

---

# SZTUKA ŻYCIA

---

## MEDYTACJA VIPASSANA

WEDŁUG NAUK  
S. N. GOENKI



spisał William Hart

Książkę tę ofiarujemy bezpłatnie.

Jeśli chcesz, możesz złożyć dotację, aby pomóc nam w dalszej służbie.

Obyście byli szczęśliwi!

Aby złożyć dotację, wejdź na stronę:

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA  
360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti jest organizacją non-profit, której celem jest wzbogacanie świata przez:

- ❖ rozpowszechnianie słów Buddy
- ❖ dostarczanie stawy poszukującym
- ❖ oświetlanie ścieżki medytujących

# SZTUKA ŻYCIA

## MEDYTACJA VIPASSANA

WEDŁUG NAUK

S. N. GOENKI

spisał William Hart

Vipassana Research Publications

*an imprint of*

Pariyatti Publishing  
867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Tytuł oryginału:

*The Art of Living – Vipassana Meditation. As taught by S. N. Goenka by William Hart*

Copyright © 1987 by Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust of Massachusetts, Inc.

Autor dziękuje za pozwolenie na wykorzystanie w książce fragmentów wywiadu z S. N. Goenką *Pure Mind: Exploring the Path of Enlightenment*, przeprowadzonego przez Steve'a Minkina.

Opublikowane po raz pierwszy przez Harper&Row, 1987, USA

Z języka angielskiego przełożyła Anna Martyniak

Tłumaczenia dokonano na podstawie II wydania: Vipassana Research Institute,  
Igatpuri, Indie 1991 (ISBN 81-7414-008-5)  
Copyright © 2009 for the Polish translation by Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust of  
Massachusetts, Inc.

Polska Fundacja Medytacji Vipassana  
email: [info@pallava.dhamma.org](mailto:info@pallava.dhamma.org)  
Tel.: +48 505 830 915  
[www.pallava.dhamma.org](http://www.pallava.dhamma.org)

Wydawca: Pariyatti Publishing, 2014

ISBN: 9781938754715 (ePub)  
ISBN: 9781938754722 (Mobi)  
ISBN: 9781938754739 (PDF eBook)

Nie jest moim życzeniem nawracać ludzi z jednej zorganizowanej religii na drugą. Nie interesuje mnie żadna z tych zorganizowanych religii. Interesuje mnie prawda, nauki wszystkich Oświeconych. Jednak nawrócenie ma miejsce: z nieszczęścia na szczęście, z zanieczyszczeń na czystość, z niewoli na wyzwolenie, z niewiedzy na oświecenie.

– S. N. Goenka

## SPIS TREŚCI

<b>Słowo wstępne</b> (autor: S. N. Goenka)	s. 5
<b>Przedmowa</b>	s. 6
<b>Wstęp</b>	s. 9
<i>Opowieść: Pływaniologia</i>	s. 12
<b>Rozdział 1: Poszukiwanie</b>	s. 14
<i>Opowieść: Iść ścieżką</i>	s. 20
<b>Rozdział 2: Punkt wyjścia</b>	s. 22
<i>Opowieść: Budda i naukowiec</i>	s. 27
<b>Rozdział 3: Przyczyna bezpośrednia</b>	s. 28
<i>Opowieść: Nasiono i owoc</i>	s. 33
<b>Rozdział 4: Korzeń problemu</b>	s. 34
<i>Opowieść: Kamienie i masło</i>	s. 41
<b>Rozdział 5: Trening zachowania moralnego</b>	s. 43
<i>Opowieść: Recepta od doktora</i>	s. 51
<b>Rozdział 6: Trening koncentracji</b>	s. 52
<i>Opowieść: Krzywy budyń</i>	s. 60
<b>Rozdział 7: Trening mądrości</b>	s. 61
<i>Opowieść: Dwa pierścienie</i>	s. 72
<b>Rozdział 8: Uważność i równowaga umysłu</b>	s. 73
<i>Opowieść: Nic prócz widzenia</i>	s. 81
<b>Rozdział 9: Cel</b>	s. 83
<i>Opowieść: Napełnianie butelki z olejem</i>	s. 92
<b>Rozdział 10: Sztuka życia</b>	s. 93
<i>Opowieść: Godzina wybiła</i>	s. 99
<b>Dodatek A: Znaczenie <i>vedanā</i> w naukach Buddy</b>	s. 102
<b>Dodatek B: Fragmenty z różnych <i>sutt</i> na temat <i>vedanā</i></b>	s. 107
<b>Słowniczek terminów palijskich</b>	s. 109
<b>Przypisy</b>	s. 114
<b>Ośrodki medytacji Vipassana</b>	s. 116

## SŁOWO WSTĘPNE

**Z**awsze pozostanę głęboko wdzięczny za zmiany, jakie się dokonały w moim życiu dzięki medytacji Vipassana. Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z tą techniką, poczułem się tak, jakbym znalazł wreszcie królewską drogę wyprowadzającą mnie z labiryntu ślepych uliczek, po których do tej pory błądziłem. Trzymałem się tej drogi przez wszystkie lata, które upłynęły od tamtej pory, i z każdym następnym krokiem cel stawał się jaśniejszy – wyzwolenie od wszelkiego cierpienia, całkowite oświecenie. Nie dotarłem jeszcze do ostatecznego celu, ale nie mam najmniejszych wątpliwości, że ta droga prowadzi prosto do niego.

Za pokazanie mi jej jestem zobowiązany Sayagyi U Ba Khinowi oraz łańcuchowi nauczycieli, którzy przechowali technikę przez tysiące lat od czasów Buddy. W imieniu ich wszystkich zachęcam innych do obrania tej ścieżki, aby również mogli znaleźć drogę wyjścia z cierpienia.

Chociaż wiele tysięcy ludzi z krajów Zachodu nauczyło się tej techniki, do tej pory nie było książki, która szczegółowo i dokładnie opisywałaby tę formę Vipassany. Cieszę się, że znalazła się wreszcie osoba, która – sama poważnie medytując – podjęła się wypełnienia tej luki.

Oby książka ta pogłębiła zrozumienie medytacji u tych, którzy praktykują Vipassanę, oraz oby zachęciła pozostałych do wypróbowania techniki, aby również mogli doświadczyć szczęścia wyzwolenia! Oby każdy jej czytelnik nauczył się sztuki życia i mógł dzięki temu odnaleźć wewnętrzny spokój i harmonię oraz mógł owym spokojem i harmonią obdarzać innych!

Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!

S. N. GOENKA

Bombaj, kwiecień 1986

## PRZEDMOWA

Spośród wielu różnych rodzajów medytacji istniejących na świecie w dzisiejszych czasach metoda Vipassany nauczana przez S. N. Goenkę jest unikalna. Technika ta jest prostym i logicznym sposobem na osiągnięcie autentycznego spokoju umysłu i prowadzenie szczęśliwego, pożytecznego życia. Długo przechowywana przez społeczność buddyjską w Birmie, Vipassana nie ma nic wspólnego ze zorganizowanym ruchem religijnym i może być zaakceptowana i stosowana przez wszystkich ludzi, bez względu na ich pochodzenie społeczne czy kulturalne.

S. N. Goenka był\* emerytowanym przemysłowcem i byłym przywódcą społeczności hinduskiej w Birmie. Urodzony w konserwatywnej rodzinie hinduskiej, od wczesnej młodości cierpiał na wyjątkowo silne migreny. Poszukując sposobu wyleczenia się, zetknął się w 1955 roku z Sayagi U Ba Khinem, który łączył publiczną funkcję pracownika administracji państwowej wyższego szczebla z prywatną rolą nauczyciela medytacji. Ucząc się Vipassany od U Ba Khina, pan Goenka znalazł metodę, która swoimi efektami wykroczyła daleko poza złagodzenie fizycznych objawów choroby i przekroczyła bariery kulturalne i religijne. W ciągu następnych lat praktyki i nauki pod przewodnictwem nauczyciela, Vipassana stopniowo odmieniła jego życie.

W 1969 roku pan Goenka został przez U Ba Khina autoryzowany na nauczyciela medytacji. W tym samym roku przyjechał do Indii i rozpoczął tam nauczanie Vipassany. W ten sposób technika wróciła do kraju swego pochodzenia. W państwie nadal rozdartym ostrymi podziałami kastowymi i religijnymi kursy pana Goenki przyciągały tysiące ludzi ze wszystkich klas i warstw społecznych. Tysiące osób z Zachodu zachęconych praktyczną stroną techniki również wzięło udział w kursach Vipassany.

Pan Goenka sam był ucieleśnieniem cech Vipassany. To pragmatyk nie tracący kontaktu z rzeczywistością codziennego życia i zdolny rzeczowo sobie z nią radzić, zachowując w każdej sytuacji niezwykle spokojny umysł. Spokojowi temu towarzyszyło głębokie współczucie i zdolność empatii z każdą istotą ludzką. A przy tym nie było w nim ani śladu uroczystej powagi czy dostojałości. Posiadał ujmujące poczucie humoru, które przejawiało się w jego nauczaniu. Jego uśmiech, śmiech i często powtarzane motto „Bądź szczęśliwy!” na długo pozostawały w pamięci uczestników kursu. Było oczywiste, że Vipassana przyniosła mu szczęście i że chciał się on tym szczęściem podzielić z innymi, pokazując im technikę, która tak wspaniale zadziałała w jego przypadku.

Mimo swej magnetycznej osobowości pan Goenka wcale nie miał ochoty być guru, który zamienia swoich uczniów w automaty. Zamiast tego uczył odpowiedzialności za siebie. Prawdziwym testem Vipassany, jak twierdził, jest zastosowanie jej w życiu. Zachęcał medytujących, aby poszli i żyli szczęśliwie w świecie, a nie siedzieli u jego stóp. Odrzucał wszelkie objawy oddania, mówiąc uczniom, że powinni być oddani technice i prawdzie, którą znajdują w sobie.

W Birmie nauczanie medytacji tradycyjnie jest przywilejem mnichów buddyjskich. Jednak, podobnie jak jego nauczyciel, pan Goenka był osobą świecką i głową dużej rodziny. Pomimo tego jasność jego nauczania i skuteczność samej techniki zyskały uznanie wysokich

---

\* S. N. Goenka zmarł 29 września 2013 roku w Bombaju.



rangą mnichów w Birmie, Indiach i Sri Lance. Wielu z nich osobiście wzięło udział w kursach przez niego prowadzonych.

Aby zachować czystość medytacji, pan Goenka kładł bardzo duży nacisk na to, aby nigdy nie stała się ona biznesem. Wszystkie jego kursy i ośrodki medytacji nadal są prowadzone wyłącznie na zasadzie non-profit, czyli nie są nastawione na zysk. On sam nigdy nie otrzymywał wynagrodzenia za swą pracę ani bezpośrednio, ani pośrednio. Tak samo pracują jego asystenci – autoryzowani nauczyciele, których upoważnił do prowadzenia kursów w jego imieniu. Rozpowszechnianie techniki Vipassany traktował wyłącznie jako służbę ludzkości, aby pomóc tym, którzy potrzebują pomocy.

S. N. Goenka jest jednym z nielicznych hinduskich przywódców duchowych szanowanych równie wysoko w Indiach, co na Zachodzie. Jednak nie szukał rozgłosu. Wolał, by informacje o Vipassanie rozchodziły się drogą ustną. Stale też podkreślał, że rzeczywista praktyka medytacyjna jest nieporównanie ważniejsza niż samo czytanie tekstów o medytacji. Z tych powodów jest o wiele mniej znany, niż na to zasługuje. Niniejsza książka jest pierwszą dużą pracą poświęconą jego naukom, przygotowaną pod jego przewodnictwem i za jego zgodą.

Publikacja ta opiera się przede wszystkim na wykładach wygłoszonych przez pana Goenkę w trakcie dziesięciodniowego kursu Vipassany oraz, w mniejszym stopniu, na jego artykułach pisanych w języku angielskim. Używałem tych materiałów swobodnie, nie tylko zapożyczając z nich argumentację i sposób przedstawienia konkretnych zagadnień, ale również przykłady wygłoszone podczas wykładów. Często używałem tych samych zwrotów, a nawet całych zdań. Dla osób, które uczestniczyły w kursach medytacji Vipassana prowadzonych według jego nauk, większość książki zabrzmi znajomo i może nawet będą w stanie zidentyfikować konkretny wykład lub artykuł wykorzystany w różnych częściach tekstu.

W trakcie kursu objaśnienia nauczyciela towarzyszą krok po kroku doświadczeniom medytacyjnym uczestników. Tutaj materiał został przeorganizowany na użytek innego odbiorcy – osób, które tylko czytają o medytacji, niekoniecznie ją praktykując. Dla tych czytelników podjęto próbę zaprezentowania nauk tak, jak są one rzeczywiście doświadczane: w logicznym, nieprzerwanym ciągu, od pierwszego kroku do ostatecznego celu. Tę organiczną całość najłatwiej zrozumieć medytującym, jednak książka próbuje dostarczyć osobom nie medytującym wglądu w nauki zgodnie z porządkiem, w jakim odsłaniają się one tym, którzy je praktykują.

Niektóre fragmenty celowo zachowują styl języka mówionego, aby możliwie wiernie oddać sposób nauczania pana Goenki. Fragmenty te to opowieści umieszczone pomiędzy rozdziałami oraz pytania i odpowiedzi kończące każdy rozdział – dialogi wzięte z rzeczywistych rozmów z uczniami podczas kursu lub z rozmów prywatnych. Niektóre opowieści dotyczą wydarzeń z życia Buddy, inne pochodzą z bogatego skarbca hinduskich opowieści ludowych, a jeszcze inne z osobistych doświadczeń pana Goenki. Wszystkie opowiedziane są jego słowami, bez najmniejszego zamiaru poprawiania oryginału, tylko z intencją zaprezentowania ich w świeży sposób i podkreślenia ich związku z praktyką medytacji. Historie te rozluźniają poważną atmosferę kursu Vipassany, obrazując główne punkty nauk w sposób, który łatwo zapada w pamięć i stanowi inspirację dla uczniów. Umieszczono tu tylko niewielki wybór spośród wielu historii opowiadanych w trakcie dziesięciodniowego kursu.

Cytaty pochodzą z najstarszego i powszechnie akceptowanego zapisu słów Buddy – „Zbioru Kazań” (*Sutta-Piṭaka*) – tak jak zostały one zachowane w starożytnym języku palijskim w buddyjskich krajach o tradycji therawady. Aby utrzymać jednakowy styl w całej książce, podjąłem próbę przetłumaczenia od nowa wszystkich fragmentów tutaj cytowanych. Kierowałem się przy tym dokonaniem czołowych współczesnych tłumaczy. Jednak, ponieważ nie jest to praca naukowa, dosłowna dokładność tłumaczenia z pali nie była moim

celem. Próbowałem raczej w jasny i prosty sposób przekazać sens każdego fragmentu tak, jak jawi się on medytującym w świetle ich medytacyjnych doświadczeń. Być może interpretacja niektórych słów czy fragmentów wyda się nieortodoksyjna, ale mam nadzieję, że w kwestii objaśnienia istoty sprawy, tłumaczenie angielskie przekazuje najbardziej dosłowne znaczenie tekstów oryginalnych.

Ze względu na spójność i precyzję, użyte w tekście terminy buddyjskie są podawane w języku palijskim, mimo że w niektórych przypadkach sanskryt mógłby brzmieć dla czytelnika bardziej znajomo. Na przykład palijskie słowo **dhamma** jest używane zamiast sanskryckiego *dharma*, **kamma** zamiast *karma*, **nibbāna** zamiast *nirvana*, **saṅkhāra** zamiast *samskāra*. Aby ułatwić zrozumienie tekstu, słowa palijskie przybierają liczbę mnogą na sposób angielski, czyli przez dodanie „s” na końcu wyrazu\*. Generalnie użycie słów palijskich ograniczono do minimum, aby uniknąć niejasności. Jednak są one często wygodnym skrótem dla pewnych pojęć obcych myśli Zachodu, które niełatwo zawrzeć w jednym angielskim słowie. Z tego względu użycie palijskiego słowa zamiast długiego angielskiego zwrotu wydawało się miejscami znacznie wygodniejsze. Wszystkie palijskie słowa wydrukowane grubszą czcionką są objaśnione w słowniczku na końcu książki.

Technika Vipassana oferuje jednakowe korzyści wszystkim praktykującym, niezależnie od rasy, pozycji społecznej i płci. Aby pozostać wiernym temu uniwersalnemu podejściu, próbowałem unikać języka determinującego jedną płć. Niekiedy jednak używałem zaimka „on” w odniesieniu do osoby medytującej niezależnie od jej płci. Czytelniczki i czytelnicy proszeni są o potraktowanie tego użycia jako dotyczącego obu płci. Nie zamierzałem wykluczać kobiet lub traktować mężczyzn w uprzywilejowany sposób, gdyż taka stronniczość byłaby sprzeczna z podstawowymi naukami i niezgodna z duchem Vipassany.

