czyli moralnie właściwy, prawy sposób życia, jest podstawą dla samadhi — kontroli umysłu, prowadzącej do zdolności skupienia umysłu na jednym punkcie. Rozwinięcie panna jest możliwe jedynie wtedy, gdy samadhi jest mocne. Dlatego siła i samadhi są niezbędnym warunkiem dla panna. Panna oznacza zrozumienie anicca, dukkha, anatta poprzez praktykę vipassany, medytacji wglądu.

Budda nie musiał się pojawić na świecie, żeby ludzie praktykowali siła czy samadhi, gdyż są one wspólnym mianownikiem wszystkich religijnych wierzeń. Nie wystarczają one jednak, dla osiągnięcia ostatecznego celu buddyzmu, czyli uwolnienia od cierpienia. Poszukując skutecznego sposobu na położenie kresu cierpieniu, Księżę Siddhattha, późniejszy Budda, wypracował własną metodę na znalezienie ścieżki, prowadzącej do ustania cierpienia. Po sześciu latach ciężkiej pracy, odkrył drogę i osiągnął całkowite oświecenie, po czym zaczął nauczać ludzi oraz bogów, jak podążać ścieżką, prowadzącą do kresu cierpienia

Każde działanie fizyczne, werbalne, jak też mentalne pozostawia po sobie aktywną siłę zwaną „sankharą” (bądź — bardziej popularnie — „karmą”), która prowadzi do zgromadzenia środków lub utworzenia debetu na naszym indywidualnym koncie, w zależności od tego, czy nasze działania były dobre, czy złe. Dlatego, w każdym z nas istnieje magazyn sankhar (karmy), działający jak zapas energii podtrzymujący życie, którego nieuchronną konsekwencją jest cierpienie i śmierć. Poprzez rozwój zdolności, niezbędnej do

zrozumienia anicca, dukkha i anatta, jesteście w stanie uwolnić się od sankhar, zgromadzonych na swoim koncie. Ten proces rozpoczyna się wraz z właściwym zrozumieniem anicca. Wtedy też, jednocześnie, z chwili na chwilę, dzień po dniu, poprzez nowe działania, zmniejszamy zapasy energii, podtrzymującej życie. Uwolnienie się od wszystkich sankhar jest zadaniem na całe życie. Ten, który uwolnił się od wszelkich sankhar, doszedł do kresu cierpienia. Brak sankhar oznacza koniec energii, niezbędnej do zmanifestowania się w postaci jakiegokolwiek życia. Na zakończenie życia, doskonalni święci, tacy jak buddowie, arahantowie, przechodzą do parinibbany, osiągając kres cierpienia. Dla nas, praktykujących dzisiaj vipassanę, zupełnie wystarczy, jeśli zrozumiemy anicca w stopniu pozwalającym na osiągnięcie pierwszego stadium ariya (szlachetna osoba), zwanego „sotapanna”, czyli „wchodzącego w strumień”, który potrzebuje odrodzić się nie więcej, niż siedem razy, aby osiągnąć wyzwolenie od cierpienia.

Poznanie faktu nietrwałości — anicca w jego pełnym znaczeniu, które otwiera drzwi do zrozumienia dukkha i anatta, jak też ostatecznie prowadzi do końca cierpienia, jest możliwe jedynie dzięki Nauczaniu Buddy, tak długo, jak długo owo Nauczanie, oparte na Ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżce i Trzydziestu Siedmiu Czynnikiem Oświecenia (bodhipakkhiya Dhamma), pozostanie nietknięte i dostępne dla zainteresowanych.

Żeby osiągnąć postęp w medytacji vipassana, medytujący musi stale utrzymywać zrozumienie anicca. Budda radził mnichom, aby starali się utrzymywać świadomość anicca, dukkha, anatta niezależnie od postawy ciała, siedząc, stojąc, chodząc czy leżąc. Ciągła świadomość anicca, dukkha i anatta jest sekretem sukcesu. Ostatnie słowa Buddy, tuż przed wydaniem ostatniego tchnienia i odejściem do Maha-parinibbany brzmiały: „Rozkład (anicca) jest przyrodzony wszystkim rzeczom. Wypracowujcie pilnie swoje własne zbawienie”. Te słowa są, w rzeczywistości, esencją całego Jego nauczania, podczas czterdziestoczteroletniego posłannictwa. Jeśli będziecie utrzymywać świadomość anicca, procesu obejmującego wszystkie rzeczy, możecie mieć pewność osiągnięcia celu w odpowiednim czasie.

