

Sztuka Życia – Medytacja Wglądu

S.N. Goenka

Wykład wygłoszony w Szwajcarii w 1980 r.

Wszyscy poszukujemy spokoju i harmonii, ponieważ właśnie tego nam w życiu brakuje. Od czasu do czasu każdy z nas doświadcza wzburzenia, irytacji, cierpienia. Kiedy ogarniają kogoś tego typu uczucia, nie on jeden ich doświadcza — zaraża nimi najbliższe otoczenie. Człowiek emanuje zdenerwowaniem, które udziela się każdemu, kto się z nim wtedy zetknie. Z pewnością nie jest to właściwy sposób życia.

Należy żyć w spokoju i zgodzie z samym sobą oraz w zgodzie ze wszystkimi wokół nas. Istota ludzka jest przecież istotą społeczną. Człowiek musi żyć w społeczeństwie i radzić sobie z ludźmi, których spotyka. W jaki sposób można żyć zachowując spokój? W jaki sposób można zachować wewnętrzną równowagę i równowagę w stosunkach z ludźmi, tak aby oni również mogli żyć spokojnie i harmonijnie?

Ktoś jest wzburzony. Aby pozbyć się wzburzenia, trzeba znać jego powód, przyczynę zdenerwowania. Jeśli przyjrzeć się temu problemowi bliżej, staje się oczywiste, że wzburzenie ogarnia nas zawsze wtedy, kiedy w umyśle pojawi się jakiegokolwiek negatywne uczucie, zakłócenie. Negatywne nastawienie w umyśle — rodzaj mentalnego zanieczyszczenia, zakłócenia, nie może współistnieć ze spokojem i harmonią.

W jaki sposób rodzi się w nas negatywne uczucie? Ponownie, po zbadaniu problemu, jasne i oczywiste staje się, że czujemy się nieszczęśliwi zawsze wtedy, gdy ktoś z naszego otoczenia zachowuje się w sposób, który się nam nie podoba, gdy dzieją się wokół nas rzeczy, których nie lubimy. Wydarza się coś niechcianego i dlatego rodzi się w nas napięcie. Z kolei nie wydarzają się rzeczy, których pragniemy, na drodze do nich pojawiają się jakieś przeszkody i w tej sytuacji również rodzi się w nas napięcie. Przez całe życie dzieją się rzeczy niechciane, natomiast nie dzieją się rzeczy chciane — reagujemy na to napięciami, stresami i ten proces stałej, negatywnej reakcji prowadzi do skłębienia się napięć i stresów w jeden wielki gordyjski węzeł negatywności, sprawiający, że cała nasza mentalna i fizyczna struktura jest przesycona negacją. Życie staje się przez to pełne udręki i cierpienia.

Ewentualnym rozwiązaniem problemu byłoby zorganizowanie sobie życia w taki sposób, aby nie wydarzało się w nim nic nieprzyjemnego, natomiast działałoby się wszystko to, co chcemy i tak, jak chcemy. W tym celu należy tylko zdobyć odpowiednio mocną pozycję w życiu, albo poparcie i pomoc osoby mającej taką pozycję, i wszystko będzie się działo zgodnie z naszymi pragnieniami. Jest to niestety niemożliwe. Na całym świecie nie ma takiej osoby, której spełniałyby się wszystkie życzenia i w życiu której wydarzałyby się same pożądane rzeczy, a nie wydarzałyby się niepożądane. Stale dzieją się sprawy

sprzeczne z naszymi oczekiwaniami i pragnieniami. Pojawia się więc pytanie w jaki sposób nie reagować ślepo w obliczu niechcianych wydarzeń. W jaki sposób nie dopuścić do powstania napięcia? Jak zachowywać spokój i równowagę umysłu?

W Indiach, tak samo jak w wielu innych krajach, święci i mędrcy dawnych czasów studiowali ten problem — problem ludzkiego cierpienia — i znaleźli rozwiązanie. Kiedy dzieje się coś niechcianego i zaczynamy reagować gniewem, strachem albo jakimkolwiek innym negatywnym uczuciem, wtedy tak szybko, jak to jest możliwe, powinniśmy odwrócić od tego uwagę i skierować ją na coś innego. Na przykład wstać, nalać sobie szklanek wody i wypić ją — gniew wtedy nie będzie rósł i pomału przejdzie. Albo zacząć liczyć: jeden, dwa, trzy, cztery. Albo zacząć powtarzać jakieś słowo, zwrot czy mantrę — może imię Boga albo czczonego przez nas świętego. Umysł wtedy zajmie się czym innym i do pewnego stopnia gniew nas opuści — uwolnimy się od negatywnego nastawienia.