Jestem wdzięczny wielu osobom, które pomogły przy realizacji tego projektu. W szczególności pragnąłbym dać wyraz mojej głębokiej wdzięczności dla S. N. Goenki za znalezienie czasu, pomimo wielu zajęć, na przeglądanie tej pracy w miarę jak powstawała, i jeszcze większej wdzięczności za przewodnictwo w okresie, gdy sam robiłem pierwsze kroki na opisanej tu ścieżce.

W głębszym sensie prawdziwym autorem tej książki jest S. N. Goenka, gdyż moim celem było tylko zaprezentowanie jego przekazu nauk Buddy. Wszystkie zalety tej pracy są jego zasługą. Za jakiegokolwiek wady ja ponoszę wyłączną odpowiedzialność.

---

\* W tekście angielskim. W tłumaczeniu polskim „s” nie dodawano, jednak w niektórych słowach gdzieś tam zastosowano formę spolszczoną z odmienioną końcówką – przyp. tłum.

## WSTĘP

Przypuśćmy, że mielibyście okazję uwolnić się na dziesięć dni od wszelkich życiowych obowiązków i wyjechać w ciche, odludne miejsce, z dala od wszelkich zakłóceń. Zapewniono by wam podstawowe wygody związane z noclegiem i wyżywieniem oraz asystentów dbających, abyście czuli się w miarę komfortowo. W zamian oczekiwano by od was unikania kontaktu z innymi osobami oraz, za wyjątkiem podstawowych czynności życiowych, spędzenia całego czasu z zamkniętymi oczami i z umysłem skoncentrowanym na wybranym przedmiocie uwagi. Czy przyjęlibyście taką propozycję?

Przypuśćmy, że już słyszeliście o istnieniu takiej możliwości i o tym, że ludzie tacy jak wy nie tylko mieliby ochotę, ale wręcz pragnęliby spędzić wolny czas w taki sposób. Jak opisalibyście ich zajęcie? Może uznalibyście, że to zapatrzenie się we własny pępek lub kontemplacja; eskapizm lub duchowe odosobnienie; upajanie się samym sobą albo poszukiwanie samego siebie; introwersja albo introspekcja. Niezależnie od tego, czy konotacja jest pozytywna czy negatywna, powszechna opinia głosi, że medytacja jest wycofaniem się ze świata. Oczywiście, są techniki, które funkcjonują w ten sposób. Ale medytacja nie musi być ucieczką. Może być również sposobem na spotkanie się ze światem po to, aby go zrozumieć i aby zrozumieć samego siebie.

Każdy człowiek skłonny jest zakładać, że realny świat jest na zewnątrz nas, że życie powinno polegać na kontakcie z zewnętrzną rzeczywistością, na przyjmowaniu wszystkiego z zewnątrz, czy to elementów fizycznych, czy mentalnych. Większość z nas nigdy nie brała pod uwagę możliwości odcięcia się od zewnętrznej rzeczywistości, aby zobaczyć, co się dzieje wewnątrz. Taki pomysł pewnie brzmi jak decyzja o gapieniu się godzinami na obraz kontrolny w telewizorze. Wolimy raczej badać ciemną stronę księżyca albo dno oceanu niż ukryte głębie wewnątrz nas.

Ale w rzeczywistości wszechświat istnieje dla każdego z nas tylko wtedy, gdy doświadczamy go ciałem i umysłem. Nigdy nie jest gdzieś indziej, jest zawsze tu i teraz. Badając tu-i-teraz naszego istnienia, badamy świat. Jeśli nie zbadamy świata wewnątrz nas, nigdy nie poznamy rzeczywistości. Będziemy znali wyłącznie nasze przekonania i intelektualne koncepcje na jej temat. Tylko obserwując siebie samego, można poznać rzeczywistość bezpośrednio i nauczyć się radzić sobie z nią w pozytywny, twórczy sposób.

Jedną z metod badania wewnętrznego świata jest medytacja Vipassana uczona przez S. N. Goenkę. Jest to praktyczny sposób badania rzeczywistości ciała i umysłu, aby odkryć i rozwiązać wszelkie leżące tam ukryte problemy, aby rozwinąć niewykorzystany potencjał i ukierunkować go tak, by działał dla naszego dobra i dla dobra innych.

Słowo **vipassanā** w języku palijskim – starożytnym języku Indii – oznacza ‘wgląd’. Vipassana jest esencją nauk Buddy, rzeczywistym doświadczeniem prawd, o których mówił. Budda osiągnął to doświadczenie poprzez praktykę medytacyjną i dlatego medytacja jest tym, czego przede wszystkim uczył. Słowa Buddy są zapisem jego doświadczeń medytacyjnych oraz szczegółowych instrukcji, jak medytować, aby osiągnąć ten sam cel, do którego on dotarł – doświadczenie prawdy.

Wszystko to jest powszechnie akceptowane, ale pozostaje problem rozumienia i stosowania instrukcji pozostawionych przez Buddę. Chociaż jego słowa zachowały się w tekstach uznanych za autentyczne, to ich interpretacja dotycząca instrukcji medytacyjnych jest trudna, jeśli nie połączy się jej z autentyczną praktyką.

Jeśli jednak istnieje technika zachowana przez niezliczone pokolenia, oferująca dokładnie takie rezultaty, jakie opisywał Budda, precyzyjnie zgadzająca się z jego instrukcjami i objaśniająca elementy od dawna uważane za niejasne, to niewątpliwie jest ona warta zbadania. Vipassana jest taką metodą. Jest to technika pod wieloma względami niezwykła: prosta, wolna od wszelkich dogmatów, a przede wszystkim owocująca nadzwyczajnymi rezultatami.

Medytacja Vipassana jest nauczana na dziesięciodniowych kursach dostępnych dla każdego, kto szczerze pragnie się jej nauczyć i jest wystarczająco zdrowy fizycznie i umysłowo. Przez dziesięć dni uczestnicy pozostają na terenie ośrodka kursowego, nie kontaktując się z zewnętrznym światem. Powstrzymują się od czytania, pisania oraz zawieszają na ten czas religijne oraz wszelkie inne duchowe praktyki, pracując dokładnie według podanych instrukcji. Przez cały okres kursu przestrzegają podstawowego kodeksu zasad moralnych obejmującego celibat oraz abstynencję. Zachowują również zasadę milczenia przez pierwsze dziewięć dni kursu. Można rozmawiać tylko z nauczycielem (o praktyce medytacyjnej) i z kierownictwem kursu (o kwestiach natury materialnej).

Przez pierwsze trzy i pół dnia uczestnicy ćwiczą koncentrację umysłu. Jest to przygotowanie do właściwej techniki Vipassany wprowadzanej czwartego dnia kursu. Kolejne kroki praktyki przedstawiane są każdego dnia tak, że pod koniec kursu jest już zaprezentowana cała technika w ogólnym zarysie. Dziesiątego dnia kończy się milczenie i medytujący powoli wracają do trybu życia, w którym uwaga skierowana jest na świat zewnętrzny. Kurs kończy się jedenastego dnia rano.

Doświadczenie owych dziesięciu dni przynosi medytującym sporą porcję niespodzianek. Pierwszą z nich jest uświadomienie sobie, że medytacja to ciężka praca. Popularne wyobrażenie, że jest to rodzaj bezczynności czy relaksu wkrótce okazuje się błędnym przekonaniem. Trzeba się cały czas bardzo przykładać, aby świadomie pokierować procesami umysłowymi w określony sposób. Stosowanie się do instrukcji wymaga dużego wysiłku, któremu nie powinno towarzyszyć napięcie, ale dopóki nie nauczymy się jak to robić, ćwiczenie może okazać się frustrujące lub nawet wyczerpujące.

Kolejną niespodzianką jest to, że prawdopodobnie nie wszystkie wglądy uzyskane dzięki samoobserwacji będą przyjemne i błogie. Normalnie jesteśmy bardzo selektywni w widzeniu siebie samych. Kiedy patrzymy w lustro, przybieramy najkorzystniejszą pozę i najładniejszy wyraz twarzy. W ten sam sposób tworzymy mentalny obraz samego siebie, uwypuklając cechy pozytywne, minimalizując wady i całkowicie omijając niektóre aspekty charakteru. Nie widzimy rzeczywistości, lecz tylko to, co chcielibyśmy zobaczyć. Tymczasem medytacja Vipassana jest techniką obserwowania rzeczywistości pod każdym możliwym kątem. Medytujący staje do konfrontacji z całą nieocenzurowaną prawdą o sobie, a nie ze starannie wyretuszowanym wizerunkiem. Niektóre elementy prawdy na pewno będą trudne do zaakceptowania.

Chwilami wydaje się, że zamiast wewnętrznego spokoju, medytacja przynosi wyłącznie wzburzenie. Wszystko na kursie wydaje się niewykonalne i nie do zaakceptowania: wymagający rozkład dnia, brak komfortu, dyscyplina, instrukcje i rady nauczyciela, sama technika.

Jednak następną niespodzianką jest fakt, że trudności mijają. W pewnym momencie uczestnicy opanowują umiejętność czynienia wysiłku bez wysiłku, potrafią już być zrelaksowani i jednocześnie czujni, a także zaangażowani i jednocześnie bezstronni. Zamiast się szamotać, pograżają się w praktyce. Teraz niedogodności stają się nieważne, dyscyplina okazuje się być pomocnym wsparciem, a godziny mijają niezauważalnie szybko. Umysł staje się spokojny jak górskie jezioro o świcie, idealnie odbijając otoczenie jak w lustrze i jednocześnie odsłaniając swe głębie tym, którzy chcą w nie zajrzeć. Kiedy pojawia się przejrzyistość, każdy moment jest pełen afirmacji, piękna i spokoju.

I w ten sposób medytujący odkrywa, że technika rzeczywiście działa. Każdy kolejny krok wydaje się olbrzymim skokiem, a jednak okazuje się, że można go wykonać. Po dziesięciu dniach staje się jasne, jak długą podróż odbył medytujący od początku kursu. Przeszedł przez proces podobny do operacji chirurgicznej, polegającej na rozcięciu rany wypełnionej ropą. Cięcie i wyciskanie ropy jest bolesne, ale jeśli nie zostanie zrobione, rana nigdy się nie zagoi. Usunięcie ropy uwalnia nas od niej i od spowodowanego przez nią cierpienia. Teraz można w pełni wrócić do zdrowia. Podobnie, przebywając dziesięć dni na kursie, uczestnik uwalnia umysł od napięć i cieszy się większym zdrowiem psychicznym. Proces Vipassany wywołuje głębokie zmiany wewnątrz, zmiany, które utrzymują się po zakończeniu kursu. Okazuje się, że siła umysłu uzyskana na kursie, wszystko, czego się nauczyliśmy, może być zastosowane w codziennym życiu dla naszej korzyści i dla dobra innych. Życie staje się bardziej harmonijne, owocne i szczęśliwe.

Technika nauczana przez S. N. Goenkę jest techniką, której nauczył się od swojego nauczyciela, zmarłego już Sayagi U Ba Khina z Birmy, który z kolei nauczył się jej od Saya U Theta – bardzo znanego nauczyciela medytacji w Birmy, działającego w pierwszej połowie dwudziestego wieku. Saya U Thet był uczniem Ledi Sayadawa – słynnego birmańskiego mnicha-uczonego, żyjącego na przełomie dziewiętnastego i dwudziestego wieku. Nie są znane nazwiska wcześniejszych nauczycieli tej techniki, ale ci, którzy ją praktykują, wierzą, że Ledi Sayadaw nauczył się Vipassany od tradycyjnych nauczycieli, którzy zachowali ją przez całe pokolenia od czasów starożytnych, kiedy to nauki Buddy po raz pierwszy pojawiły się w Birmy.

Z całą pewnością technika zgadza się z instrukcjami Buddy odnośnie do medytacji, z najprostszym, dosłownym znaczeniem jego słów. I co najważniejsze, przynosi rezultaty, które są dobre, osobiste, uchwytne i natychmiastowe.

Niniejsza książka nie jest samouczkiem do praktykowania medytacji Vipassana i osoby, które użyją jej w ten sposób, zrobią to wyłącznie na własną odpowiedzialność. Techniki należy uczyć się tylko na kursie, gdzie są zapewnione właściwe warunki dla wsparcia medytujących i gdzie znajduje się odpowiednio przeszkolony nauczyciel. Medytacja to poważna sprawa, zwłaszcza technika Vipassany, która zajmuje się głębokimi warstwami umysłu. Nigdy nie należy traktować jej lekko i beztrąsko. Jeśli przeczytanie tej książki zainspiruje was do spróbowania Vipassany, zasięgnijcie informacji pod jednym z adresów wymienionych na końcu, aby dowiedzieć się, gdzie i kiedy odbywają się kursy.

Celem książki jest wyłącznie podanie zarysu metody Vipassany tak, jak jest nauczana przez S. N. Goenkę, w nadziei, że poszerzy ona rozumienie nauk Buddy i techniki medytacyjnej, która jest ich esencją.

## Opowieść

### Pływaniologia

Był raz sobie młody profesor, który odbywał podróż morską. Był człowiekiem bardzo wykształconym, z długą listą tytułów naukowych przed nazwiskiem, ale z niewielkim doświadczeniem życiowym. Jednym z członków załogi statku, którym płynął, był stary, niepiśmienny marynarz. Każdego wieczoru marynarz odwiedzał profesora w kabinie, aby posłuchać, jak peroruje na przeróżne tematy. Był pod wielkim wrażeniem uczoności młodego człowieka.

Pewnego wieczoru, kiedy marynarz już miał wyjść po paru godzinach konwersacji, profesor zapytał go:

„Dobry człowieku, czy studiowałeś geologię?”

„A co to takiego, panie?”

„Nauka o ziemi”.

„Nie panie, nigdy nie chodziłem do żadnej szkoły ani uniwersytetu. Nigdy niczego nie studiowałem”.

„Dobry człowieku, zmarnowałeś ćwierć życia”.

Stary marynarz posmutniał i wyszedł. „Jeśli taka uczona osoba mówi w ten sposób, to na pewno ma rację – pomyślał. – Zmarnowałem ćwierć życia”.

Następnego wieczoru profesor ponownie zapytał wychodzącego marynarza:

„Dobry człowieku, a oceanografię studiowałeś?”

„A co to jest, panie?”

„Nauka o morzach”.

„Nie panie, nigdy niczego nie studiowałem”.

„Dobry człowieku, zmarnowałeś pół życia”.

Marynarz posmutniał jeszcze bardziej i wyszedł: „Zmarnowałem pół życia; tak powiedział ten mądry człowiek”.

Kolejnego wieczoru profesor znowu pyta starego marynarza:

„Dobry człowieku, czy studiowałeś meteorologię?”

„A co to jest panie? Nigdy w życiu nie słyszałem o czymś takim”.

„Jak to? To nauka o wietrze, deszczu, pogodzie”.

„Nie panie. Tak, jak ci mówiłem, nigdy nie chodziłem do żadnej szkoły. Niczego się nie uczyłem”.

„Nie uczyłeś się o ziemi, na której żyjesz? Nie uczyłeś się o morzu, na którym zarabiasz na życie? Nie uczyłeś się o pogodzie, z którą masz do czynienia każdego dnia? Dobry człowieku, zmarnowałeś trzy czwarte życia”.

Stary marynarz poczuł się bardzo nieszczęśliwy: „Skoro taki uczony człowiek twierdzi, że zmarnowałem trzy czwarte życia, to z pewnością tak jest. Zmarnowałem trzy czwarte życia”.

Następnego dnia przyszła jednak kolej na starego marynarza. Przybiegł do kabiny młodego człowieka i wykrzyknął:

„Profesorze! Proszę pana! Czy studiował pan pływaniologię?”

„Pływaniologię? Co masz na myśli?”

„No, czy umie pan pływać?”

„Nie, nie umiem pływać”.

„Profesorze! Proszę pana! Zmarnował pan całe życie! Statek uderzył o skałę i tonie. Ci, którzy umieją pływać, dopłyną do brzegu niedaleko stąd, ale ci, którzy nie umieją, utoną. Bardzo mi przykro, profesorze, z pewnością zmarnował pan swoje życie”.

Możecie studiować wszystkie ...logie świata, ale jeśli nie nauczycie się pływaniologii, wszystkie wasze nauki są bezużyteczne. Możecie czytać i pisać książki o pływaniu, debatować o jego subtelnym, teoretycznym aspekcie, ale co wam to pomoże, jeśli odmawiacie wejścia do wody? Musicie nauczyć się pływać.