W miarę rozwoju rozumienia anicca, wasz wgląd w istotę natury będzie stawał się coraz większy, aż nie będziecie mieli żadnych wątpliwości odnośnie anicca, dukkha, anatta. Tak się stanie, jeśli przyjmiecie odpowiednią pozycję, aby iść przed siebie, mając cel w zasięgu wzroku. Kiedy już poznacie pierwszy podstawowy czynnik anicca, postarajcie się coraz pełniej rozumieć, czym on jest, w jego jak najszerszym znaczeniu, aby nie być zmieszanym w czasie praktyki lub dyskusji.

Prawdziwym znaczeniem anicca jest fakt, że nietrwałość, rozkład są nieodłączną naturą wszystkiego, co istnieje we wszechświecie, czy to istot żywych, czy materii nieożywionej. Budda nauczał swoich uczniów, że wszystko, co istnieje na poziomie materialnym, składa się z cząstek — kalapas. Cząstki te, są mniejsze niż atom, giną zaraz po tym, jak powstaną. Każda kalapa składa się z ośmiu podstawowych składników: stałości — elementu ziemi, ciepłości — elementu wody, ciepła — elementu ognia, ruchu oscylacyjnego — elementu powietrza, koloru, zapachu, smaku i składnika zależnego od pożywienia. Pierwsze cztery są nazywane pierwotnymi właściwościami, mają znaczenie dominujące w kalapa. Pozostałe cztery są uzupełniające, zależą i pochodzą od pierwotnych. Kalapa jest najmniejszą

cząstką na poziomie fizycznym, pozostającą wciąż poza zasięgiem współczesnej nauki. Kalapa powstaje jedynie wówczas, kiedy osiem podstawowych elementów się połączy. Innymi słowy, chwilowe połączenie tych ośmiu elementów stwarza człowieka, na ten moment, który w buddyzmie nazywamy kalapa. Życie tej cząstki jest bardzo krótkie, w czasie jednego mrugnięcia okiem trylion kalapas zniknie. Wszystkie cząstki są w stanie nieustającej zmiany lub przepływu. Dla doświadczonej osoby medytującej vipassanę, będą odczuwalne jako strumień energii.

Ciało ludzkie nie jest czymś stałym, całością, jakby się mogło wydawać, lecz continuum materii (rupa), współistniejącej z umysłem (nama). Uświadomienie sobie, że nasze ciało to nic innego, jak drobniotkie kalapas, które zmieniają się nieustannie, oznacza poznanie prawdziwej natury zmiany lub rozkładu. Zmiana lub rozkład (anicca) są wywołane ciągłym rozpadem i przemieszczaniem spalających się kalapas, co musi ewidentnie być rozpoznane jako dukkha, prawda o cierpieniu. Gdy doświadczacie nietrwałości (anicca) jako cierpienia (dukkha), realizujecie prawdę o cierpieniu, pierwszą z Czterech Szlachetnych Prawd, których nauczał Budda. Dlaczego? Ponieważ, kiedy doświadczacie subtelnej natury dukkha, od której nie możecie uciec nawet na moment, zaczynacie się jej obawiać, odczuwać niezadowolenie, zniechęcenie do swojej prawdziwej egzystencji na poziomie umysł-materia (namarupa), zaczynacie szukać drogi ucieczki do stanu poza cierpieniem — dukkha do nibbany — końca cierpienia. Czym jest koniec cierpienia, będziecie mogli doświadczyć nawet jako istoty ludzkie, kiedy osiągniecie stopień sotapanna — tego, który wszedł w strumień i rozwiniecie swoje właściwości poprzez praktykę na tyle, aby osiągnąć nieuwarunkowany stan nibbany — całkowitego pokoju. Nawet w codziennym, zwykłym życiu, jeśli tylko będziecie w stanie utrzymać świadomość anicca, sami zauważycie, jak wielkie zmiany zachodzą w was na lepsze, zarówno na poziomie fizycznym jak i umysłowym.