To było bardzo pomocne rozwiązanie. Działo i nadal działa. Stosując je czujemy, że umysł uwalnia się od gniewu. Jednak faktem jest, że rozwiązanie to funkcjonuje tylko na poziomie świadomości. W rzeczywistości kierując uwagę na inne sprawy spychamy negatywne uczucia głęboko do poziomu nieświadomości, na którym to poziomie one dalej istnieją i powiększają poziom mentalnych zakłóceń i zanieczyszczeń. Na powierzchni umysłu panuje spokój i harmonia, ale w jego głębi drzemie wulkan stłumionych negatywnych uczuć, który prędzej czy później wybuchnie z gwałtowną siłą.

Inni badacze wewnętrznej prawdy poszli dalej w swoich poszukiwaniach i doświadczając rzeczywistości umysłu i materii w głębi siebie przekonali się, że odwracanie uwagi jest tylko ucieczką przed problemem. Ucieczka nie jest rozwiązaniem. Trzeba stawić czoło problemowi. Kiedy w umyśle pojawi się negatywne uczucie, zaczynajcie je obserwować, przyglądać się mu. Jak tylko zaczniecie obserwować mentalne zakłócenie, zacznie ono tracić swoją moc — będzie słabnąć i powoli zupełnie zaniknie.

To dobre rozwiązanie, unikające obu krańcowych wyjść — stłumienia albo niekontrolowanego uzewnętrznienia. Zepchnięcie negatywnych uczuć na poziom nieświadomości nie jest ich usunięciem. Przyzwolenie na swobodne uzewnętrznianie ich w mowie lub działaniu spowoduje jedynie powstanie kolejnych problemów. Natomiast jeśli je obserwujemy, wówczas negatywne uczucia przemijają i uwalniamy się od nich. Likwidujemy w ten sposób mentalne zakłócenia i zanieczyszczenia.

Brzmi to wspaniale, ale czy jest możliwe w praktyce? Czy przeciętnemu człowiekowi łatwo jest stawić czoło negatywnościom? Gniew ogarnia nas tak szybko, że nawet nie zauważamy kiedy. Obezwładnieni gniewem mówimy i robimy rzeczy, które wyrządzają szkodę nam i innym. Później, kiedy już ochłonimy, zaczynamy płakać i żałować tego co zrobiliśmy, przepraszając ludzi albo błagając Boga o wybaczenie: „Och, popełniłem błąd, proszę o wybaczenie!”. Ale następnym razem, w podobnej sytuacji reagujemy dokładnie tak samo. Cały ten żal/skrucha w niczym nie pomaga.

Trudność polega na tym, że nie uświadamiamy sobie, kiedy naprawdę zaczyna się zakłócenie. Ma ono swój początek w głębi nieświadomości, i zanim wypłynie na powierzchnię, tak zyskuje na sile, że zupełnie nas obezwładnia i nie jesteśmy w stanie go obserwować.

W takim razie może powinniśmy mieć przy sobie prywatnego sekretarza, którego zadaniem byłoby — za każdym razem kiedy wpadniemy w gniew — uświadamiać nam: „Uwaga! Zaczyna się!”. Przydałoby się trzech sekretarzy czuwających na zmianę przez całą dobę, bo przecież nigdy nie wiadomo, kiedy możemy się rozzłościć. Przypuśćmy, że stać nas na nich i w pewnym momencie sekretarz woła do nas: „Uwaga! Nadchodzi gniew!”. Pierwsza rzecz jaką zrobimy, to trzepniemy go i krzyknijemy ze złości: „Co ty sobie, głupcze, myślisz?! Nie płacę ci za to, żebyś mnie pouczał?!”. Gniew tak nas zdominował, że żadne dobre rady nic tu nie pomogą.

Wyobraźmy sobie jednak, że mądrość zwycięża i sekretarz nie oberwał. Mówimy: „Dziękuję ci. W porządku. Teraz muszę usiąść i poobserwować swój gniew”. Czy to jest możliwe? Kiedy tylko zamkniemy oczy i spróbujemy obserwować gniew, w umyśle pojawi się obraz osoby lub wydarzenia, które wywołały naszą złość. W takim razie obserwujemy nie sam gniew jako taki, lecz zewnętrzny bodziec będący jego przyczyną. A to jedynie przysłuży się do podsyceń gniewu. To nie jest rozwiązanie. Bardzo trudno jest obserwować abstrakcyjne, negatywne uczucie, abstrakcyjną emocję, oddzieloną od jej zewnętrznego bodźca.