## Rozdział 1

# POSZUKIWANIE

Wszyscy poszukujemy spokoju i harmonii, ponieważ tego właśnie brakuje nam w życiu. Wszyscy chcemy być szczęśliwi i uważamy, że mamy do tego prawo. Jednak szczęście jest celem, do którego znacznie częściej się dąży, niż je osiąga. Każdy z nas doświadcza czasami niezadowolenia z życia – wzburzenia, irytacji, braku harmonii, cierpienia. Nawet jeśli w danym momencie jesteśmy wolni od tych przykrości, pamiętamy czas, kiedy nas dotknęły i potrafimy przewidzieć, kiedy znowu nadejdą. A ostatecznie wszystkich nas dotknie cierpienie śmierci.

W dodatku nasze frustracje dotyczą nie tylko nas – zamiast zachować je dla siebie, dzielimy się naszym cierpieniem z innymi. Atmosfera otaczająca nieszczęśliwą osobę jest naładowana wzburzeniem, które łatwo może udzielić się każdemu, kto się do niej zbliży i przez to również poczuje się wzburzony i nieszczęśliwy. W ten sposób napięcia indywidualne łączą się i tworzą napięcia społeczne.

Jest to podstawowy problem życia – jego niesatysfakcjonujący charakter. Dzieją się rzeczy, których nie chcemy, zaś to, czego pragniemy, nie zdarza się. I jesteśmy całkowicie nieświadomi, jak ten proces się odbywa i dlaczego tak się dzieje. Podobnie nie jesteśmy świadomi naszego początku i końca.

Dwadzieścia pięć wieków temu w Indiach pewien człowiek zdecydował się zbadać ten problem – problem ludzkiego cierpienia. Po latach poszukiwań, w trakcie których wypróbowywał różne metody, odkrył sposób na osiągnięcie wglądu w rzeczywistość swojej natury i doświadczył prawdziwej wolności od cierpienia. Osiągnąwszy najwyższy cel wyzwolenia, uwolnienia się od cierpienia i konfliktów, poświęcił resztę życia pomaganiu innym w osiągnięciu tego samego, pokazując im drogę do wyzwolenia.

Człowiek ten – **Siddhattha Gotama**, znany jako Budda, czyli „oświecony” – nigdy nie twierdził, że jest kimś więcej niż człowiekiem. Jak wszyscy wielcy nauczyciele stał się bohaterem wielu legend, ale bez względu na to, jak cudowne historie opowiadano o jego przeszłych żywotach czy nadzwyczajnych mocach, wszystkie relacje zgadzają się w tym, że nigdy nie przypisywał sobie boskości ani żadnej boskiej inspiracji. Jakiegokolwiek szczególne cechy posiadał, były one cechami nade wszystko ludzkimi, tylko doprowadzonymi do perfekcji. Dlatego wszystko, co osiągnął, leży w zasięgu możliwości każdej ludzkiej istoty, która będzie pracowała tak jak on.

Budda nie nauczał żadnej religii, filozofii ani systemu wierzeń. Swoje nauki nazywał **Dhamma**, co oznacza ‘prawo’, ‘prawo natury’. Nie był zainteresowany dogmatami i jałowymi spekulacjami. Zamiast nich proponował uniwersalne, praktyczne rozwiązanie uniwersalnego problemu. „Teraz, jak i przedtem – powiedział – uczę o cierpieniu i usuwaniu cierpienia”.<sup>1</sup> Odmawiał nawet dyskusji na wszelkie tematy nie prowadzące do wyzwolenia od cierpienia.

Stale podkreślał, że jego nauczanie ani nie było jego wynalazkiem, ani żadnym boskim objawieniem. Było po prostu prawdą, rzeczywistością, którą udało mu się odkryć dzięki własnemu wysiłkowi w taki sam sposób, w jaki udało się to wielu ludziom przed nim i w jaki uda się wielu ludziom po nim. Nie twierdził, że ma monopol na prawdę.

Nie domagał się także uznania go za szczególnie autorytet w swoich naukach – ani z powodu zaufania, jakim ludzie go obdarzali, ani z powodu ewidentnie logicznej natury tego,



czego uczył. Przeciwnie, twierdził, że słuszną rzeczą jest wątpić i sprawdzać wszystko, co wykracza poza osobiste doświadczenie:

Nie wiercie bezkrytycznie w to, co słyszycie; albo w to, co wam przekazują poprzednie pokolenia; albo w to, co jest powszechną opinią; albo w to, co mówią święte księgi. Nie uznawajcie niczego za prawdziwe tylko na podstawie dedukcji czy wnioskowania; lub przez rozpatrywanie zewnętrznych cech; lub ze względu na skłonność do konkretnych poglądów; lub ze względu na prawdopodobieństwo; ani dlatego, że wasz nauczyciel tak twierdzi. Tylko gdy sami bezpośrednio dojdziecie do przekonania, że: „Te zasady są niedobre, naganne, potępione przez mędrców; a zastosowane w życiu prowadzą do krzywd i cierpienia” – wtedy powinniście je odrzucić. A kiedy sami bezpośrednio uznacie, że: „Te zasady są dobre, nienaganne, pochwalane przez mędrców; a zastosowane w życiu prowadzą do dobra i szczęścia” – wtedy powinniście je zaakceptować i praktykować.<sup>2</sup>

Najwyższym autorytetem jest osobiste doświadczenie prawdy. Niczego nie powinno się przyjmować wyłącznie na wiarę. Trzeba samemu zbadać, aby przekonać się, czy jest to logiczne, praktyczne i korzystne. Nie wystarczy intelektualne uznanie czegoś za prawdę przy pomocy czystego rozumowania. Jeśli mamy odnieść korzyść z prawdy, musimy jej doświadczyć bezpośrednio. Tylko wtedy będziemy wiedzieli, że jest to rzeczywiście prawda. Budda zawsze podkreślał, że nauczał tylko tego, czego sam doświadczył bezpośrednim poznaniem, i zachęcał innych, aby sami rozwijali tego typu wiedzę, aby sami stali się dla siebie autorytetami: „Każdy z was powinien stać się wyspą, stać się schronieniem dla siebie; nie ma innego schronienia. Uczynicie prawdę swoją wyspą, uczynicie prawdę swoim schronieniem, nie ma innego schronienia”.<sup>3</sup>

Jedynym prawdziwym schronieniem w życiu, jedynym solidnym oparciem, jedynym autorytetem dającym właściwe przewodnictwo i ochronę jest prawda, Dhamma, prawo natury, osobiście doświadczone i zweryfikowane. Dlatego w swym nauczaniu Budda zawsze przywiązywał najwyższą wagę do bezpośredniego doświadczenia prawdy. To, czego sam doświadczył, objaśniał w najprostszy możliwy sposób, aby dać wskazówki innym, jak mają pracować nad realizacją swojej prawdy. Powiedział: „Moje nauki nie mają wersji jawnej i tajemnej. Nauczyciel nic nie ukrywa i nie chowa za pazuchą”.<sup>4</sup> Nie miał żadnej ezoterycznej doktryny dla nielicznych wybrańców. Przeciwnie, chciał uczynić prawo natury tak zrozumiałym i szeroko znanym, jak tylko możliwe, aby mogło z niego korzystać jak najwięcej osób.

Nie był też zainteresowany tworzeniem religii ani kultem jednostki ze sobą w roli głównej. Utrzymywał, że osobowość nauczyciela ma niewielkie znaczenie w porównaniu z naukami. Jego celem było pokazać ludziom, jak mogą się wyzwolić, a nie uczynić z nich swoich ślepych wyznawców. Naśladowcom, którzy okazywali mu nadmierną cześć, mówił: „Cóż ci przyjdzie z oglądania mojego ciała, które podlega zniszczeniu? Ten, kto widzi Dhammę, widzi mnie; ten, kto widzi mnie, widzi Dhammę”.<sup>5</sup>

Oddanie się jakiejś osobie bez względu na to, jak święta jest to osoba, nie wystarczy, aby się wyzwolić. Nie może być wyzwolenia czy zbawienia bez bezpośredniego doświadczenia rzeczywistości. Dlatego prawda jest o wiele ważniejsza od tego, kto ją głosi. Oczywiście, należy się wszelki szacunek temu, kto uczy prawdy, ale najlepszym sposobem okazania szacunku jest praca nad osobistą realizacją prawdy. Kiedy pod koniec życia oddawano mu nadzwyczajną cześć, Budda skomentował to następująco: „To nie jest właściwy sposób uhonorowania oświeconego i okazywania mu szacunku, czci i uwielbienia. To raczej mnich, mniszka lub świecka osoba, kobieta lub mężczyzna, którzy idą w jego ślady, szybko krocząc ścieżką Dhammy, począwszy od pierwszego kroku do ostatecznego celu – to

oni, praktykujący Dhammę we właściwy sposób, okazują oświeconemu najwyższy szacunek, cześć i uwielbienie”.<sup>6</sup>

Budda uczył drogi, którą może podążać każdy człowiek. Nazwał ją Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, mając na myśli praktykowanie ośmiu powiązanych ze sobą elementów. Jest szlachetna w tym sensie, że każdy, kto nią kroczy, z pewnością stanie się człowiekiem o szlachetnym sercu, osobą świętą, wolną od cierpienia. Jest to ścieżka wglądu w naturę rzeczywistości, ścieżka urzeczywistnienia prawdy. Aby rozwiązać nasze problemy, musimy ujrzeć naszą sytuację taką, jaką ona jest naprawdę. Musimy nauczyć się rozpoznawać powierzchowną, zewnętrzną rzeczywistość i przenikać jej pozory, aby dojrzeć subtelniejsze prawdy, następnie ostateczną prawdę, i w końcu doświadczyć prawdy wolności od cierpienia. Nieważne, jakie imię damy prawdzie o wyzwoleniu – czy będzie to **nibbāna**, „niebo” czy cokolwiek innego. Ważne, aby tej prawdy doświadczyć.

Jedynym sposobem bezpośredniego doświadczenia prawdy jest spojrzenie wewnątrz siebie, obserwowanie siebie samego. Przez całe życie jesteśmy przyzwyczajani do patrzenia na zewnątrz. Zawsze interesujemy się tym, co się dzieje wokół nas, co robią inni. Rzadko, jeśli kiedykolwiek, próbujemy przyjrzeć się samemu sobie, swojej mentalnej i fizycznej strukturze, swoim czynkom, swojej rzeczywistości. Dlatego jesteśmy dla siebie kimś nieznanym. Nie zdajemy sobie sprawy, jak szkodliwa jest ta ignorancja, jak bardzo jesteśmy niewolnikami wewnętrznych sił, których istnienia jesteśmy nieświadomi.

Ta wewnętrzna ciemność musi zostać rozproszona, aby zrozumieć prawdę. Musimy uzyskać wgląd w swoją naturę, by pojąć naturę istnienia. Dlatego ścieżka pokazana przez Buddę jest ścieżką introspekcji, samoobserwacji. Powiedział on: „Wewnątrz tego oto mojego ciała, wysokiego na sześć stóp, zawierającego umysł z jego zmysłami, poznałem wszechświat, jego powstanie, jego ustanie i drogę prowadzącą do ustania”.<sup>7</sup> Cały wszechświat i prawa natury, według których funkcjonuje, muszą być doświadczone wewnątrz nas. Można ich doświadczyć *wyłącznie* w sobie.

Jest to także ścieżka oczyszczenia. Badamy prawdę o sobie nie dla zaspokojenia zwykłej ciekawości intelektualnej, lecz w konkretnym celu. Obserwując siebie, po raz pierwszy stajemy się świadomi naszych uwarunkowanych reakcji, uprzedzeń, które zaciemniają mentalny obraz, ukrywają przed nami rzeczywistość i powodują cierpienie. Rozpoznajemy skumulowane wewnętrzne napięcia, przez które jesteśmy nieustannie podenerwowani i niezadowoleni, i uświadamiamy sobie, że można się ich pozbyć. Stopniowo uczymy się, jak pozwolić im się rozpuścić. Wtedy nasz umysł staje się czysty, spokojny i szczęśliwy.

Ścieżka jest procesem wymagającym nieustannego zaangażowania. Mogą się pojawić nagle przełomy, ale są one rezultatem nieprzerwanych wysiłków. Trzeba pracować krok po kroku, a z każdym krokiem pojawiają się natychmiastowe korzyści. Nie idziemy ścieżką, mając nadzieję na uzyskanie korzyści wyłącznie w przyszłości, oczekując, że po śmierci znajdziemy się w niebie, o którym tylko przypuszczamy, że istnieje. Korzyści muszą być konkretne, namacalne, osobiste i doświadczone tu i teraz.

Są to nauki, które powinny być przede wszystkim praktykowane. Ani wiara w Buddę i jego nauczanie, ani czysto intelektualne rozumienie ścieżki nie pomogą uwolnić się od cierpienia. Oba elementy mają wartość jedynie jako inspiracja do zastosowania nauk w praktyce. Tylko autentyczne zastosowanie w praktyce tego, czego uczył Budda, przyniesie konkretne rezultaty i zmieni nasze życie na lepsze. Budda powiedział:

Kto zna na pamięć większość tekstów, lecz nie stosuje ich w praktyce, jest równie nierozważny jak pasterz, który jedynie cudze krowy liczy. Nie raduje się nagrodami czekającymi na poszukiwacza prawdy.

Kto zna na pamięć zaledwie parę słów z tekstów, lecz żyje zgodnie z Dhammą, krocząc ścieżką od początku aż do końcowego celu, ten raduje się nagrodami czekającymi na poszukiwacza prawdy.<sup>8</sup>

Trzeba kroczyć ścieżką, trzeba stosować nauki w życiu, inaczej jest to próżny trud. Aby praktykować nauki Buddy, nie trzeba określać się jako buddysta. Etykiety są nieistotne. Cierpienie nie rozróżnia, dotyka wszystkich. Dlatego lekarstwo, aby było użyteczne, musi być możliwe do zastosowania przez wszystkich. Także praktyka nie jest zarezerwowana dla pustelników, którzy porzucili zwykłe życie. Oczywiście, trzeba dać sobie pewien czas przeznaczony wyłącznie na naukę, jak praktykować, ale potem należy zastosować nauki w codziennym życiu. Ktoś, kto porzuca dom i życiowe obowiązki, aby podążać ścieżką, może pracować intensywniej, głębiej przyswajając nauki i dzięki temu szybciej robi postępy. Z drugiej strony ci, którzy nie rezygnują z normalnego życia, starając się jak najlepiej podolać wielu różnym obowiązkom, mają znacznie mniej czasu na praktykowanie. Ale jedni i drudzy, mnisi i świeccy, muszą stosować Dhammę w praktyce.

Dhamma przynosi rezultaty wyłącznie wtedy, gdy jest zastosowana w praktyce. A jeśli jest to naprawdę droga prowadząca od cierpienia do spokoju, to w miarę robienia postępów w praktyce powinniśmy stawać się szczęśliwsi w codziennym życiu, bardziej harmonijni, pogodzeni z sobą. Jednocześnie nasze relacje z innymi ludźmi winny stawać się bardziej pokojowe i harmonijne. Zamiast pomnażać napięcia w społeczeństwie, powinniśmy wносить swój pozytywny wkład, który przyniesie wszystkim więcej szczęścia i dobrobytu. Aby podążać ścieżką, trzeba żyć Dhammą, prawdą, czystością. Na tym polega właściwe zastosowanie nauk. Dhamma, prawidłowo praktykowana, jest sztuką życia.

## Pytania i odpowiedzi

*PYTANIE: Stale mówisz o Buddzie. Czy uczysz buddyźmu?*

S. N. GOENKA: Nie zajmuję się „~izmami”. Uczę Dhammy, czyli tego, czego uczył Budda. On nigdy nie uczył żadnego „~izmu” ani doktryny. Uczył czegoś, z czego może skorzystać każdy bez wyjątku człowiek – sztuki życia. Pozostawanie w stanie ignorancji jest szkodliwe dla każdego; rozwijanie mądrości jest pożyteczne dla każdego. A więc każdy może praktykować tę technikę i odnieść z niej korzyść. Chrześcijanin stanie się dobrym chrześcijaninem, żyd stanie się dobrym żydem, muzułmanin stanie się dobrym muzułmaninem, hindus stanie się dobrym hindusem, a buddysta stanie się dobrym buddystą. Trzeba stać się dobrym człowiekiem, inaczej nigdy nie będzie się dobrym chrześcijaninem, dobrym żydem, dobrym muzułmaninem, dobrym hindusem, dobrym buddystą. Jak stać się dobrym człowiekiem – to jest najważniejsze.

*Mówisz o uwarunkowaniu. Czy ten trening nie jest w rzeczywistości rodzajem uwarunkowania umysłu, nawet jeśli jest ono pozytywne?*

Przeciwnie. Jest procesem pozbywania się uwarunkowań. Zamiast cokolwiek narzucać umysłowi, automatycznie usuwa jego niedobre cechy, pozostawiając tylko dobre, pozytywne. Poprzez eliminowanie negatywności odsłania pozytywność będącą podstawową cechą czystego umysłu.