Medytujący powinien zapoznać się z teoretyczną wiedzą na temat materialnych i umysłowych właściwości, czyli rupa i nama, jeszcze przed rozpoczęciem głębszej praktyki vipassany, po tym, jak jego samadhi zostanie rozwinięte do właściwego poziomu. Wynika to z tego, że medytujący vipassanę, przesuując uwagę w kierunku procesu zmian w obrębie materii, obserwuje nie tylko zmienną naturę materii, lecz również zmienną naturę umysłu, elementu myśli. Czasem uwaga będzie skupiona na nietrwałości materialnej strony egzystencji, czyli na anicca w odniesieniu do rupa, innym razem na nietrwałości elementu myśli lub umysłowej strony egzystencji, czyli na anicca w odniesieniu do nama. Kiedy przypatrujecie się nietrwałości materii, zauważycie na pewno, że elementy myśli, towarzyszące uważności, są również w stanie zmiany. W tym przypadku, będziecie doświadczać anicca w odniesieniu zarówno do rupa, jak i nama w tym samym czasie.

Wszystko, co powiedziałem do tej pory, odnosi się do rozumienia anicca poprzez doświadczenie doznań w ciele, będących efektem procesu zmian na poziomie materii — rupa, jak też myśli, podlegających temu procesowi.

Powinniście wiedzieć, że możliwe jest doświadczenie anicca poprzez obserwację innych typów doznań. Można obserwować anicca poprzez obserwację następujących doznań:

- a) wywołanych kontaktem formy wizualnej z narządem zmysłu wzroku — okiem
- b) wywołanych kontaktem dźwięku z narządem zmysłu słuchu — uchem
- c) wywołanych kontaktem zapachu z narządem zmysłu powonienia — nosem
- d) wywołanych kontaktem smaku z narządem zmysłu smaku — językiem
- e) wywołanych kontaktem dotyku z narządem zmysłu dotyku — powierzchnią ciała
- f) wywołanych kontaktem obiektów mentalnych z umysłem

Anicca można zrozumieć poprzez obserwację jakiegokolwiek z wyżej wymienionych typów doznań. Jakkolwiek, odkryliśmy w praktyce, że spośród wszystkich typów doznań, doznania wywołane kontaktem z narządem zmysłu dotyku w różnych częściach ciała, będące efektem procesu zmian, stanowią największy obszar dla introspektywnej medytacji.

Ponadto, doznania wywołane przez kontakt dotyku (na drodze ścierania, promieniowania, wibracji cząstek — kalapas) w różnych częściach ciała, są łatwiejsze do obserwacji w porównaniu z innymi, dlatego początkujący medytujący zrozumie lepiej anicca poprzez doznania w ciele, będące wynikiem zmian materii — rupa. To jest główny powód, dla którego wybraliśmy doznania w ciele, jako środek dla szybkiego uświadomienia anicca. Oczywiście, każdy może próbować innych środków, lecz sugerowałbym, żeby medytujący utwierdził się najpierw w rozumieniu anicca poprzez obserwację doznań w ciele, zanim podejmie próbę obserwacji innych doznań.

Istnieje dziesięć poziomów wiedzy w vipassanie, są to:

- 1) Sammasana: teoretyczna ocena anicca, dukkha i anatta poprzez obserwację i analizę.
- 2) Udayabbaya: wiedza na temat powstawania i rozpadu rupa i nama przez bezpośrednią obserwację.
- 3) Bhanga: wiedza na temat szybko zmieniającej się natury rupa i nama, odczuwanej jako szybki prąd lub strumień energii, a w szczególności, jako czysta uważność w fazie rozpuszczenia.
- 4) Bhaya: wiedza, że ta właśnie egzystencja jest okropna.
- 5) Adinava: wiedza, że ta właśnie egzystencja jest pełna zła.
- 6) Nibbida: wiedza, że ta właśnie egzystencja jest odrażająca.
- 7) Muncitukamyata: wiedza, dotycząca szybkiej potrzeby i pragnienia ucieczki z tej właśnie egzystencji.
- 8) Patisankha: wiedza na temat faktu, że nadszedł czas na pracę z pełną świadomością zbawienia poprzez doświadczenie anicca.
- 9) Sankhara uppekkha: wiedza, że na tym etapie nadszedł czas na oddzielenie się od wszelkich uwarunkowań (sankhara) i przełamanie dominacji ego.
- 10) Anuloma: wiedza, która pragnie przyspieszyć osiągnięcie ostatecznego celu.