Jednak ten, który dotarł do ostatecznej prawdy, znalazł prawdziwe rozwiązanie. Odkrył on, że kiedy tylko w umyśle pojawia się jakiegokolwiek zakłócenie, jednocześnie zachodzą dwa zjawiska na poziomie ciała fizycznego. Jedno polega na tym, że oddech traci swój naturalny rytm. Kiedy w umyśle pojawia się negatywne uczucie, zaczynamy ciężko oddychać. Łatwo jest to zaobserwować. Drugie polega na tym, że na subtelniejszym poziomie, gdzieś w obrębie ciała zachodzi jakiś rodzaj reakcji biochemicznej objawiającej się jako fizyczne doznanie w ciele. Każde zakłócenie spowoduje jakieś doznanie w którejś części ciała.

To jest praktyczne rozwiązanie. Przeciętna osoba nie jest w stanie obserwować abstrakcyjnego zanieczyszczenia umysłu — abstrakcyjnego strachu, gniewu czy pasji. Jednak po odpowiednim przeszkoleniu i praktyce, łatwo będzie obserwować oddech i doznania w ciele — oba te zjawiska są bezpośrednio połączone z mentalnymi zakłóceniami.

Oddech i doznania pomagają nam podwójnie. Po pierwsze są naszymi prywatnymi sekretarzami. Kiedy tylko w umyśle pojawia się zakłócenie, oddech natychmiast traci normalny rytm i w ten sposób daje nam sygnał: „Uwaga! Coś się źle dzieje!”. Nie możemy przyłożyć oddechowi. Musimy przyjąć do wiadomości to ostrzeżenie. Podobnie doznania fizyczne informują nas, że coś jest nie tak. Zaakceptowawszy ostrzeżenie, zaczynamy obserwować oddech, obserwować doznania i bardzo szybko przekonujemy się, że zakłócenie znikło.

Ten mentalno-fizyczny fenomen jest jak moneta o dwóch stronach. Po jednej stronie są powstające w umyśle myśli i emocje, po drugiej — oddech i doznania w ciele. Każda myśl czy emocja, świadoma lub nieświadoma, każde zakłócenie mentalne przejawia się w oddechu i w doświadczanym w danym momencie doznaniu fizycznym. Dlatego obserwując oddech i doznania bezpośrednio obserwujemy też mentalne zakłócenie. Zamiast uciekać od problemu, stajemy twarzą w twarz z rzeczywistością taką, jaką ona jest. Widzimy wtedy,

że zakłócenie traci moc. Nie jest już tak obezwładniająca, jak bywało w przeszłości. Jeśli będziemy wytrwali, w końcu całkiem zaniknie i pozostawi nas spokojnych i szczęśliwych.

W ten sposób technika samoobserwacji ukazuje nam rzeczywistość w obu aspektach: wewnętrznym i zewnętrznym. Wcześniej kierowaliśmy nasze szeroko otwarte oczy tylko na zewnątrz, pomijając prawdę wewnętrzną. Powodów nieszczęść zawsze szukaliśmy na zewnątrz. Zawsze winiliśmy rzeczywistość zewnętrzną i próbowaliśmy ją zmienić. Nic nie wiedząc o wewnętrznej rzeczywistości nie rozumieliśmy, że przyczyna cierpienia leży wewnątrz nas, a jej źródło leży w naszych ślepych reakcjach.

Teraz możemy się nauczyć widzieć drugą stronę monety. Możemy być świadomi oddechu i tego, co się dzieje wewnątrz nas. Cokolwiek to jest, oddech czy doznanie, uczymy się je obserwować nie tracąc równowagi umysłu. Przestajemy ślepo reagować, pomnażać nasze cierpienia. Zamiast tego, pozwalamy zakłóceniu pojawić się i zniknąć.

Im więcej praktykujemy tę technikę, tym szybciej potrafimy uwalniać się od negatywnych uczuć. Stopniowo umysł pozbywa się zakłóceń i zanieczyszczeń. Staje się czysty. Czysty umysł jest zawsze pełen miłości — bezinteresownej miłości do innych; pełen współczucia dla niepowodzeń i cierpień innych osób; pełen radości z powodu ich sukcesów i szczęścia; pełen harmonii, równowagi i spokoju w obliczu każdej sytuacji.