*Ale w miarę upływu czasu siedzenie w jednej pozycji i utrzymywanie uwagi w konkretny sposób staje się formą uwarunkowania.*

Jeśli traktujesz to jako zabawę lub mechaniczny rytuał, wtedy tak – uwarunkowujesz swój umysł. Ale to jest niewłaściwe wykorzystanie Vipassany. Jeśli jest praktykowana prawidłowo, umożliwia ci bezpośrednie doświadczenie prawdy. W efekcie tego doświadczenia w naturalny sposób rozwija się zrozumienie, które usuwa wszelkie poprzednie uwarunkowania.

*Czy to nie jest egoizm zapomnieć o całym świecie i tylko cały dzień siedzieć i medytować?*

Byłby to egoizm, gdyby medytowanie było celem samym w sobie. Ale to jest środek do innego celu, który absolutnie nie jest egoistyczny: do zdrowego umysłu. Kiedy ciało jest chore, idzie się do szpitala, aby je wyleczyć. Nie idzie się tam na całe życie, idzie się tylko po to, aby odzyskać zdrowie i móc normalnie funkcjonować w życiu. Analogicznie przyjeżdżasz na kurs medytacji, aby odzyskać zdrowie mentalne i używać go potem w zwykłym życiu dla dobra swojego i innych.

*Pozostawać szczęśliwym i spokojnym w konfrontacji z cierpieniem innych – czyż nie jest to zwykły brak wrażliwości?*

Bycie wrażliwym na cierpienie innych nie oznacza, że samemu trzeba stać się smutnym. Trzeba raczej pozostać spokojnym i zrównoważonym, aby móc działać i zlikwidować cierpienie. Jeśli ty też pogrążysz się w nieszczęściu, to tylko zwiększysz ogólny poziom nieszczęścia wokoło. Nie pomożesz ani innym, ani sobie.

*Dlaczego nie żyjemy w stanie spokoju?*

Ponieważ brakuje nam mądrości. Życie bez mądrości jest życiem w iluzji, czyli życiem pełnym wzburzenia i cierpienia. Naszym podstawowym obowiązkiem jest prowadzić zdrowe, harmonijne życie, dobre dla nas i dla wszystkich innych. Aby móc to zrobić, trzeba nauczyć się używać danej nam zdolności do samoobserwacji, obserwacji prawdy.

*Dlaczego trzeba odbyć dziesięciodniowy kurs, aby nauczyć się techniki?*

Jeśli mógłbyś przyjechać na dłużej, byłoby lepiej. Ale dziesięć dni to minimalny okres do nauczenia się podstaw techniki.

*Dlaczego musimy przez dziesięć dni pozostawać na terenie, gdzie odbywa się kurs?*

Dlatego że jesteś tu, aby przeprowadzić operację na swoim umyśle. Operacje robi się w szpitalu, na sali operacyjnej zabezpieczonej przed zanieczyszczeniami. Tutaj, w granicach ośrodka, możesz przeprowadzić operację tak, aby nikt ani nic z zewnątrz ci w tym nie przeszkadzało. Kiedy kurs i operacja się skończą, będziesz gotowy, aby stawić czoło światu.

*Czy ta technika uzdrawia ciało fizyczne?*

Tak, ale jako efekt dodatkowy. Wiele chorób psychosomatycznych znika w sposób naturalny, kiedy wyeliminuje się napięcia mentalne. Jeśli umysł jest niespokojny, fizyczne choroby są nieuniknione. Kiedy umysł stanie się czysty i spokojny, one automatycznie ustąpią. Ale jeśli zamiast oczyszczenia umysłu twoim celem będzie uzdrowienie choroby fizycznej, to nie

osiągniesz ani jednego, ani drugiego. Widziałem, że osoby, które przyjeżdżały na kurs z zamiarem wyleczenia się z choroby, miały przez cały czas uwagę skoncentrowaną wyłącznie na niej: „Czy dzisiaj jest lepiej? Nie, nie jest lepiej... A dzisiaj, czy mi się poprawiło? Nie, nie poprawiło się!”. Całe dziesięć dni marnowały w ten sposób czas. Jeśli jednak twoim zamiarem będzie oczyszczenie umysłu, wiele chorób automatycznie zniknie jako efekt medytacji.

*Jaki twoim zdaniem jest cel życia?*

Uwolnić się od cierpienia. Ludzkie istoty zostały obdarzone cudowną zdolnością wejścia w głąb siebie, obserwowania rzeczywistości i pozbycia się cierpienia. Niekorzystanie z tej zdolności jest marnowaniem życia. Użyj jej, aby prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie!

*Mówisz o tym, że jesteśmy pogrążeni w negatywności. A co powiesz o byciu pogrążonym w pozytywności, na przykład w miłości?*

To, co nazywasz pozytywnością, jest prawdziwą naturą umysłu. Kiedy umysł jest wolny od wszelkich uwarunkowań, zawsze jest pełen miłości – czystej miłości – i czujesz się wtedy spokojny i szczęśliwy. Jeśli usuniesz negatywność, wtedy pozostaje pozytywność w czystej postaci. Oby cały świat pogrążył się w takiej pozytywności!

## Opowieść

### Iść ścieżką

W mieście Sāvathī, w północnych Indiach, Budda miał duży ośrodek, gdzie ludzie przychodzili medytować i słuchać jego wykładów o Dhammie. Co wieczór przychodził pewien młody człowiek, aby posłuchać jego słów. Latami przychodził słuchać Buddy, ale nigdy nie zastosował jego nauk w praktyce.

Po kilku latach, któregoś wieczoru przyszedł trochę wcześniej i zobaczył Budę samego. Podszedł do niego i powiedział:

„Panie, dręczy mnie pewne pytanie, które stale pojawia się w moim umyśle i rodzi wątpliwości”.

„Tak? Na ścieżce Dhammy nie powinno być żadnych wątpliwości. Wyjaśnijmy je. Cóż to za pytanie?”.

„Panie, od wielu lat przychodzę do twojego ośrodka medytacyjnego i widzę, że jest wokół ciebie bardzo dużo pustelników, mnichów i mniszek, i jeszcze więcej ludzi świeckich, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Niektórzy przychodzą tu od lat. Jasno widać, że część z nich z pewnością osiągnęła ostateczny cel – nie ma wątpliwości, że są w pełni oświeceni. Widzę też innych, którzy doświadczyli pewnej zmiany w swoim życiu. Są lepszymi ludźmi, niż byli wcześniej, choć nie są całkowicie wyzwoleni. Ale zauważyłem też, że duża liczba osób, ze mną włącznie, jest taka, jaka była, albo nawet gorsza. W ogóle się nie zmienili lub nie zmienili się na lepsze. Dlaczego tak jest, panie? Ludzie przychodzą do ciebie, takiego wielkiego człowieka, w pełni oświeconego, współczującego i potężnego. Dlaczego nie użyjesz swoich mocy i współczucia, aby ich wszystkich wyzwolić?”.

Budda uśmiechnął się i rzekł:

„Młody człowieku, gdzie mieszkasz? Gdzie się urodziłeś?”.

„Panie, mieszkam tutaj w Sāvathī, stolicy stanu Kosala”.

„Tak, ale rysy twojej twarzy mówią mi, że nie jesteś z tej części kraju. Skąd pochodzisz?”.

„Panie, pochodzę z miasta Radżagriha, stolicy stanu Magadha. Kilka lat temu przyjechałem i osiedliłem się tutaj w Sāvathī”.

„I zerwałeś wszystkie związki z Radżagriha?”.

„Nie, panie. Nadal mam tam krewnych, przyjaciół i swoje interesy”.

„To z pewnością dość często podróżujesz między Sāvathī i Radżagriha?”.

„Tak, panie. Wiele razy w ciągu roku odwiedzam Radżagriha i wracam do Sāvathī”.

„Podróżując tak często stąd do Radżagriha i z powrotem, na pewno znasz tę drogę bardzo dobrze?”.

„O tak, panie! Znam ją doskonale. Mógłbym chyba powiedzieć, że trafiłbym do Radżagriha z zawiązanymi oczami, tyle razy szedłem tą drogą”.

„A twoi przyjaciele, ci, którzy cię dobrze znają, z pewnością wiedzą, że przyjechałeś z Radżagriha, żeby się tu osiedlić. Muszą wiedzieć, że często tam jeździsz i wracasz, i że doskonale znasz drogę stąd do Radżagriha”.

„O tak, panie. Wszystkie bliskie mi osoby wiedzą, że często odwiedzam Radżagriha, i że świetnie znam drogę”.

„W takim razie, musiało się zdarzyć, że niektórzy z nich przyszli do ciebie i poprosili o objaśnienia, jak dojść stąd do Radżagriha. Ukrywasz coś, czy jasno objaśniasz im drogę?”.

„A cóż tu jest do ukrycia, panie? Objaśniam im tak szczegółowo, jak tylko potrafię: najpierw idziesz na wschód, potem kierujesz się na Benares, idziesz dalej, aż dojdiesz do Gaja, a potem do Radżagriha. Tłumaczę im bardzo jasno, panie”.

„Czy to znaczy, że wszyscy ci ludzie, którym tak szczegółowo objaśniłeś drogę, byli w Radżagriha?”

„Jak to możliwe, panie? Byli tam tylko ci, którzy poszli i przeszli całą drogę aż do końca. Tylko oni byli w Radżagriha”.

„To jest właśnie to, co chciałbym ci objaśnić, młody człowieku. Ludzie stale przychodzą do mnie, wiedząc, że oto jest ktoś, kto przeszedł całą drogę stąd do *nibbāny* i kto ją doskonale zna. Przychodzą i pytają: «Jak dojść do *nibbāny*, do wyzwolenia?». I cóż tu jest do ukrycia? Tłumaczę im jasno: «Tędy prowadzi ta ścieżka». Jeśli ktoś tylko potakuje i mówi: «Dobrze powiedziane, dobrze objaśnione, to bardzo dobra droga, ale ja nią nie pójdę; to wspaniała ścieżka, ale to dla mnie zbyt duży kłopot, żeby nią iść», to jak taka osoba może dojść do ostatecznego celu? Ja nikogo nie biorę na ramiona i nie niosę go do ostatecznego celu. Nikt nie może nikogo zanieść na ramionach do ostatecznego celu. Może co najwyżej z miłością i współczuciem powiedzieć: «Oto jest ścieżka. Oto jest sposób, w jaki ja nią szedłem. Ty też nią idź, też pracuj, a dojdiesz do ostatecznego celu». Ale każdy musi iść sam, musi osobiście zrobić każdy krok na ścieżce. Kto zrobił jeden krok, jest o jeden krok bliżej celu. Kto zrobił sto kroków, jest o sto kroków bliżej celu. Kto przeszedł całą ścieżkę, osiągnął ostateczny cel. Musisz sam przejść ścieżkę”.<sup>9</sup>

## Rozdział 2

### PUNKT WYJŚCIA

Źródło cierpienia leży wewnątrz nas. Kiedy zrozumiemy swoją wewnętrzną rzeczywistość, znajdziemy rozwiązanie problemu cierpienia. „Poznaj samego siebie” – tak radzili i radzą wszyscy mędrcy. Musimy zacząć od rozpoznania swojej prawdziwej natury, gdyż inaczej nigdy nie rozwiążemy ani swoich problemów, ani problemów świata.

Ale co tak naprawdę wiemy o sobie? Każdy z nas przekonany jest o swojej ważności, swojej unikalności, jednak nasza wiedza o nas samych jest jedynie powierzchowna. Na głębszym poziomie zupełnie siebie nie znamy.

Budda zbadał fenomen ludzkiej istoty, badając swoją naturę. Odsuwając na bok wszelkie z góry przyjęte przekonania, zbadał rzeczywistość wewnątrz siebie i zobaczył, że każda istota jest połączeniem pięciu procesów – czterech mentalnych i jednego fizycznego.

#### Materia

Zacznijmy od aspektu fizycznego. Jest to najbardziej oczywista i widoczna część nas, łatwo postrzegalna wszystkimi zmysłami. A jednak jak mało o niej wiemy. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że mamy kontrolę nad ciałem – porusza się ono zgodnie z naszą świadomą wolą. Lecz na innym poziomie wszystkie organy wewnętrzne funkcjonują poza naszą kontrolą, bez naszej wiedzy. Na subtelniejszym poziomie nie posiadamy żadnej doświadczalnej wiedzy o nieustannych reakcjach biochemicznych zachodzących w każdej komórce naszego ciała. To jednak ciągle nie jest ostateczna rzeczywistość zjawisk materialnych. Ostatecznie, ciało – choć na pozór tak stałe i solidne – składa się z cząsteczek subatomowych i pustej przestrzeni. Co więcej, nawet te subatomowe cząsteczki nie mają realnej stałości. Ich życie trwa znacznie krócej niż jedna trylionowa sekundy. Cząsteczki nieustannie pojawiają się i znikają; ledwie zaistnieją, a już przemijają, jak przepływ wibracji. To jest ostateczna rzeczywistość ciała i wszelkiej materii odkryta przez Buddę 2500 lat temu.

Współcześni naukowcy rozpoznali i zaakceptowali tę ostateczną rzeczywistość wszechświata materialnego dzięki własnym badaniom. A jednak owi naukowcy nie stali się oświeconymi, wyzwolonymi osobami. Zajmowali się naturą wszechświata z ciekawości, posługując się intelektem i polegając na instrumentach naukowych przy weryfikowaniu swoich teorii. W przeciwieństwie do nich, motywacją Buddy nie była ciekawość, lecz chęć znalezienia drogi wyjścia z cierpienia. W swoich badaniach nie używał żadnego innego instrumentu oprócz umysłu. Prawda, którą odkrył, nie była rezultatem intelektualnych dociekań, tylko bezpośredniego osobistego doświadczenia i dlatego mogła go wyzwolić.

Budda odkrył, że cały materialny wszechświat składa się z cząsteczek zwanych w języku palijskim **kalāpa**, czyli „element niepodzielny”. Cząsteczki owe przejawiają się w nieskończonej liczbie kombinacji podstawowych cech materii: masy, spójności, temperatury i ruchu. Łączą się, formując różne struktury, które wydają się odznaczać pewną trwałością. Jednakże struktury te są w rzeczywistości złożone z maleńkich *kalāpa* będących w stanie



nieustannego pojawiania się i zanikania. Taka jest ostateczna rzeczywistość materii: nieustający przepływ fal lub cząsteczek. Z tego składa się ciało, które zwiemy „ja”.

## Umysł

Równoległe z procesem fizycznym istnieje proces psychiczny, czyli umysł. Chociaż nie może być dotknięty ani ujrany, wydaje się jeszcze silniej związany z odczuwaniem „ja” niż nasze ciało. Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie swoje przyszłe istnienie bez ciała, ale nie wyobrażamy sobie egzystencji bez umysłu. A jednak jak niewiele wiemy o umyśle i jak niewielką mamy nad nim kontrolę. Jakże często odmawia czynienia tego, co chcemy, i robi to, czego nie chcemy. Jakby nie dość na tym, że kontrola nad świadomym umysłem jest tak wątpliwa – nieświadomy umysł wydaje się całkowicie poza naszą mocą i zrozumieniem, przepełniony siłami, których nie akceptujemy albo nie jesteśmy świadomi.

Badając ciało, Budda badał również umysł i odkrył, że generalnie rzecz ujmując, składa się on z czterech procesów: odbioru (**viññāṇa**), osądu (**saññā**), doznań (**vedanā**) i reakcji (**saṅkhāra**).

Pierwszy proces – odbiór\* – jest receptywną częścią umysłu, nierozróżniającym aktem świadomości lub poznania. Po prostu rejestruje fakt zaistnienia jakiegoś zjawiska, które przyjmuje do wiadomości; zauważa, że pojawiło się coś mentalnego lub fizycznego. Odbiera surowe dane doświadczalne, nie oceniając ich i nie klasyfikując.

Drugi proces mentalny to osąd† – akt rozpoznania. Ta część umysłu identyfikuje to, co zostało zauważone przez świadomość. Rozróżnia, klasyfikuje, kategoryzuje surowe dane oraz dokonuje ich oceny – pozytywnej lub negatywnej.

Kolejną częścią umysłu jest doznanie. W rzeczywistości doznanie pojawia się już w chwili zarejestrowania danych i jest sygnałem, że coś się wydarza. Dopóki dane nie zostaną ocenione, doznanie ma charakter neutralny. Jak tylko przejdą przez proces wartościowania, doznanie staje się przyjemne lub nieprzyjemne, w zależności od dokonanej oceny.