To są stopnie, które osiąga się podczas praktyki medytacji vipassana. Tych, którzy osiągną cel w krótkim czasie, możemy poznać tylko dzięki retrospekcji. Wraz z postępowaniem w rozumieniu anicca, każdy może osiągnąć te stopnie z pomocą kompetentnego nauczyciela, który może pomóc na pewnych etapach. Powinniście unikać patrzenia zbyt daleko do przodu, zakładając z góry osiągnięcie pewnych stopni. To oderwie waszą uwagę od utrzymywania ciągłej świadomości anicca. Obserwacja anicca, sama w sobie, może przynieść i przyniesie upragnioną nagrodę.

Pozwólcie mi teraz omówić medytację vipassana z punktu widzenia osób świeckich i wyjaśnić korzyści, jakie można czerpać z niej, tu i teraz, w tym życiu.

Początkowym przedmiotem medytacji vipassana jest nauka doświadczania anicca w obrębie ciała, a następnie, osiągnięcie stanu, zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego pokoju i równowagi. Będzie to możliwe, jeśli będziecie pochłonięci obserwacją nietrwałych doznań w was. Świat zmaga się obecnie z wieloma problemami, które przerażają całą ludzkość. Nadszedł właściwy moment dla każdego, aby zacząć praktykować medytację vipassana, nauczyć się znajdować ciszę w głębi pośród tego wszystkiego, co się obecnie dzieje. Anicca jest wewnątrz każdego z nas. Jedno spojrzenie do wewnątrz i już pojawia się nietrwałość — anicca, której mamy doświadczać. Kiedy odczuwacie nietrwałe doznania, doświadczacie anicca, zostajecie pochłonięci obserwacją anicca, możecie wtedy z łatwością odciąć się od tego, co niesie świat. Anicca jest dla osoby świeckiej klejnotem życia, który będzie przechowywać niczym w skarbcu, gromadząc pokłady spokoju i równowagi dla siebie oraz dla dobra społeczeństwa.

Właściwie odkrywane doświadczenie anicca uderza w korzenie fizycznych i psychicznych dolegliwości, usuwając stopniowo ich przyczyny. To doświadczenie nie jest zarezerwowane wyłącznie dla ludzi, którzy zdecydowali się na opuszczenie świata i życie monastyczne — doświadczenie to może być również udziałem ludzi świeckich. Pomimo wielu trudności, spędzających sen z powiek, kompetentny nauczyciel pomoże medytującym odkryć doświadczenie anicca w stosunkowo krótkim czasie. Kiedy raz się nauczyacie, wszystko, co musicie potem zrobić, to podejmować próby i zachować je. Od czegoś trzeba zacząć. Jeśli tylko czas i okoliczności pozwolą na dalszy postęp, pracujcie, aby osiągnąć Bhangana — trzeci stopień wiedzy w vipassanie. Jeśli osiągniecie ten stopień, nie będzie problemu, żebyście doświadczali anicca bez większego zachodu, prawie automatycznie. W tym przypadku anicca jest podstawą, do której powrócą wszystkie wasze fizyczne i umysłowe działania, zaraz po zaspokojeniu potrzeb codziennego życia. Jakkolwiek, istnieje prawdopodobieństwo pojawienia się pewnych trudności u tych, którzy nie osiągnęli stanu Banga. Będzie to wyglądało, jak zawody w przeciąganiu liny pomiędzy wewnętrznym doświadczeniem anicca, a fizycznymi i umysłowymi działaniami na zewnątrz. Dlatego, najrozsądniejsze jest postępowanie według powiedzenia: pracuj, kiedy pracujesz, baw się, kiedy się bawisz. Nie ma potrzeby, abyście doświadczali anicca przez cały czas, wystarczy, jeśli ograniczycie się do regularnego siedzenia medytacyjnego w ciągu dnia lub w nocy. W tym czasie musicie przynajmniej podjąć próbę utrzymania uwagi na doznaniach wewnątrz ciała, zachowując świadomość anicca. Chcę powiedzieć, że świadomość anicca powinna trwać z momentu na