Kiedy ktoś osiąga ten etap, wtedy całe jego życie zaczyna się zmieniać. Taka osoba nie jest już w stanie powiedzieć lub uczynić czegoś, co zakłóciłoby spokój i szczęście innych. Jej zrównoważony umysł nie tylko sam doświadcza spokoju, ale pomaga też innym osiągnąć spokój. Osoba taka roztacza wokół siebie atmosferę harmonii i pokoju, która wpływa na innych i zaczyna się im udzielać.

Ucząc się jak zachować spokój i równowagę umysłu w obliczu wszystkiego, czego doświadczamy wewnątrz, rozwijamy w sobie również umiejętność dystansowania się do zewnętrznych wydarzeń. Dystans ten nie jest jednak ani ucieczką ani obojętnością wobec problemów świata. Osoba medytująca vipassanę staje się bardziej wrażliwa na cierpienia innych i robi, co w jej mocy, aby ulżyć tym cierpieniom w każdy możliwy sposób — bez wzburzenia i zdenerwowania, za to z umysłem pełnym miłości, współczucia, harmonii i spokoju. Uczy się szlachetnej, altruistycznej neutralności — tak, aby będąc aktywnie zaangażowanym w pomoc innym jednocześnie zachowywać spokój i równowagę umysłu. W ten sposób pracuje dla szczęścia i spokoju innych pozostając pełnym spokoju i szczęścia człowiekiem.

Tego właśnie uczył Budda: sztuki życia. Nigdy nie założył ani nie nauczał żadnej religii, żadnego „-izmu”. Nigdy nie dawał swoim zwolennikom żadnych instrukcji do praktykowania ceremonii i rytuałów, do celebrowania pustych formalności. Zamiast tego uczył jak obserwować naturę taką, jaką ona jest, poprzez obserwację rzeczywistości wewnętrznej. Z powodu ignorancji, niewiedzy stale reagujemy na świat w sposób szkodliwy dla nas i dla innych. Ale kiedy pojawia się mądrość — mądrość obserwacji rzeczywistości takiej, jaką ona jest — uwalniamy się od nawykowego reagowania. Kiedy przestajemy reagować ślepo, jesteśmy zdolni do rzeczywistego działania, którego podstawą jest zrównoważony, spokojny umysł. Umysł, który widzi i rozumie prawdę. Tego typu działanie może być tylko pozytywne, twórcze, pomocne nam samym oraz innym wokół.

A zatem to, czego potrzebujemy, to „poznać samego siebie” — rada, którą dawali wszyscy mędrzy. Trzeba poznać siebie nie tylko na poziomie intelektualnym, poziomie idei i teorii na swój temat. Nie oznacza to też poznania na poziomie emocjonalnym, uczuciowym, na poziomie ślepej akceptacji tego, co się przeczytało lub usłyszało. Taka wiedza nie wystarcza. Trzeba poznać rzeczywistość na faktycznym, autentycznym poziomie. Trzeba bezpośrednio, osobiście doświadczyć rzeczywistości tego mentalno-fizycznego fenomenu. Tylko to pomoże nam uwolnić się od zanieczyszczeń, od cierpienia.

Bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości siebie samego, owa technika samoobserwacji to właśnie medytacja vipassany. W języku, którym mówiono w Indiach w czasach Buddy, *passana* oznacza: patrzeć, widzieć otwartymi oczami, w zwykły sposób; ale vipassana oznacza widzieć rzeczy takie, jakimi są naprawdę, a nie takie, jakimi wydają się być. Powierzchniowa prawda musi być spenetrowana i zgłębiona, tak abyśmy mogli dotrzeć do ostatecznej prawdy o całej strukturze mentalnej i fizycznej. Kiedy doświadczamy tego typu prawdy, uczymy się, jak nie reagować ślepo, jak przestać stwarzać zakłócenia i zanieczyszczenia — wówczas naturalną kolejną rzeczą stare zanieczyszczenia również znikną. Uwalniamy się wtedy od wszelkich cierpień i doświadczamy szczęścia.