Jeśli doznanie jest przyjemne, pojawia się pragnienie, aby je przedłużyć i wzmocnić to doświadczenie. Jeśli doznanie jest nieprzyjemne, pojawia się pragnienie, aby natychmiast ustało, chęć pozbycia się go. Umysł reaguje lubieniem i nielubieniem.<sup>10</sup> Na przykład, kiedy ucho funkcjonuje normalnie i słyszy dźwięk, uaktywnia się świadomość – ma miejsce proces odbioru. Potem dźwięk jest rozpoznany jako słowa o konotacji przyjemnej lub nieprzyjemnej – zaczyna działać osąd. Następnie dochodzą do głosu doznania. Jeśli słowa były pochwalne, powstaje przyjemne doznanie. Jeśli obraźliwe, powstaje nieprzyjemne doznanie. Natychmiast pojawia się reakcja. Jeśli doznanie jest przyjemne, zaczynamy je lubić, chcemy usłyszeć więcej takich słów. Jeśli nieprzyjemne, zaczynamy go nie lubić i chcemy powstrzymać obraźliwe słowa.

Dokładnie to samo dzieje się, kiedy przyjmujemy dane jakimkolwiek innym zmysłem: odbiór, osąd, doznanie, reakcja. Te cztery funkcje mentalne są jeszcze bardziej ulotne niż efemeryczne cząsteczki składające się na rzeczywistość materialną. Ilekroć zmysły mają kontakt z jakimkolwiek przedmiotem, wszystkie cztery mentalne procesy zachodzą z szybkością błyskawicy i powtarzają się w każdym kolejnym momencie trwającego kontaktu. Odbywa się to tak szybko, że jesteśmy nieświadomi tego, co się dzieje. Dopiero

\* W oryginale angielskim użyto słowa *consciousness*, czyli ‘świadomość’. W dalszej części tekstu słowa ‘odbior’ i ‘świadomość’ są czasami używane zamiennie – przyp. tłum.

† W oryginale angielskim *perception*. Użycie słowa ‘percepcja’ byłoby tu niezgodne z intencją tekstu, gdyż w jęz. polskim oznacza ono czyste postrzeganie bez oceniania, czyli aktywność opisaną wcześniej za pomocą terminu ‘odbior’ – przyp. tłum.

kiedy konkretna reakcja zostanie wielokrotnie powtórzona przez dłuższy okres i przybierze wyraźną, intensywną formę, zauważamy ją na świadomym poziomie umysłu.

Najbardziej uderzającym aspektem takiego opisu istoty ludzkiej jest nie to, co on zawiera, lecz to, co pomija. Niezależnie od tego, czy jesteśmy ludźmi Wschodu czy Zachodu, czy jesteśmy chrześcijanami, żydami, muzułmanami, hindusami, buddystami, ateistami czy też kimkolwiek innym, wszyscy mamy wrodzoną pewność, że jest jakieś „ja” wewnątrz nas, jakaś stale trwająca tożsamość. Funkcjonujemy w oparciu o bezmyślne założenie, że osoba, która istniała dziesięć lat temu, jest zasadniczo tą samą osobą, która istnieje dzisiaj i będzie istniała za dziesięć lat, a być może będzie istniała nadal po śmierci w jakimś przyszłym życiu. Niezależnie od wyznawanych przez nas filozofii, teorii i wierzeń, przeżywamy całe życie z niewzruszonym przekonaniem: „Byłem/byłam, jestem, będę”.

Budda podważył ową instynktowną pewność własnej tożsamości. Nie chodziło mu jednak o stworzenie kolejnej spekulatywnej teorii, której zadaniem byłoby zwalczać inne teorie. Wielokrotnie podkreślał, że nie wygłasza opinii, tylko zwyczajnie opisuje prawdę, której doświadczył i której każdy zwykły człowiek może również osobiście doświadczyć. „Oświecony porzucił wszelkie teorie – powiedział – ponieważ ujrzał rzeczywistość materii, doznań, osądu, reakcji i odbioru oraz ich pojawianie się i zanikanie”.<sup>11</sup> Odkrył, że wbrew pozorom każda ludzka istota jest w rzeczywistości serią odrębnych, choć powiązanych zdarzeń. Każde zdarzenie jest rezultatem poprzedzającego je zdarzenia i następuje po nim bez żadnej przerwy. Nieprzerwane następstwo połączonych ze sobą wydarzeń daje pozór ciągłości, tożsamości, jednakże jest to tylko rzeczywistość powierzchniowa, a nie ostateczna prawda.

Możemy dać rzece jakieś imię, ale tak naprawdę jest ona przepływem wody, która nigdy nie zatrzymuje się w swym biegu. Możemy myśleć, że światło świecy jest czymś stałym, ale jeśli przyjrzymy mu się bliżej, ujrzymy, że płomień powstaje z palącego się knota tylko na moment, jest natychmiast zastąpiony przez kolejny płomień, i tak z chwili na chwilę. Mówimy o świetle lampy elektrycznej, nigdy nie zastanawiając się nad tym, że jest ono w rzeczywistości jak rzeka – nieustannym przepływem, w tym przypadku przepływem energii spowodowanym wysoką częstotliwością drgań żarnika. W każdym momencie pojawia się coś nowego, będącego produktem przeszłości, tylko po to, by w kolejnej chwili zostać zastąpionym przez coś innego. Zdarzenia następują tak szybko i tak płynnie, że trudno jest je odróżnić. W żadnym momencie procesu nie sposób powiedzieć, że to, co się dzieje teraz, jest takie samo jak to, co się działo przed chwilą, ani też nie można powiedzieć, że nie jest takie samo. Tym niemniej proces trwa.

Budda uświadomił sobie, że zgodnie z tą samą zasadą również człowiek nie jest skończoną, niezmienną istotą, lecz nieustannie trwającym procesem. Nie ma żadnej prawdziwej „istoty”, jest wyłącznie nieustający przepływ, ciągły proces stawania się. Oczywiście, w codziennym życiu musimy się wzajemnie traktować jako osoby o mniej lub bardziej określonym, niezmiennym charakterze. Musimy zaakceptować zewnętrzną, widoczną rzeczywistość, gdyż inaczej w ogóle nie moglibyśmy funkcjonować. Zewnętrzna rzeczywistość to też rzeczywistość, choć tylko powierzchniowa. Na głębszym poziomie prawdą jest, że cały wszechświat, ożywiony i nieożywiony, podlega procesowi nieustannego stawania się – pojawiania i zanikania. Każdy z nas jest w istocie strumieniem stale zmieniających się subatomowych cząsteczek, a współistniejące z nimi procesy odbioru, osądu, doznań i reakcji podlegają zmianom jeszcze szybciej niż proces fizyczny.

Taka jest ostateczna rzeczywistość „ja”, którym każdy z nas tak bardzo się przejmuje. Podlegamy takiemu właśnie biegowi zdarzeń. Jeśli dzięki bezpośredniemu doświadczeniu uda nam się właściwie to zrozumieć, znajdziemy wskazówkę, która wyprowadzi nas z cierpienia.

## Pytania i odpowiedzi

PYTANIE: *Kiedy mówisz „umysł”, nie jestem pewien, co masz na myśli. Nie potrafię znaleźć umysłu.*

S. N. GOENKA: On jest wszędzie, w każdym atomie. Umysł jest wszędzie tam, gdzie czujesz cokolwiek. To umysł czuje.

*Czyli mówiąc o umyśle, nie masz na myśli mózgu?*

Nie, nie, ależ skąd. Tutaj na Zachodzie uważacie, że umysł jest tylko w głowie. To błędne przekonanie.

*Umysł to całe ciało?*

Tak, całe ciało zawiera umysł, całe ciało!

*Mówisz o doświadczeniu „ja” wyłącznie negatywnie. Czy nie ma ono jakiejś pozytywnej strony? Czy nie ma doświadczenia „ja”, które napędza osobę radością, pokojem i zachwytem?*

Dzięki medytacji dowiesz się, że wszelkie tego typu zmysłowe przyjemności są nietrwałe – przychodzą i odchodzą. Jeśli owo „ja” cieszy się nimi, jeśli są to „moje” przyjemności, to znaczy, że „ja” powinno mieć nad nimi władzę. A przecież one pojawiają się i znikają poza naszą kontrolą. A więc gdzie tu jest „ja”?

*Nie mówię o przyjemnościach zmysłowych, ale o bardzo głębokim poziomie.*

Na głębokim poziomie „ja” nie ma najmniejszego znaczenia. Kiedy docierasz do tego poziomu, twoje ego jest już rozpuszczone. Istnieje tylko radość. W ogóle nie pojawia się kwestia „ja”.

*W takim razie zamiast „ja” użyjmy terminu „doświadczenie bycia osobą”.*

To odczuwanie czuje. Nie ma nikogo, kto czuje. Rzeczy się po prostu dzieją i to wszystko. Teraz wydaje ci się, że musi być jakieś „ja”, które czuje, ale jeśli będziesz praktykował, dojdiesz do etapu, na którym następuje rozpuszczenie ego. Wtedy twoje pytanie zniknie!

*Przyszedłem tutaj, ponieważ czułem, że „ja” potrzebowało tu przyjść.*

Tak! To prawda. Dla celów praktycznych nie jesteśmy w stanie uciec od „ja” i „moje”. Ale kurczowe trzymanie się tych pojęć i traktowanie ich jako ostatecznej rzeczywistości przynosi wyłącznie cierpienie.

*Zastanawiam się, czy są ludzie, którzy są źródłem naszych cierpień?*

Nikt nie powoduje twojego cierpienia. Sam jesteś źródłem swojego cierpienia poprzez tworzenie napięć w umyśle. Jeśli wiesz, jak tego nie robić, łatwo jest ci pozostać spokojnym i szczęśliwym w każdej sytuacji.

*A co z sytuacją, kiedy ktoś nam robi coś złego?*

Nie pozwól ludziom, aby robili ci coś złego. Kiedykolwiek ktoś robi coś niedobrego, krzywdzi innych i jednocześnie krzywdzi siebie. Jeśli pozwalasz mu na to, zachęcasz go do złego. Musisz użyć całej swojej mocy, aby go powstrzymać, ale musi tobą powodować wyłącznie dobra wola, współczucie i empatia wobec tej osoby. Jeśli będziesz działał z gniewem lub nienawiścią, tylko pogorszysz sytuację. Jednak nie będziesz potrafił odczuwać dobrej woli w stosunku do tej osoby, jeśli twój umysł nie będzie spokojny. Praktykuj więc, aby rozwinąć w sobie spokój, i wtedy uda ci się rozwiązać problem.

*Jaki jest sens szukania spokoju w sobie, jeśli nie ma spokoju na świecie?*

Świat będzie spokojny tylko wtedy, gdy ludzie będą spokojni i szczęśliwi. Zmiana musi się zacząć od każdej pojedynczej osoby. Jeśli las usycha i chcesz przywrócić mu życie, musisz podlać każde drzewo w lesie. Jeśli pragniesz światowego pokoju, powinieneś nauczyć się, jak samemu być spokojnym. Tylko wtedy będziesz mógł przyczynić się do pokoju na świecie.

*Potrafię zrozumieć, że medytacja pomaga nieprzystosowanym społecznie, nieszczęśliwym ludziom, ale co z tymi, którzy czują się zadowoleni z życia, którzy już są szczęśliwi?*

Ktoś, kto czuje się usatysfakcjonowany powierzchownymi przyjemnościami życia, jest nieświadomy napięć głęboko ukrytych w jego umyśle. Żyje iluzją szczęścia, nie wiedząc, że przyjemności są przemijające i że napięcia wytworzone na poziomie umysłu nieświadomego narastają i prędzej czy później dotrą do świadomego poziomu umysłu. Wtedy ten tak zwany szczęśliwy człowiek stanie się nagle nieszczęśliwy. Może lepiej byłoby zacząć pracować tu i teraz, aby nie dopuścić do takiej sytuacji?

*Czy uczysz **māhayāny**, czy **hīnayāny**?*

Ani tego, ani tego. Słowo *yāna* w rzeczywistości znaczy „pojazd, który zawiezie cię do ostatecznego celu”. Obecnie nabrało ono błędnego znaczenia religijnego. Budda nigdy nie uczył religii. Nauczał uniwersalnej Dhammy. To uniwersalność jest tym, co przyciągnęło mnie do nauk Buddy, które przyniosły mi korzyść, i dlatego uniwersalna Dhamma jest tym, co oferuję wszystkim bez wyjątku z miłością i współczuciem. Dla mnie Dhamma nie jest ani *māhayāna*, ani *hīnayāna*, ani żadną inną religią.

## Opowieść

### Budda i naukowiec

Rzeczywistość fizyczna podlega nieustannej zmianie w każdym momencie. To jest właśnie rzecz, którą uświadomił sobie Budda, badając siebie. Niezwykle mocno skoncentrowanym umysłem głęboko wniknął w swoją naturę i zobaczył, że cała materialna struktura składa się z maleńkich subatomowych cząsteczek, które nieustannie powstają i znikają. Ujrzał, że w czasie tak krótkim, jak mgnienie oka, każda z tych cząsteczek pojawia się i znika tryliony razy.

„Nie do wiary” – pomyśli sobie każdy, kto obserwuje tylko zewnętrzną, powierzchniową rzeczywistość ciała, które wydaje się tak solidne, tak trwałe. Kiedyś sądziłem, że zwrot „tryliony razy” jest idiomem i nie należy go rozumieć dosłownie. Jednak współczesna nauka potwierdziła to określenie.

Kilkanaście lat temu pewien amerykański naukowiec otrzymał Nagrodę Nobla z fizyki. Przez wiele lat badał cząsteczki subatomowe tworzące fizyczny wszechświat i przeprowadzał eksperymenty, aby jak najwięcej się o nich dowiedzieć. Było już wiadomo, że cząsteczki nieustannie pojawiają się i znikają z ogromną szybkością. Teraz naukowiec postanowił zbudować instrument, który mógłby policzyć, ile razy cząsteczka powstaje i znika w ciągu jednej sekundy. Słusznie nazwał instrument komorą pęcherzykową i odkrył, że w jednej sekundzie cząsteczka pojawia się i zanika  $10^{22}$  razy.

Prawda odkryta przez naukowca to dokładnie ta sama prawda, którą odkrył Budda, ale jakąż między nimi ogromna różnica! Kilku moich uczniów z Ameryki, odbywających kursy w Indiach, odwiedziło owego naukowca po powrocie do kraju. Zrelacjonowali mi, że pomimo faktu, iż naukowiec odkrył prawdę, nadal jest zwykłą osobą, tak samo nieszczęśliwą i niezadowoloną z życia jak wszyscy zwykli ludzie. Wcale nie jest wolny od cierpienia.

Oczywiście, że nie jest. Ten naukowiec nie został oświeconą osobą i nie uwolnił się od cierpienia, ponieważ nie doświadczył prawdy bezpośrednio. To, czego się nauczył, pozostaje wyłącznie mądrością intelektualną. Wierzy w tę prawdę, ponieważ wierzy wynalezionemu przez siebie instrumentowi, ale nie *doświadczył* prawdy osobiście.

Nie mam nic ani przeciwko temu człowiekowi, ani przeciwko współczesnej nauce. Jednak nie wolno nam być badaczami wyłącznie zewnętrznego świata. Wzorem Buddy, każdy powinien być naukowcem od swojego wewnętrznego świata, aby móc bezpośrednio doświadczyć prawdy. Osobiste urzeczywistnienie prawdy automatycznie zmieni nawykowe reakcje umysłu i pozwoli zacząć żyć zgodnie z prawdą. Wtedy każde działanie będzie ukierunkowane na swoje dobro i dobro innych. Brak tego wewnętrznego doświadczenia powoduje, że nauka jest narażona na nadużycia i wykorzystanie w celach destrukcyjnych. Jeśli jednak staniemy się badaczami rzeczywistości wewnętrznej, uczynimy właściwy użytek z nauki dla szczęścia ogółu.

### Rozdział 3

## PRZYCZYNA BEZPOŚREDNIA

Świat realny w niczym nie przypomina świata bajek, gdzie wszyscy żyją długo i szczęśliwie. Nie jesteśmy w stanie uniknąć prawdy, że życie jest niedoskonałe, niepełne, niesatysfakcjonujące – prawdy o istnieniu cierpienia.

Skoro tak wygląda rzeczywistość, to ważne, byśmy wiedzieli, czy cierpienie ma jakąś przyczynę, a jeśli tak, czy jest możliwe jej usunięcie. Jeśli wydarzenia, które powodują nasze cierpienia, są czysto przypadkowymi zjawiskami, nad którymi nie mamy żadnej władzy, wtedy jesteśmy bezsilni i możemy spokojnie porzucić wszelkie próby znalezienia drogi wyjścia z cierpienia. A jeśli są one zarządzane przez wszechmogącą istotę działającą w sposób arbitralny i zagadkowy, wtedy powinniśmy dowiedzieć się, jak przebłagać tę istotę, żeby więcej nie zsyłała na nas cierpienia.