moment, w sposób ciągły, bez wstawek w postaci myśli odwracających uwagę, przeskakujących z tematu na temat, które są w sposób oczywisty szkodliwe dla postępu. Jeśli nie jest to możliwe, powróćcie do ćwiczenia uważności poprzez obserwację oddechu, gdyż samadhi jest kluczem do obserwacji anicca. Żeby osiągnąć dobre samadhi, siła (moralność) musi być doskonała, gdyż samadhi buduje się na siłę. Aby dobrze doświadczać anicca, trzeba mieć dobre samadhi. Jeśli samadhi jest doskonałe, świadomość anicca również stanie się doskonała. Nie ma innej techniki, pozwalającej nauczyć się doświadczać anicca, jak użycie umysłu, doprowadzonego do stanu doskonałej równowagi i skierowanie uwagi na obiekt medytacji. W vipassanie obiektem medytacji jest anicca, dlatego więc, aby doświadczać nietrwałości — anicca w sposób ciągły, kierujemy naszą uwagę na doznania w ciele. Aby doświadczać anicca w ciele, najpierw należy zacząć od obszarów, gdzie jest najłatwiej utrzymać uważność, potem przesuwając ją część po części, od głowy do stóp i od stóp do głowy, od czasu do czasu przechodząc do wnętrza ciała. Muszę wyjaśnić w tym momencie, że w żadnym wypadku nie należy skupiać uwagi na jakichkolwiek szczegółach anatomicznych, ale na tym, co tworzy materię — na kalapas i naturze ich ciągłej zmiany.

Jeśli będziecie przestrzegać tych instrukcji, na pewno osiągniecie postęp. Ale pamiętajcie, że postęp zależy również od parami (indywidualnej skłonności do pewnych duchowych cech), jak też od osobistego zaangażowania w pracę nad medytacją. Jeśli osiągniecie wysokie szczeble wiedzy, wasza zdolność do zrozumienia anicca, dukkha i anatta wzrośnie, a wy będziecie coraz bliżej celu aryów lub szlachetnych świętych. Ten cel każda osoba świecka powinna mieć przed oczami.

Obecne czasy są erą nauki, dzisiejszy człowiek nie zna Utopii, nie zaakceptuje niczego, jeśli rezultaty tego nie będą dobre, konkretne, jasne, możliwe do osobistego doświadczenia tu i teraz. Budda powiedział kiedyś do Kalamów:

Spójrzcie oto, Kalamowie. Nie dajcie się zwieść doniesieniom, tradycji, ani pogłoskom. Nie dajcie się zwieść gromadzeniu świętych ksiąg, argumentowaniu, logice, udowadnianiu teorii, albo ponieważ macie skłonność do pewnych poglądów, albo z powodu prestiżu, szacunku do nauczyciela. Jeśli doświadczycie sami, że coś jest niesłuszne, godne potępienia, kłóci się z mądrością, odrzucicie to, gdyż hołdowanie temu, prowadzi do straty i smutku. Ale jeśli kiedykolwiek doświadczycie sami, że coś jest słuszne, bez skazy, jest sławione przez mądrych, praktykujcie to, gdyż w ten sposób dojdziecie do pomyślności i szczęścia. Praktykujcie wytrwale, Kalamowie.

Wybiła godzina vipassany, czyli odrodzenia Dhammy Buddy w praktyce. Nie mamy żadnych wątpliwości, że konkretne owoce przypadną tym, którzy z otwartym umysłem, szczerze poddadzą się nauce pod okiem kompetentnego nauczyciela. Mam na myśli dobre, konkretne, żywe rezultaty, dostępne tu i teraz osobistemu doświadczeniu, owoce, które sprawią, że ludzie staną się pożyteczni, szczęśliwi, będą żyć w dostatku przez resztę życia.