Nauka na kursie medytacji obejmuje trzy elementy. Po pierwsze należy powstrzymać się od wszelkiego działania, mówienia bądź zachowania, które zakłóca spokój i harmonię innych. Nie można pracować nad uwolnieniem się od zanieczyszczeń umysłu, jeśli w tym samym czasie postępujemy w sposób, który te zanieczyszczenia pomnaża. Dlatego przestrzeganie zasad postępowania moralnego jest pierwszym niezbędnym elementem praktyki. Zobowiązujemy się nie zabijać, nie kraść, powstrzymać się od niewłaściwych zachowań seksualnych, nie kłamać i nie używać środków odurzających. Wstrzymując się od takich działań, pozwalamy umysłowi uspokoić się.

Następny element to nauka panowania nad rozkojarzonym umysłem poprzez ćwiczenie skupiania go tylko na jednym zjawisku: na oddechu. Próbujemy utrzymać uwagę skoncentrowaną na oddychaniu tak długo, jak to jest możliwe. Nie chodzi tu o robienie ćwiczeń oddechowych. Zadanie nie polega na regulowaniu oddechu. Polega na obserwowaniu naturalnego oddechu takim, jakim on jest — naturalnie pojawiający się wdech, naturalnie pojawiający się wydech. W ten sposób jeszcze bardziej uspokajamy umysł, tak, aby nie ulegał gwałtownym, negatywnym emocjom. Koncentrowanie umysłu sprawia, że staje się on wyostrzony i nabiera zdolności do penetracji, uczy się jak dokonywać wglądu.

Te dwa pierwsze elementy: postępowanie moralne oraz kontrolowanie umysłu są bardzo potrzebne i korzystne same w sobie, ale doprowadzą do auto-represji, o ile nie wprowadzimy trzeciego elementu: oczyszczenia umysłu z zakłóceń poprzez rozwijanie wglądu w naszą własną naturę. To jest vipassana: doświadczenie rzeczywistości samego siebie poprzez systematyczną i pełną spokoju obserwację wiecznie zmieniającego się fenomenu umysł-materia, przejawiającego się na poziomie doznań fizycznych w ciele. Jest to kulminacja nauk Buddy: samooczyszczenie dzięki samoobserwacji.

Praktyka jest dostępna dla wszystkich. Wszyscy cierpimy. Jest to uniwersalna choroba, która wymaga uniwersalnego leku — a nie leku dostępnego wyłącznie dla wyznawców jednej religii, czy jednego odłamu religijnego. Jeśli ktoś cierpi z powodu gniewu, to nie jest

to gniew buddyjski, hinduski, czy chrześcijański. Gniew to gniew. Ogarniające nas z tego powodu wzburzenie, nie jest wzburzeniem chrześcijańskim, hinduskim czy buddyjskim. Choroba dotyczy wszystkich, dlatego lekarstwo też musi być uniwersalne.

Vipassana jest takim lekarstwem. Nikt przecież nie sprzeciwi się zasadom życia, wymagającym poszanowania spokoju i harmonii innych. Nikt nie sprzeciwi się rozwijaniu umiejętności panowania nad umysłem. Nikt nie sprzeciwi się rozwijaniu wglądu we własną rzeczywistość, dzięki czemu możliwe staje się uwolnienie umysłu od negatywnych uczuć. Vipassana jest uniwersalną ścieżką.

Obserwowanie rzeczywistości takiej, jaką ona jest, poprzez obserwację prawdy wewnątrz jest poznawaniem siebie na rzeczywistym, doświadczalnym poziomie. W miarę praktykowania uwalniamy się od zanieczyszczeń i cierpień. Od prawdy zewnętrznej, powierzchniowej, łatwo dostępnej przechodzimy w głąb i poprzez penetrację dochodzimy do ostatecznej prawdy o umyśle i materii. Następnie wykraczamy poza ten poziom i doświadczamy prawdy, która istnieje poza umysłem i materią, poza czasem i przestrzenią, poza uwarunkowanym obszarem względności. Prawdy całkowitego wyzwolenia od wszelkich zakłóceń, zanieczyszczeń, od wszelkiego cierpienia. Jest ona końcowym celem każdego z nas i nie jest istotne, jakie jej damy imię, jak nazwiemy tę absolutną prawdę.

Obyście wszyscy doświadczali ostatecznej prawdy. Oby wszyscy ludzie uwolnili się od cierpienia. Oby wszyscy mogli cieszyć się prawdziwym szczęściem, prawdziwym pokojem, prawdziwą harmonią.

Dodatkowe informacje:

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

Tłumaczenie: Anna Martyniak