Budda odkrył, że cierpienie nie jest produktem przypadku. Ma swoje przyczyny – podobnie jak wszystkie inne zjawiska. Prawo przyczyny i skutku – **kamma** – jest uniwersalne i stanowi fundament istnienia. A przyczyny wcale nie są poza naszą kontrolą.

### Kamma

Słowo *kamma* (bardziej znane w formie sanskryckiej jako *karma*) jest powszechnie rozumiane jako „los”. Niestety, konotacje tego słowa są dokładnym przeciwieństwem znaczenia, jakie miał na myśli Budda mówiąc o *kammie*. Los jest czymś poza naszą kontrolą, zrzędzeniem opatrności z góry przeznaczonym każdemu z nas. Jednak *kamma* znaczy dosłownie ‘działanie’. Nasze własne działania są przyczyną wszystkiego, czego doświadczamy: „Wszystkie istoty są właścicielami swoich uczynków, dziedziczą swoje uczynki, pochodzą od swoich uczynków, są związane ze swoimi uczynkami; ich uczynki są ich schronieniem. Jakie były ich uczynki – podle lub szlachetne – takie będzie ich życie”.<sup>12</sup>

Wszystko, co spotyka nas w życiu, jest rezultatem naszych działań. A skoro tak, to każdy z nas może zostać panem swego losu, stając się panem swoich czynów. Każdy z nas jest odpowiedzialny za działania dające początek naszemu cierpieniu. Każdy z nas posiada środki, by swymi czynami nie powodować więcej cierpienia. Budda powiedział:

Sam jesteś swoim panem,  
Sam tworzysz swoją przyszłość.<sup>13</sup>

W rzeczy samej każdy z nas przypomina człowieka z zawiązanymi oczami, który nigdy nie uczył się jeździć, a teraz siedzi za kierownicą rozpędzonego samochodu na ruchliwej autostradzie. Ma raczej małe szanse na dotarcie do celu bez nieszczęśliwego wypadku po drodze. Wydaje mu się może, że to on prowadzi samochód, ale faktycznie to samochód nim kieruje. Jeśli chce uniknąć wypadku, nie mówiąc już o dotarciu do celu, musi zdjąć przepaskę z oczu, nauczyć się kierować pojazdem i wyprowadzić go z niebezpiecznej sytuacji tak szybko, jak to możliwe. Podobnie musimy uświadomić sobie, co robimy, i nauczyć się tak działać, aby nasze uczynki zaprowadziły nas tam, gdzie chcemy.

## Trzy rodzaje działań

Są trzy rodzaje działań: fizyczne, słowne i mentalne. Zazwyczaj największą wagę przywiązujemy do tego, co robimy; mniejszą do tego, co mówimy, a najmniejszą do tego, co myślimy. Pobicie człowieka wydaje się poważniejszym wykroczeniem niż obrażenie go słowami, a oba te uczynki zdają się poważniejsze niż niewypowiedziane, złe myśli pod jego adresem. Z pewnością tak to właśnie wygląda w świetle praw ustanawianych przez ludzi na całym świecie. Ale zgodnie z Dhammą, czyli prawem natury, działanie mentalne jest najważniejsze. Działanie fizyczne lub mowa przybierają zupełnie inne znaczenie w zależności od intencji, z jaką są wykonywane.

Chirurg użył skalpela do przeprowadzenia ratującej życie operacji, która jednak okazała się nieudana i zakończyła się śmiercią pacjenta. Morderca użył noża i zakłuł ofiarę na śmierć. Na poziomie fizycznym ich działania są podobne i mają ten sam skutek, jednak na poziomie mentalnym są bardzo od siebie odległe. Chirurg kierował się współczuciem, morderca nienawiścią. Rezultaty ich uczynków będą całkowicie odmienne, ponieważ zgodne z ich mentalnym działaniem.

Podobnie w przypadku mowy – najważniejsza jest intencja. Ktoś kłóci się z kolegą z pracy i obraża go, nazywając głupcem. Powoduje nim gniew. Ten sam człowiek widzi dziecko bawiące się w błocie i czule nazywa je głupcem. Powoduje nim miłość. W obu przypadkach zostały wypowiedziane te same słowa, ale wyrażały one krańcowo odmienne stany umysłu. To intencja, z jaką mówimy, decyduje o skutkach naszej mowy.

Słowa i czyny lub ich zewnętrzne efekty są tylko konsekwencją działania mentalnego. Aby je należycie osądzić, trzeba uwzględnić kryjącą się za nimi intencję. To mentalne działanie jest prawdziwą *kammą*, przyczyną wszystkich przyszłych skutków. Rozumiejąc tę prawdę, Budda rzekł:

Umysł poprzedza wszystko inne,  
 umysł jest najważniejszy, wszystko jest jego owocem.  
 Jeśli zanieczyszczony umysł  
 jest podstawą twego czynu lub mowy,  
 wtedy cierpienie będzie szło za tobą,  
 jak koło wozu toczy się za ciągnącym je koniem.  
 Jeśli czysty umysł  
 jest podstawą twego czynu lub mowy,  
 wtedy szczęście będzie szło za tobą,  
 jak cień, który nigdy cię nie opuszcza.<sup>14</sup>

## Przyczyna cierpienia

Zatem które mentalne działanie decyduje o naszym losie? Jeśli umysł składa się wyłącznie z odbioru, osądu, doznań i reakcji, to które z nich daje początek cierpieniu? Każdy z tych elementów jest do pewnego stopnia zaangażowany w proces cierpienia. Jednak pierwsze trzy są przede wszystkim bierne. Odbiór, czyli świadomość, tylko rejestruje surowe dane dotyczące doświadczenia, osąd przydziela je do odpowiedniej kategorii, doznanie sygnalizuje fakt, że poprzednie etapy miały miejsce. Zadaniem tych trzech elementów jest przetrwać otrzymane informacje. Ale kiedy umysł zaczyna reagować, bierność ustępuje miejsca przyciąganiu lub odpychaniu, lubieniu bądź nielubieniu. Ta reakcja wprawia w ruch nowy łańcuch wydarzeń. Na początku łańcucha jest reakcja, *saṅkhāra*. Dlatego Budda powiedział:

Jakiegokolwiek cierpienie powstaje,  
jego przyczyną jest reakcja.  
Jeśli ustaną wszelkie reakcje,  
nie będzie więcej cierpienia.<sup>15</sup>

Prawdziwą *kammā*, prawdziwą przyczyną cierpienia jest nieustanne reagowanie umysłu. Jedna przelotna reakcja lubienia bądź nielubienia nie jest zbyt silna i nie wywołuje wyraźnego skutku, ale potrafi się kumulować. Powtarzając się co chwilę, z każdym powtórzeniem nabiera siły i przekształca się w pragnienie lub niechęć. To jest to, co w swym pierwszym kazaniu Budda nazwał **taṇhā** – dosłownie: „pragnienie, głód, żądza” – mentalny nawyk nienasyconej tęsknoty do tego, czego nie ma. Co oznacza zarazem równie silne, nieuleczalne niezadowolenie z tego, co jest.<sup>16</sup> Im silniejsza staje się tęsknota lub niezadowolenie, tym głębszy ich wpływ na nasze myślenie, mowę i czyny – i tym więcej powodują cierpienia.

Niektóre reakcje, twierdzi Budda, są jak linie rysowane na spokojnej wodzie: znikają natychmiast po narysowaniu. Inne są jak linie rysowane na piaszczystej plaży: powstałe rano, znikają do wieczora, starte przez przypyływ lub wiatr. Jeszcze inne są jak linie wyryte w skale dłutem i młotkiem. One również podlegają unicestwieniu wraz z procesem erozji skały, ale zajmie to wiele stuleci, nim znikną.<sup>17</sup>

Każdego dnia naszego życia, przez cały dzień, umysł stale reaguje, ale jeśli pod koniec dnia spróbujemy sobie przypomnieć wszystkie reakcje, będziemy w stanie przywołać tylko jedną lub dwie, które wywarły najgłębsze wrażenie. Podobnie, próbując sobie przypomnieć wszystkie nasze reakcje pod koniec miesiąca, też przyjdzie nam na myśl tylko jedna lub dwie, które były w danym miesiącu najgłębsze. Tak samo na koniec roku przypomnimy sobie tylko jedną lub dwie reakcje, które spowodowały najgłębsze wrażenie w całym roku. Reakcje tak głębokie są bardzo niebezpieczne i prowadzą do ogromnego cierpienia.

Pierwszym krokiem w kierunku uwolnienia się od takiego cierpienia jest zaakceptowanie rzeczywistości takiej, jaką jest, nie w sensie idei filozoficznej czy wyznania wiary, ale jako mającego miejsce faktu, który wpływa na życie każdego z nas, bez wyjątku. Akceptując cierpienie, rozumiejąc, czym ono jest i dlaczego cierpimy, możemy przestać być prowadzeni i sami zacząć prowadzić. Ucząc się, jak bezpośrednio doświadczyć swojej natury, możemy wejść na ścieżkę, która wyprowadzi nas z cierpienia.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Czyż cierpienie nie jest naturalną częścią życia? Dlaczego mielibyśmy próbować od niego uciec?*

**S. N. GOENKA:** Jesteśmy tak bardzo zaabsorbowani i pochłonięci cierpieniem, że wydaje nam się, iż byłoby nienaturalne uwolnić się od niego. Kiedy jednak doświadczysz prawdziwego szczęścia płynącego z czystości umysłu, poznasz, że jest to naturalny stan umysłu.

*Czy doświadczenie cierpienia nie może uszlachetnić człowieka i pomóc dojrzewać jego charakterowi?*



Tak, może. W rzeczywistości technika ta celowo używa cierpienia jako narzędzia, które czyni człowieka szlachetnym. Ale będzie to skuteczne tylko wtedy, jeśli nauczysz się, jak obserwować cierpienie obiektywnie. Jeśli będziesz przywiązany do swojego cierpienia, ono cię nie uszlachetni. Zawsze pozostaniesz nieszczęśliwy.

*Czy kontrolowanie naszych działań nie jest rodzajem stłumienia?*

Nie. Uczysz się tylko obiektywnie obserwować wszystko, co się dzieje. Jeśli ktoś jest rozgniewany i próbuje ten gniew ukryć, przełknąć go, wtedy tak – jest to tłumienie. Ale obserwowanie gniewu automatycznie prowadzi do jego usunięcia. Staniesz się wolny od gniewu, jeśli nauczysz się obserwować go obiektywnie.

*Jeśli stale będziemy obserwować siebie, to jak możemy żyć w naturalny sposób? Będziemy tak zajęci przyglądaniem się sobie, że nie będziemy w stanie działać swobodnie i spontanicznie.*

Osoby, które ukończyły kurs medytacji, wcale tak nie uważają. Na kursie przechodzisz przez trening umysłu, który da ci umiejętność obserwacji samego siebie w codziennym życiu zawsze, kiedy zajdzie taka potrzeba. Nie chodzi o to, byś przez resztę życia całymi dniami praktykował z zamkniętymi oczami. Tak jak ćwiczenia fizyczne wzmacniają twoją kondycję, która pomaga ci w codziennym życiu, tak samo wzmocni cię to ćwiczenie mentalne. To, co nazywasz „swobodnym i spontanicznym działaniem”, jest tak naprawdę ślepa, mechaniczna i zawsze szkodliwą reakcją. Nauczysz się obserwować siebie, zobaczysz, że kiedy pojawi się w życiu trudna sytuacja, będziesz potrafił zachować równowagę umysłu. Ta równowaga pozwoli ci na swobodny wybór działania. Twoje działanie stanie się prawdziwe, to znaczy będzie zawsze pozytywne i korzystne zarówno dla ciebie, jak i dla wszystkich innych osób.

*Czy nie istnieją żadne przypadkowe wydarzenia, żadne losowe wypadki bez przyczyny?*

Nic nie dzieje się bez przyczyny. To niemożliwe. Czasami nasze ograniczone zmysły i intelekty nie potrafią tej przyczyny wyraźnie dostrzec, ale nie oznacza to, że jej nie ma.

*Chcesz powiedzieć, że wszystko w życiu jest zdeterminowane – z góry ustalone?*

Nasze przeszłe postępowanie na pewno przynosi owoce – złe lub dobre. Ono determinuje rodzaj naszego życia i określa ogólną sytuację, w jakiej się znajdujemy. Nie oznacza to jednak, iż wszystko, co się nam przydarza, jest nam sądzone, że wszystko zostało spowodowane naszymi przeszłymi czynami i że nie może wydarzyć się nic innego. Tu nie o to chodzi. Przeszłe postęпки nadają bieg obecnemu życiu, kierując je w stronę przyjemnych lub nieprzyjemnych doświadczeń. Jednakże obecne działania są równie ważne. Natura dała nam zdolność do stania się panami naszych obecnych czynów. Dzięki temu możemy zmienić swoją przyszłość.

*Ale przecież działania innych osób mają na nas wpływ?*

Oczywiście. Jesteśmy pod wpływem otaczających nas osób oraz środowiska i my również na nich i na nie wpływamy. Jeśli większość ludzi jest na przykład zwolennikami przemocy, wtedy ma miejsce wojna i zniszczenie, powodując cierpienie wielu osób. Jeśli ludzie zaczną oczyszczać umysły, wówczas przemoc nie może się wydarzyć. Korzeń problemu znajduje się w umyśle każdej indywidualnej, ludzkiej istoty, ponieważ społeczeństwo składa się

z jednostek. Jeśli każda osoba zacznie się zmieniać, wtedy zmieni się społeczeństwo, a wojny i zniszczenie staną się rzadkimi przypadkami.

*Jak możemy sobie wzajemnie pomóc, jeśli każdy z nas musi zmierzyć się z rezultatami swoich własnych czynów?*

Nasze mentalne działania mają wpływ na innych. Jeśli umysł generuje wyłącznie negatywne emocje, to negatywność ta wywiera szkodliwy wpływ na otaczające nas osoby. Jeśli napelnimy umysł pozytywnością, dobrą wolą w stosunku do innych, będzie to miało dobroczynny skutek dla otoczenia. Nie masz władzy nad czynami, nad *karmą* innych osób, ale możesz uzyskać władzę nad sobą, aby dzięki temu pozytywnie wpływać na ludzi wokół siebie.

*Dlaczego bycie bogatym jest dobrą karmą? Jeśli tak jest, czy oznacza to, że większość ludzi na Zachodzie ma dobrą karmę, a większość ludzi w krajach Trzeciego Świata ma złą karmę?*

Bogactwo samo w sobie nie jest dobrą karmą. Jeśli stałeś się bogaty, ale nadal czujesz się nieszczęśliwy, to jaki pożytek z twojego bogactwa? Doświadczenie bogactwa *oraz* szczęścia, prawdziwego szczęścia – to jest dobra karma. Najważniejsze to być szczęśliwym niezależnie od tego, czy jest się bogatym, czy nie.

*Przecież to nienaturalne, żeby nigdy nie reagować!*

Tak ci się wydaje, jeśli doświadczałeś tylko niedobrych, nawykowych reakcji zanieczyszczonego umysłu. Czysty umysł w naturalny sposób jest wolny od przywiązań, pełen miłości, dobrej woli, radości i równowagi. Naucz się tego doświadczać.

*Jak możemy być zaangażowani w życie, jeśli nie reagujemy?*

Zamiast reakcji uczysz się akcji, czyli działania ze zrównoważonym umysłem. Osoby medytujące Vipassanę nie stają się bierne jak rośliny. Uczą się, jak działać pozytywnie. Jeśli uda ci się zmienić swój wzorzec w życiu i zamienić reagowanie na działanie, wtedy osiągniesz coś niezwykle cennego. A możesz go zmienić, praktykując Vipassanę.

## Opowieść

### Nasiono i owoc

Jaka była przyczyna, taki będzie skutek. Jakie nasienie, taki owoc. Jakie było działanie, taki będzie rezultat.

W tej samej ziemi rolnik umieszcza dwa nasiona: jedno jest nasionkiem trzciny cukrowej, a drugie nasionkiem drzewa *neem* – bardzo gorzkiego, tropikalnego drzewa. Dwa nasiona w tej samej glebie, otrzymujące tę samą wodę, to samo światło słoneczne, to samo powietrze – przyroda odżywia oba jednakowo. Pojawiają się dwie maleńkie roślinki i zaczynają rosnać. Co się dzieje z drzewem *neem*? Każde jego włókno jest bardzo gorzkie, podczas gdy każde włókno trzciny cukrowej jest bardzo słodkie. Dlaczego przyroda, lub jeśli wolicie, dlaczego Bóg jest dla jednego tak dobry, a dla drugiego tak okrutny?

To nie tak. Przyroda nie jest ani dobra, ani okrutna. Działa zgodnie z ustalonymi prawami. Przyroda pomaga tylko zmanifestować się prawdziwej naturze nasiona. Pożywienie jedynie pomaga nasieniu ujawnić swoją ukrytą jakość. Nasiono trzciny cukrowej posiada cechę słodkości, dlatego roślina może być tylko słodka. Nasiono drzewa *neem* odznacza się cechą gorzkości, a więc roślina może być tylko gorzka. Jakie było nasienie, taki będzie owoc.