Oby wszystkie istoty były szczęśliwe, oby pokój zapanował na świecie.

U Ba Khin: docenienie wartości

Eric Lerner

Nauczanie Buddyzmu Theravada zostało podtrzymane i przechowane przez wieki, dzięki tradycji monastycznej. Warunkiem niezbędnym, dla prawdziwej praktyki, było wyrzeczenie się światowego życia na rzecz życia za murami lub w lesie. Osobom świeckim pozostało przestrzeganie zasad moralności, dawanie jałmużny i uczestnictwo w obrzędach, aby w ten sposób zebrać wystarczającą ilość zasług, umożliwiającą odrodzenie się w warunkach, które pozwolą wkroczyć na formalną, monastyczną drogę, prowadzącą do wyzwolenia. W czasach Buddy, jak wynika z sutt, sytuacja przedstawiała się inaczej. Wielu świeckich przyjmowało nauki i praktykowało na tyle dobrze, że osiągnęli wysokie stopnie rozwoju duchowego.

W ciągu kilku ostatnich dekad, w krajach, gdzie wyznaje się Buddyzmu Theravada, miało miejsce odrodzenie zainteresowania samą tylko medytacją wglądu w sandze mnichów, jak też rozprzestrzenianie się tej formy medytacyjnej poza mury klasztorów. Rozważania nad dwoma niezwykle ważnymi aspektami, pozwoliło na ponowne ożywienie dotychczasowego spojrzenia na medytację. Jednym z rozważanych aspektów była kwestia: w jaki sposób człowiek, który nie poświęcił się na przeżycie całego życia w ciszy i kontemplacji ma podejść do medytacji, druga kwestia była związana z rolą dyscypliny medytacyjnej w życiu świeckich.

Z rozwiązaniem tych problemów — w najmniejszych, niewyobrażalnych szczegółach — poradził sobie jeden z najbardziej znaczących mistrzów medytacji współczesnej Birmy — Thray Sithu U Ba Khin. W swoim kraju był on postacią powszechnie znaną, jako człowiek piastujący wysokie stanowiska rządowe. Przez wiele lat był ministrem finansów Birmy, sprawując jednocześnie funkcję przewodniczącego licznych organizacji i komisji. W czasie, kiedy pełnił równoległe cztery ważne funkcje państwowe i był ojcem sześciorga dzieci, znalazł czas, aby nauczać medytacji w Międzynarodowym Ośrodku Medytacyjnym w Rangunie, który założył na początku lat 50. i który osobiście prowadził.

Unikalny charakter jego nauczania sprawił, że — będąc osobą świecką — został uznany mistrzem medytacji w ortodoksyjnym buddyjskim kraju. Jego rola, jako nauczyciela, nie polegała na nauczaniu mnichów, ale była ukierunkowana na osoby świeckie. Sprawił, że medytacja vipassana w niezwykle skuteczny sposób, stała się bardziej dostępna. Było to możliwe, dzięki organizowaniu krótkotrwałej, intensywnej praktyki, po odbyciu której, świeccy tworzyli z medytacji nieodłączny element swojego życia. Jego metoda okazała się także znacząca w przekazywaniu Dhammy na Zachód. W ciągu 25 lat U Ba Khin przeszkolił w Ośrodku wielu przybyszy z zagranicy, którzy nie potrzebowali bliższego zapoznania się z buddyzmem, jako takim, aby szybko pojąć praktykę wglądu. Od czasu śmierci U Ba Khina, w 1971 roku, kilku upoważnionych przez niego uczniów, zaczęło

kontynuować jego dzieło, zarówno w samej Birmie, jak i poza jej granicami. Wielu ludzi z Zachodu otrzymało instrukcje do medytacji od S.N. Goenki w Indiach, Roberta Hoovera i Ruth Denison w Ameryce oraz Johna Colemana w Anglii. Ponadto, wielu najbliższych uczniów U Ba Khina, nadal naucza w ośrodku w Rangunie.

Jaki jest cel medytacji wglądu? Czy różni się on, w jakikolwiek sposób, dla osoby, która całe życie poświęca praktyce, jak i tej, która zarabia na życie, utrzymując innych? W najszerszym tego słowa znaczeniu — nie ma żadnej różnicy. Celem jest koniec cierpienia, a doświadczenie pokoju nibbany, jest — jak określał to U Ba Khin — głównym celem buddyjskiej praktyki. Ale jest nim również koniec cierpienia w każdym momencie, harmonia pomiędzy ludźmi, ustanie wewnętrznych napięć, wyrażenie miłującej dobroci, umiejętność wypełniania codziennych obowiązków bez złości, chciwości i lęku. Ten sam cel przyświeca zarówno osobom świeckim, jak i mnichom. Jedynie ich drogi do tego celu są różne, przynajmniej na początku.

Samemu nie będąc mnichem, U Ba Khin rozumiał, jak wielką trudnością, której muszą stawić czoło jego uczniowie, jest brak czasu, utrudniający poświęcenie się praktyce. To, że muszą funkcjonować w całkowicie pozbawionym kontroli środowisku, najczęściej wrogo nastawionym do przestrzegania zasad moralnych i praktykowania koncentracji — warunków niezbędnych dla rozwoju praktyki wglądu. Dał im metodę, dzięki której mogą wytrzymać to ciśnienie. W krótkim okresie — 10 dni — większość uczniów jest w stanie doświadczyć przynajmniej przeblasku rzeczywistości wewnątrz nich i rozwijać swoją uważność poprzez dwie godziny praktyki każdego dnia, po opuszczeniu Ośrodka.

Technika ta ma trzy, wyróżniające ją spośród innych, cechy. Pierwszą z nich, jest położenie nacisku na rozwinięcie wystarczającej koncentracji, skupionej w jednym punkcie. U Ba Khin pisał o tym tak:

Samadhi (koncentracja) jest sposobem treningu umysłu, tak aby stał się wyciszony, czysty i mocny, dlatego jest esencją życia religijnego — tak, faktycznie, jest największym wspólnym mianownikiem wszystkich religii. Dopóki człowiek nie oczyści umysłu z zanieczyszczeń, nie jest w stanie identyfikować się z Brahmaną, czy Bogiem. Pomimo, iż ludzie różnych religii używają różnych metod, cel jest zawsze ten sam — uzyskanie stanu doskonałego fizycznego stanu i psychicznego spokoju. Uczącemu się medytacji w Ośrodku, pomaga się rozwinać silną koncentrację, skupioną w jednym punkcie, poprzez zachęcanie go do skierowania uwagi na obszar ponad górną wargą, u podstawy nosa, synchronizując ruch powietrza do wewnątrz i na zewnątrz z cichą świadomością wdechu i wydechu. . . Zaletą techniki medytacji anapana (czyli skupieniu się na oddechu), nauczanej w Ośrodku, jest to, że oddech jest tu nie tylko czymś naturalnym, ale też dostępnym do obserwacji przez cały czas, można więc zakotwiczyć na nim uwagę, wykluczając inne myśli. Nie ma powodu, żeby dobry w tej medytacji uczeń medytacji, w ciągu kilku dni treningu, pracując z poświęceniem, zawężając krąg myśli, początkowo do obszaru wokół nosa, a następnie, stopniowo,

zmniejszając ten obszar do punktu ponad górną wargą, odczuwając jedynie ciepło oddechu, nie wypracował umysłu skupionego w jednym punkcie.

„Prawdziwa wartość prawdziwej buddyjskiej medytacji” (The Real Values of True Buddhist Meditation), s. 5-6.

Sayagyi U Ba Khin dostrzegł przyczynę konieczności rozwoju dobrej koncentracji, poprzez odkrycie, że tylko w ograniczonym czasie umysł jest w stanie, dzięki swoim penetrującym właściwościom, doświadczyć wewnętrznej rzeczywistości na poziomie głębszym, niż pojęciowy. Odszedł od tradycyjnego, monastycznego poglądu, że najpierw należy rozwinąć umysł do bardzo wysokiego poziomu, co wymaga czasu i odosobnienia. Nie zgodził się też na wprowadzający, łagodny, niespecyficzny trening koncentracji. Był zainteresowany pracą wyłącznie na poziomie wystarczającym do uzyskania prawdziwego wglądu.