Rolnik idzie pod drzewo *neem*, kłania mu się trzy razy, obchodzi je naokoło 108 razy, potem ofiarowuje mu kwiaty, kadzidła, świece, owoce i słodczyce. A potem zaczyna się modlić: „Och, boże drzewa *neem*! Ofiaruj mi słodkie mango. Ja chcę dostać słodkie mango!”. Biedny bóg *neem* nie może ich dać rolnikowi, nie ma mocy, aby to zrobić. Jeśli ktoś chce otrzymać słodkie mango, powinien posadzić nasionko drzewa mango. Wtedy nie będzie musiał płakać i błagać innych o pomoc. Zbierze tylko słodkie mango. Jakie nasienie, taki owoc.

Nasz kłopot, nasza ignorancja polegają na tym, że jesteśmy nieuważni, gdy siejemy. Nieustannie rozsiewamy nasiona *neem*, ale kiedy nadchodzi czas zbioru owoców, nagle przytomniejemy i chcemy słodkiego mango. Zaczynamy płakać, modlić się i mieć nadzieję na słodkie mango. To nie działa.<sup>18</sup>

## Rozdział 4

# KORZEŃ PROBLEMU

„Prawda o cierpieniu – powiedział Budda – musi być zbadana do końca”.<sup>19</sup> Tej nocy, kiedy miał osiągnąć oświecenie, usiadł z silnym postanowieniem, że nie wstanie, dopóki nie zrozumie, jak cierpienie powstaje i jak można je usunąć.

## Definicja cierpienia

Jasno widział, że cierpienie istnieje. To fakt nieunikniony, bez względu na to jak trudny do przełknięcia. Cierpienie zaczyna się wraz z początkiem życia. Nie mamy żadnych świadomych wspomnień z okresu spędzonego w łonie matki, ale powszechnie wiadomo, że przychodzimy na świat z krzykiem. Narodziny są wielką traumą.

Skoro zaczęło się nasze życie, na pewno zetknemy się z cierpieniem choroby i starości. A jednak, nawet kiedy jesteśmy bardzo schorowani, sypiący się i niedołążni, nikt z nas nie chce umierać, ponieważ śmierć to ogromne cierpienie.

Każda żyjąca istota musi stawić czoło wszystkim tym cierpieniom. A w miarę jak wędrujemy przez życie, nieuchronnie napotykamy kolejne – rozmaite bóle fizyczne i mentalne. Wikłamy się w sytuacje niemiłe, a przyjemne nas omijają. Nie udaje nam się osiągnąć tego, co chcemy, a dostajemy to, czego nie chcemy. Tego typu doświadczenia są także cierpieniem.

Przykłady te są dość oczywiste dla każdego, kto się nad nimi głębiej zastanowi. Jednak przyszedł Budda nie zadowolony ograniczonymi wyjaśnieniami intelektu. Nieustannie zagłębiał się w siebie, aby doświadczyć prawdziwej natury cierpienia, i zobaczył, że „cierpienie to przywiązanie do pięciu czynników”.<sup>20</sup> Na bardzo głębokim poziomie cierpienie jest nadmiernym przywiązaniem, które każdy z nas rozwinął w stosunku do ciała oraz umysłu wraz z jego odbiorami, osądami, doznaniem i reakcjami. Ludzie kurczowo trzymają się swojej tożsamości – swego istnienia na poziomie fizycznym i mentalnym – podczas gdy w rzeczywistości istnieją tylko ewoluujące procesy. To uczepienie się nierzeczywistej idei „ja” – czegoś, co podlega nieustannej zmianie – jest właśnie cierpieniem.

## Przywiązanie

Jest wiele rodzajów przywiązania. Po pierwsze, istnieje przywiązanie do nawyku szukania zmysłowego zadowolenia. Nałogowiec używa narkotyku, ponieważ chce doświadczyć wywołanych przez niego przyjemnych doznań, mimo iż wie, że zażywanie go wzmacnia nałóg. W ten sam sposób jesteśmy uzależnieni od odczuwania pragnień i chęci. Kiedy jedno nasze pragnienie zostanie zaspokojone, natychmiast wytwarzamy następne. Przedmiot pożądania jest drugorzędny. W istocie chcemy trwać w stanie nieustającego pragnienia czegokolwiek, ponieważ samo odczuwanie pożądania dostarcza nam przyjemnego doznania, które chcemy przedłużyć w nieskończoność. Stan pragnienia staje się naszym nawykiem, od

którego nie możemy się uwolnić, naszym nałogiem. I podobnie jak osoby uzależnione stopniowo uodparniają się na narkotyk i potrzebują coraz większych dawek, aby osiągnąć upragniony stan, tak i my doświadczamy coraz silniejszych pragnień w miarę ich zaspokajania. A dopóki pragniemy, nie możemy być szczęśliwi.

Kolejne ogromne przywiązanie to przywiązanie do „ja”, do ego, do obrazu samego siebie. Dla każdego z nas „ja” jest najważniejszą osobą na świecie. Zachowujemy się jak magnes otoczony przez opiłki żelaza, który automatycznie ustawia je we wzór koncentrujący się na nim. W taki sam bezmyślny sposób wszyscy instynktownie próbujemy ustawić świat wokół siebie zgodnie ze swoimi upodobaniami, starając się przyciągnąć przyjemności i odepchnąć przykrości. Jednakże nikt nie jest na świecie sam. Pojedyncze „ja” nieuchronnie wejdzie w konflikt z innymi „ja”. Wzór, który każdy z nas stara się wytworzyć, jest zakłócany przez magnetyczne pola innych, na których my sami stajemy się elementem przyciąganym lub odpychanym. Rezultatem może być tylko niezadowolenie, cierpienie.

Nasze przywiązanie nie ogranicza się do „ja” – rozciągamy je na „moje”, na wszystko, co do nas należy. Jesteśmy ogromnie przywiązani do posiadanych rzeczy, ponieważ są one z nami kojarzone oraz wzmacniają wizerunek naszego „ja”. Nie byłoby problemu, gdyby wszystko, co nazywamy „moje”, istniało wiecznie, i „ja” mogłoby się tym wiecznie radować. Niestety, prędzej czy później „ja” zawsze zostanie oddzielone od „moje”. Rozstanie jest nieuniknione. Kiedy nadchodzi jego pora, cierpienie jest tym większe, im większe było przywiązanie do „moje”.

Przywiązanie rozciąga się jeszcze dalej – na nasze poglądy i przekonania. Nieważne, jaka jest treść tych przekonań i czy mamy rację, czy nie. Jeśli jesteśmy do nich przywiązani, z pewnością przysporzą nam cierpienia. Każdy z nas jest przekonany, że jego poglądy i tradycje są najlepsze i dlatego bardzo przeżywamy, kiedy słyszymy krytyczne słowa pod ich adresem. Próbuje przekonać innych do naszych poglądów i denerwujemy się, jeśli ich nadal nie akceptują. Nie potrafimy uznać, że każda osoba ma własne przekonania. Kłótnie o to, czyj pogląd jest słuszny, są daremne. Lepiej byłoby odsunąć na bok wszelkie z góry przyjęte założenia i spróbować zobaczyć rzeczywistość. Jednak przywiązanie do poglądów nam to uniemożliwia i powoduje ciągłe niezadowolenie.

Na koniec jest jeszcze przywiązanie do religijnych rytuałów i ceremonii. Jesteśmy skłonni kłaść większy nacisk na zewnętrzne formy ekspresji religijnej niż na jej ukryte, podstawowe znaczenie, i zazwyczaj sądzimy, że osoby, które nie biorą udziału w ceremoniach, nie mogą być prawdziwie religijne. Zapominamy, że – pozbawiony esencji – formalny aspekt religii jest tylko pustą skorupą. Pobożność polegająca na recytowaniu modlitw i uczestniczeniu w rytuałach nie ma żadnej wartości, jeśli umysł nadal jest pełen gniewu, namiętności i złej woli. Aby być prawdziwie religijnym, musimy rozwinąć w sobie religijną postawę: czystość serca, miłość i współczucie dla wszystkich. Niestety, nasze przywiązanie do zewnętrznych form religijności powoduje, że przykładamy większą wagę do litery niż do ducha. Nie widzimy esencji religii i dlatego pozostajemy nieszczęśliwi.

Wszystkie nasze cierpienia, obojętne jakiego rodzaju, są spowodowane przez jedno z powyższych przywiązań. Przywiązanie i cierpienie zawsze występują razem.

### **Uwarunkowane powstawanie: łańcuch przyczyny i skutku jako źródło cierpienia**

Skąd bierze się przywiązanie? Jak powstaje? Analizując swoją naturę, przyszedł Budda ujrzał, że rozwija się ono z króciuteńkich *mentalnych reakcji* lubienia i nielubienia. Trwająca moment nieświadoma reakcja umysłu jest co chwila powtarzana, przez co nabiera intensywności, rozrastając się w potężne przyciąganie lub odpychanie, we wszystkie nasze

przywiązania. Przywiązanie jest tylko rozwiniętą formą przelotnej reakcji. To jest bezpośrednia przyczyna cierpienia.

Co powoduje reakcje lubienia i nielubienia? Patrząc głębiej, Budda zobaczył, że pojawiają się z powodu *doznań*. Czujemy przyjemne doznanie i zaczyna się nam ono podobać; czujemy nieprzyjemne doznanie i zaczyna się nam ono nie podobać.

A skąd te doznania? Co je powoduje? Badając siebie jeszcze głębiej, ujrzał, że powstają z powodu *kontaktu*: kontaktu oka z obrazem, kontaktu ucha z dźwiękiem, kontaktu nosa z zapachem, kontaktu języka ze smakiem, kontaktu ciała z czymś dotykającym, kontaktu umysłu z jakąkolwiek myślą, emocją, pomysłem, wyobrażeniem lub wspomnieniem. Doświadczamy świata dzięki pięciu fizycznym zmysłom oraz umysłowi. Kiedy tylko jakiś przedmiot lub zjawisko wejdzie w kontakt z którymś z sześciu fundamentów doświadczania, powstaje doznanie – przyjemne lub nieprzyjemne.

Ale dlaczego w ogóle zachodzi kontakt? Przyszły Budda zobaczył, że kontakt jest nieuchronny z powodu istnienia owych *sześciu sensorycznych fundamentów* – pięciu zmysłów fizycznych i umysłu. Świat jest pełen niezliczonych zjawisk: widoków, dźwięków, zapachów, smaków, rzeczy dotykalnych, różnych myśli i emocji. Dopóki nasze receptory działają, kontakt jest nieunikniony.

Dlaczego istnieje sześć sensorycznych fundamentów? Ponieważ są one zasadniczymi aspektami przepływu *umysłu i materii*. A skąd się bierze przepływ umysłu i materii? Co powoduje jego powstawanie? Przyszły Budda zrozumiał, że proces zachodzi z powodu *świadomości*\* – aktu poznania, który dzieli świat na poznającego i poznawane, na podmiot i przedmiot, na „ja” i „resztę”. Z tego rozdzielenia bierze się tożsamość, „narodzenie”. Świadomość powstaje w każdej chwili i przybiera specyficzną mentalną lub fizyczną formę. I ponownie w następnej chwili przybiera trochę inną formę. Przez całe życie świadomość płynie i zmienia się. W końcu nadchodzi śmierć, ale świadomość się nie kończy: bez najmniejszej przerwy w następnym momencie przybiera nową formę. Z jednego istnienia w następne, z jednego życia w drugie, przepływ świadomości trwa.

W takim razie co jest przyczyną przepływu świadomości? Budda zobaczył, że jego źródłem jest *reakcja*. Umysł nieustannie reaguje i każda reakcja jest bodźcem dla przepływu świadomości, powodującym jej pojawienie się w następnym momencie. Im silniejsza reakcja, tym większy bodziec. Jeśli reakcja w danym momencie jest słaba, to podtrzyma przepływ świadomości tylko przez chwilę. Jeśli jednak chwilowa reakcja lubienia i nielubienia zintensyfikuje się w pragnienie lub niechęć, wtedy nabierze siły i podtrzyma przepływ świadomości przez wiele chwil, minut czy godzin. A jeśli reakcja pragnienia lub niechęci stanie się jeszcze silniejsza, to podtrzyma przepływ na całe dni, miesiące, a może nawet lata. A jeśli ktoś powtarza i wzmacnia konkretne reakcje przez całe życie, to nabierają one wystarczającej siły, aby podtrzymać przepływ świadomości nie tylko z chwili na chwilę, z dnia na dzień i z roku na rok, lecz także z jednego życia w następne.

Co powoduje reakcje? Obserwując rzeczywistość na najgłębszym poziomie, Budda zrozumiał, że reakcje są efektem *ignorancji, niewiedzy*. Jesteśmy nieświadomi faktu, że reagujemy, i nieświadomi prawdziwej natury wszystkiego, na co reagujemy. Nie zdajemy sobie sprawy z nietrwałej i bezosobowej natury naszej egzystencji. Nie uświadamiamy sobie, że przywiązanie do niej przynosi wyłącznie cierpienie. Nie znając swojej prawdziwej natury, reagujemy ślepo. Nie wiedząc nawet, że reagujemy, utwierdzamy się w naszych ślepych reakcjach i pozwalamy im rosnąć w siłę. W ten sposób, z powodu niewiedzy, stajemy się więźniami nawyku reagowania.

---

\* Termin „świadomość” (*consciousness*), pojawiający się teraz w objaśnieniu uwarunkowanego powstawania, należy rozumieć jako synonim terminu „odbiór” (w angielskim także *consciousness*), który wystąpił w opisie czterech czynników mentalnych w rozdziale drugim – przyp. tłum.

Oto jak toczy się Koło Cierpienia:

Jeśli pojawia się niewiedza, powstaje reakcja;  
 jeśli pojawia się reakcja, powstaje świadomość;  
 jeśli pojawia się świadomość, powstaje umysł i materia;  
 jeśli pojawia się umysł i materia, powstaje sześć zmysłów;  
 jeśli pojawia się sześć zmysłów, powstaje kontakt;  
 jeśli pojawia się kontakt, powstaje doznanie;  
 jeśli pojawia się doznanie, powstają pragnienia i niechęć;  
 jeśli pojawia się pragnienie i niechęć, powstaje przywiązanie;  
 jeśli pojawia się przywiązanie, zachodzi proces stawania się;  
 jeśli zajdzie proces stawania się, następują narodziny;  
 jeśli nastąpią narodziny, pojawi się starość i śmierć, a razem z nimi smutek,  
 żal, fizyczne i umysłowe cierpienia i zgrzyoty.  
 W ten sposób powstaje wszelkie cierpienie.<sup>21</sup>

Z powodu tego łańcucha przyczyny i skutku – uwarunkowanego powstawania – pojawiliśmy się w naszym obecnym życiu i stoimy w obliczu przyszłości pełnej cierpienia.

Wreszcie prawda stała się dla Buddy jasna: cierpienie zaczyna się od niewiedzy o rzeczywistości naszej prawdziwej natury, o zjawisku zwanym „ja”. A następną przyczyną cierpienia jest *saṅkhāra* – mentalny nawyk reagowania. Zaślepieni ignorancją nieustannie reagujemy pragnieniami i niechęcią, które rozwijają się w przywiązanie prowadzące do wszelkiego typu nieszczęść. Nawyk reagowania to *kamma* – ona kształtuje naszą przyszłość. A jedyną przyczyną reakcji jest niewiedza o naszej prawdziwej naturze. Niewiedza, pragnienia i niechęć to trzy korzenie, z których wyrastają wszystkie cierpienia w życiu.

### **Droga wyjścia z cierpienia**

Zrozumiawszy istotę cierpienia i jego pochodzenie, przyszły Budda stanął w obliczu następnego pytania: jak można położyć kres cierpieniu? By tego dokonać, trzeba pamiętać o prawie *kammy*, prawie przyczyny i skutku: „Jeśli istnieje to, pojawia się tamto; tamto powstaje, bo powstaje to; jeśli nie istnieje to, nie pojawia się tamto; tamto ustaje, bo ustaje to”.<sup>22</sup> Nic nie dzieje się bez przyczyny. Jeśli usuniemy przyczynę, nie będzie skutku. W ten sposób proces powstawania cierpienia można odwrócić:

Jeśli niewiedza zostanie usunięta i ustaje całkowicie, ustaje reakcja;  
 jeśli ustaje reakcja, ustaje świadomość;  
 jeśli ustaje świadomość; ustaje umysł i ciało;  
 jeśli ustaje umysł i ciało, nie ma sześciu zmysłów;  
 jeśli nie ma sześciu zmysłów, ustaje kontakt;  
 jeśli ustaje kontakt, ustają doznania;  
 jeśli ustają doznania, ustają pragnienia i niechęć;  
 jeśli ustają pragnienia i niechęć, ustaje przywiązanie;  
 jeśli ustaje przywiązanie, ustaje proces stawania się;  
 jeśli ustaje proces stawania się, ustają narodziny;  
 jeśli ustają narodziny, nie ma starości i śmierci, a wraz z nimi smutku,  
 żal, fizycznych i umysłowych cierpień oraz zgrzyot.  
 W ten sposób ustaje wszelkie cierpienie.<sup>23</sup>

Jeśli zlikwidujemy niewiedzę, wtedy nie będzie ślepych reakcji, które przynoszą nam najrozmaitszego rodzaju cierpienia. A jeśli nie będzie już cierpienia, wtedy doświadczymy prawdziwego spokoju, prawdziwego szczęścia. Koło Cierpienia zmieni się w Koło Wyzwolenia.