Drugą cechą jego nauczania, było podkreślenie ważności anicca, nietrwałości. Budda opisał rzeczywistość, jako mającą trzy charakterystyczne cechy: nietrwałość, niemożność uzyskania zadowolenia i nieobecność prawdziwego ja (ang. self). Podczas praktyki uważności, obserwacja tego, co wydarza się naprawdę, kieruje uwagę na te trzy cechy rzeczywistości, likwiduje fałszywe poglądy i osłabia przywiązanie. U Ba Khin nauczał, że najbardziej bezpośrednim sposobem na zrozumienie procesu życia, jest rozwijanie świadomości nietrwałości — anicca. Uważał, że — spośród tych trzech cech — anicca jest najbardziej oczywista i — w sposób czytelny dla każdego — porównywalna, a zrozumienie jej, w sposób naturalny, prowadzi do zrozumienia pozostałych. A więc, obserwacja zmiany lub przemiany wszystkich zjawisk, na coraz bardziej subtelnym poziomie, jest prawdziwym obiektem techniki vipassany.

Metoda ta, sama w sobie, to nic innego, jak zwiększanie świadomości fizycznych doznań w ciele. Budda w Satipatthana Sutta wyjaśnia, że proces życia jest tożsamy w każdym aspekcie z continuum umysłu-materii. Wybierz sobie, co chcesz i obserwuj to jak najdokładniej, a rzeczywistość się przed tobą odsłoni. U Ba Khin odkrył, że to odsłanianie przebiega najbardziej dramatycznie i najszybciej, poprzez obserwację fizycznych doznań w ciele. Radził swoim uczniom, aby skierowali swoją uwagę na doznania i stawali się świadomi procesu zmian, manifestujących się w postaci różnych reakcji, powodujących uczucie — między innymi — ciepła, zimna, mrowienia, bólu, zdrętwienia, ucisku. Nauczał: po prostu, obserwuj, zmieniającą się naturę zjawisk, zachodzących wewnątrz siebie.

W wielu swoich artykułach opisał, w jaki sposób kontynuacja tej praktyki wydaje owoce, zarówno natury fizycznej, jak i duchowej. Utrzymywał, że osoba świecka może cieszyć się owocem doświadczenia nibbany jeszcze w tym życiu. Zachęcał ludzi, aby nie zadowalali się jedynie czytaniem jego prostych książek i by z jego nauczania nie stworzyli rytuału. Prawdziwą sztuką życia, jak to określa jego uczeń S.N. Goenka, jest praktyka. U Ba Khin był tak przekonany, co do mocy tej metody oczyszczania umysłu, że nalegał, aby wszyscy jego pracownicy w Ministerstwie Finansów wzięli udział w — prowadzonym przez niego — kursie medytacyjnym. W swoim biurze wydzielił specjalną przestrzeń do medytacji. Robert Hover wspominał historię, którą kiedyś opowiedział mu jego Nauczyciel. Czasem, U Ba Khin, uczestnicząc w posiedzeniach rządu, poświęconych omówieniu

wielu spraw, w których uczestniczyli ludzie o nieprzychylnie nastawionych umysłach, miał zwyczaj, w środku gorącej dyskusji, podnosić się z krzesła i stać tak przez chwilę, patrząc się w okno, po czym — powracał do stołu konferencyjnego. Jego współpracownicy myśleli, że oglądał wtedy świat na zewnątrz. W rzeczywistości, jak sam to wyjaśnił U Ba Khin, był on zajęty tym, co wewnątrz — przywracaniem uważności, aby stawić czoła trudowi życia.

Dodatkowe informacje:

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopie 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 stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khin/wheel231.html>

Źródło: The Wheel Publication No. 231 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1981). Przepisane z wydanej drukiem w 1995 roku edycji przez Toma Fittona pod auspicjami DharmaNet Dharma Book Transcription Project, dzięki uprzejmości Buddhist Publication Society.

Copyright (c) 1981 Buddhist Publication Society

Access to Insight edition (c) 1995

Tłumaczenie: kammattana

Redakcja polska: moi