Oto, co uczynił Siddhattha Gotama, aby osiągnąć oświecenie. Oto, czego uczył innych. Powiedział:

Popelniając złe uczynki,  
zanieczyszczasz się.  
Nie popelniając niczego złego,  
oczyszczasz się.<sup>24</sup>

Każdy z nas jest odpowiedzialny za reakcje powodujące nasze cierpienie. Akceptując tę odpowiedzialność, możemy nauczyć się, jak wyeliminować cierpienie.

### Przeptyw kolejnych istnień

Przy pomocy „koła uwarunkowanego powstawania” Budda objaśnił proces ponownych narodzin, czyli **samsāre**. Za czasów jego życia w Indiach pojęcie to było powszechnie uznawane za oczywisty fakt. Obecnie wielu ludziom może się wydawać obcą, być może nie dającą się obronić doktryną. Jednak zanim się ją przyjmie lub odrzuci, należałoby się zastanowić, czym ona jest, a czym nie jest.

*Samsāra* jest cyklem powtarzających się egzystencji, kolejno po sobie następujących przeszłych i przyszłych istnień. Nasze uczynki są siłą, która pcha nas z jednego życia w następne. Każde życie, dobre czy złe, będzie takie, jakie były nasze uczynki, niskie lub szlachetne. Pod tym względem koncepcja ta nie różni się zasadniczo od nauk wielu religii głoszących, że istnieje życie po śmierci, w którym otrzymamy nagrodę lub karę za nasze czyny w tym życiu. Jednak Budda zobaczył, że nawet w najwyższych hierarchicznie światach nadal istnieje cierpienie. Dlatego nie powinniśmy dążyć do szczęśliwego odrodzenia, ponieważ żadne ponowne narodziny nie są całkowicie szczęśliwe. Naszym celem powinno być raczej dążenie do wyzwolenia od wszelkiego cierpienia. Kiedy wyzwolimy się z Koła Cierpienia, doświadczymy niezmaconego szczęścia – większego niż jakakolwiek ziemską przyjemność. Budda uczył sposobu, jak doświadczyć takiego szczęścia w tym życiu.

*Samsāra* to nie to samo, co popularna idea transmigracji duszy, czy osobowości, posiadającej identyczną tożsamość w kolejnych inkarnacjach. Budda twierdził, że nic takiego nie ma miejsca. Stale powtarzał, że nie istnieje niezmienna osobowość przechodząca z jednego życia w następne: „To tak jak z mlekiem. Otrzymujemy je od krowy. Z mleka otrzymujemy śmietanę; ze śmietany – masło; ze świeżego masła – masło klarowane; z klarowanego masła – płynny tłuszcz. Kiedy widzimy mleko, nie twierdzimy, że jest śmietaną ani świeżym masłem, ani masłem klarowanym, ani płynnym tłuszczem. Podobnie, w dowolnym momencie, tylko obecny stan naszej egzystencji jest uważany za realny, a nie jakikolwiek przeszły lub przyszły”.<sup>25</sup>

Budda ani nie twierdził, że istnieje ego o stałej tożsamości, reinkarnujące się w kolejnych żywotach, ani nie twierdził, że nie ma przeszłych lub przyszłych żywotów. Zobaczył i uczył, że istnieje tylko proces stawania się, który przechodzi z jednej egzystencji w następną tak długo, jak długo nasze czyny dają impuls temu procesowi.

Nawet jeśli ktoś nie wierzy w żadne inne życie poza obecnym, prawa rządzące „kołem uwarunkowanego powstawania” nadal obowiązują. W każdej chwili, w której jesteśmy nieświadomi naszych ślepych reakcji, stwarzamy cierpienie, którego doświadczamy tu i teraz. Jeśli usuniemy niewiedzę i przestaniemy ślepo reagować, natychmiast doświadczymy



spokoju, tu i teraz. Niebo i piekło istnieją tu i teraz; mogą być doświadczane w tym życiu i w obrębie tego ciała. Budda rzekł: „Nawet jeśli nie (wierzysz, że) istnieje jakiś inny świat, jakaś przyszła nagroda za dobre czyny i kara za złe, to i tak możesz żyć szczęśliwie w tym życiu, o ile nie dopuścisz do siebie nienawiści, złej woli i lęku”.<sup>26</sup>

Niezależnie od wiary lub niewiary w przyszłe lub przeszłe życie, nadal stoimy w obliczu problemów obecnego życia, problemów spowodowanych naszymi ślepych reakcjami. Najważniejszą dla nas rzeczą jest rozwiązać te problemy teraz, podjąć kroki wiodące do zakończenia cierpienia poprzez wyeliminowanie nawykowych reakcji, i teraz doświadczyć szczęścia wyzwolenia.

## Pytania i odpowiedzi

*PYTANIE: Czy nie ma dobrych pragnień i słusznych niechęci – na przykład: potępienie niesprawiedliwości, pragnienie wolności, strach przed fizyczną krzywdą?*

S. N. GOENKA: Pragnienia i niechęć nigdy nie mogą być dobre. Zawsze powodują napięcie i niezadowolenie. Jeśli działasz powodowany pragnieniami lub niechęcią w umyśle, to nawet jeśli twój cel jest szlachetny, używasz złych środków, aby go osiągnąć. Oczywiście, musisz działać, aby ochronić się przed niebezpieczeństwem. Możesz to zrobić pełen strachu, ale wtedy rozwijasz w sobie kompleks lęku, który ci na dłuższą metę zaszkodzi. Możesz też skutecznie zwalczyć niesprawiedliwość, mając umysł przepelniony nienawiścią, ale ta nienawiść stanie się dla ciebie bardzo szkodliwym mentalnym kompleksem. Trzeba zwalczać niesprawiedliwość, trzeba bronić się przed niebezpieczeństwem, ale można to robić ze spokojnym i zrównoważonym umysłem, bez napięcia. Równowaga pozwoli ci tak działać, aby osiągnąć coś dobrego z miłości do innych. Spokój i równowaga umysłu są zawsze pomocne i przynoszą najlepsze rezultaty.

*Co jest złego w tym, że pragniemy materialnych rzeczy, które uczynią nasze życie wygodniejszym?*

Jeśli są one rzeczywiście potrzebne, nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że nie przywiążesz się do nich. Na przykład: jesteś spragniony i chcesz wody. Nie ma w tym nic niewłaściwego. Potrzebujesz wody, więc podejmujesz działania, żeby ją zdobyć, i zaspokajasz pragnienie. Jeśli jednak staje się to obsesją, wtedy w niczym nie pomaga, wtedy wyrządzasz sobie krzywdę. Gdy czegoś potrzebujesz, staraj się to otrzymać. Kiedy ci się to nie uda, uśmiechnij się i spróbuj innego sposobu. Kiedy ci się uda, ciesz się tym, ale bez przywiązywania się.

*A co z planowaniem przyszłości? Czy nazwałbyś to pragnieniami?*

Tutaj również kryterium stanowi twoje przywiązanie do planów. Wszyscy musimy dbać o przyszłość. Jeśli twój plan się nie powiedzie i zaczynasz z tego powodu płakać, to wiesz, że byłeś do niego przywiązany. Ale jeśli ci się nie udało, a ty nadal się uśmiechasz, myśląc: „Zrobiłem, co w mojej mocy. Nie udało się – mówi się trudno. Spróbuję jeszcze raz” – wtedy działasz bez przywiązania i nadal jesteś szczęśliwy.

*Zatrzymanie „koła uwarunkowanego powstawania” brzmi jak samobójstwo, coś w rodzaju samounicestwienia. Dlaczego mielibyśmy tego chcieć?*

Chęć unicestwienia swojego życia jest z pewnością szkodliwa, dokładnie tak samo jak szkodliwe jest kurczowe trzymanie się życia. My uczymy się, jak pozwolić naturze działać zgodnie z jej prawami, bez pragnienia czegokolwiek, nawet wyzwolenia.

*Ale powiedziałeś, że kiedy w końcu zatrzyma się łańcuch saṅkhār, nie ma już ponownych narodzin.*

Tak, ale to jest odległa przyszłość. Zajmij się sobą teraz, w obecnym życiu, i nie martw się o przyszłość. Staraj się, aby terażniejszość była dobra, wtedy przyszłość automatycznie też będzie dobra. Z całą pewnością, kiedy wszystkie *saṅkhāry* odpowiedzialne za nowe narodziny zostaną usunięte, proces życia i śmierci zatrzyma się.

*Czyż nie będzie to zniszczenie, unicestwienie?*

Będzie to zniszczenie iluzji „ja”; unicestwienie cierpienia. Takie jest znaczenie słowa *nibbāna*: ‘koniec płonienia’. W każdym z nas nieustannie płoną pragnienia, niechęć, ignorancja. Kiedy te płomienie zgasną, skończy się cierpienie. To, co zostaje, jest wyłącznie pozytywne. Nie sposób opisać tego słowami, bo mówimy o czymś, co wykracza poza obszar zmysłów. Trzeba tego doświadczyć w tym życiu; wtedy wiesz, czym to jest. I wtedy znika strach przed unicestwieniem.

*Co się wtedy dzieje ze świadomością?*

Po co się tym martwić? Teoretyczne rozważania na temat stanu, którego nie da się opisać słowami i który może być wyłącznie doświadczony, w niczym ci nie pomogą. Tylko odwrócą twoją uwagę od prawdziwego celu, jakim jest praca nad dotarciem do niego. Kiedy osiągniesz ten stan, będziesz się nim cieszył i wszystkie twoje pytania znikną. Nie będziesz miał już żadnych pytań! Pracuj, aby ten etap osiągnąć.

*Jak świat może funkcjonować bez przywiązania? Jeśli rodzice nie byłiby przywiązani do dzieci, nie dbaliby o nie. Jak można kochać i uczestniczyć w życiu bez przywiązania?*

Brak przywiązania nie oznacza obojętności. Jako rodzic musisz spełnić swój obowiązek zadbania o dziecko z miłością, jednak bez kurczowego emocjonalnego przywiązania. Wypełniasz swój obowiązek, kierując się miłością. Wyobraź sobie, że opiekujesz się chorym i mimo twoich wysiłków on nie zdrowieje. Nie zaczynasz wtedy płakać, gdyż to się na nic nie zda. Ze zrównoważonym i spokojnym umysłem próbujesz znaleźć inny sposób, aby mu pomóc. Na tym polega szlachetna, święta obojętność: nie jest ani reagowaniem, ani biernością, jest rzeczywistym, pozytywnym działaniem harmonijnego, zrównoważonego umysłu.

*Bardzo trudne!*

Tak, ale tego właśnie musisz się nauczyć!

## Opowieść

### *Kamienie i masło*

Pewnego dnia przyszedł do Buddy zapłakany młody człowiek. Płakał i płakał, i nie mógł się uspokoić. Budda zapytał:

„A cóż cię złego spotkało, młody człowieku?”

„Panie, wczoraj zmarł mój stary ojciec”.

„Cóż można na to poradzić? Jeśli zmarł, twój płacz nie przywróci mu życia”.

„Tak panie, rozumiem, że płacz nie wróci mi ojca. Ale przyszedłem do ciebie, panie, ze szczególną prośbą: zrób coś, proszę, dla mojego ojca”.

„A cóż ja mogę zrobić dla twego zmarłego ojca?”.

„Panie, proszę, zrób coś. Jesteś tak potężny, na pewno potrafisz coś zrobić. Ci wszyscy kapłani, celebranci, święci słudzy odprawiają mnóstwo ceremonii i rytuałów, aby pomóc zmarłym. Jak tylko odprawią ceremonię, otwiera się brama do nieba i zmarły dostaje pozwolenie, żeby tam wejść, dostaje wizę do nieba. Ty, panie, masz wielką moc! Jeśli ty odprawisz rytuał w intencji mojego zmarłego ojca, on na pewno nie tylko dostanie wizę do nieba, ale jeszcze pozwolenie na stały pobyt – dostanie zieloną kartę! Panie, proszę, zrób coś dla niego!”.

Biedny chłopiec był tak pogrążony w smutku, że nie trafiały do niego żadne racjonalne argumenty. Budda musiał użyć innego sposobu, aby pomóc mu zrozumieć. Rzekł więc do niego: „Dobrze, idź na targ i kup dwa gliniane garnki”. Młody człowiek ucieszył się, sądząc, że Budda zgodził się odprawić rytuał dla jego ojca. Pobiegł na targ i wrócił z dwoma garnkami. „Dobrze – powiedział Budda – a teraz napełnij jeden garnek masłem *ghee*”. Chłopiec to zrobił. „Napełnij drugi garnek kamieniami”. Też to zrobił. „Teraz zakryj garnki dokładnie i uszczelnij je”. Tak zrobił. „Teraz wrzuc je do stawu, który jest tu obok”. Młody człowiek uczynił to i oba garnki poszły na dno. „Teraz – powiedział Budda – przynieś wielki gruby kij i rozbij nim te leżące na dnie garnki”. Chłopiec był uszczęśliwiony, że Budda odprawia taki wspaniały rytuał dla jego ojca.

Zgodnie ze starożytnym indyjskim zwyczajem, kiedy umiera ojciec, jego syn znosi ciało na miejsce kremacji, kładzie na stosie pogrzebowym i pali je. Kiedy ciało jest już spalone w połowie, syn bierze gruby kij i uderza nim w czaszkę zmarłego, rozbijając ją. Według starych wierzeń, kiedy otworzy się czaszkę na tym świecie, na tamtym świecie otwiera się brama do nieba. A więc teraz młody człowiek myślał sobie: „Ciało mojego ojca już spalono wczoraj na popiół. Teraz Budda chce, żebyśmy rozbił te garnki jako symbol”. Bardzo mu się rytuał podobał.

Wziął kij, tak jak mu Budda powiedział, mocno uderzył i rozbił oba garnki. Z jednego garnka natychmiast wypłynęło masło i zaczęło unosić się na powierzchni wody. Z drugiego garnka wysypały się kamienie, ale zostały na dnie. Wtedy Budda odezwał się:

„Młody człowieku, ja zrobiłem, co mogłem. Teraz wezwij swoich kapłanów i cudotwórców i powiedz im, aby zaczęli modlitwy i śpiewy: «O kamienie! Wypłyńcie na powierzchnię, wypłyńcie na powierzchnię! O masło! Idź na dno, idź na dno!». Chcę zobaczyć, jak to się będzie działo”.

„Ależ panie! Ty sobie żartujesz! Jak to możliwe, panie! Kamienie są cięższe od wody i muszą zostać na dnie. Nigdy nie wypłyną, panie; takie jest prawo natury. Masło jest lżejsze od wody i musi zostać na powierzchni. Nie pójdzie na dno, panie. Takie jest prawo natury!”.

„Młody człowieku, tak dużo wiesz o tym prawie natury, ale go nie rozumiesz: jeśli twój ojciec przez całe życie popełniał uczynki ciężkie jak kamienie, to na pewno pójdzie

w dół; któż może go podnieść? A jeśli wszystkie jego uczynki były lekkie jak masło, na pewno pójdzie do góry; któż będzie w stanie go ściągnąć?”.

Im wcześniej zrozumiemy prawo natury i zaczniemy żyć zgodnie z nim, tym wcześniej uwolnimy się od cierpienia.<sup>27</sup>

## Rozdział 5

# TRENING ZACHOWANIA MORALNEGO

Naszym zadaniem jest usunąć cierpienie poprzez usunięcie jego przyczyn: niewiedzy, pragnień i niechęci. Budda odkrył praktyczny sposób na osiągnięcie tego celu, zastosował go i nauczał. Nazwał go Szlachetną Ośmioraką Ścieżką.\*

Pewnego razu, kiedy poproszono go, aby wyjaśnił ścieżkę prostymi słowami, powiedział:

„Powstrzymuj się od wszelkich niewłaściwych działań,  
niech twoje czyny będą prawe,  
stale oczyszczaj swój umysł”  
– oto są nauki wszystkich Buddów.<sup>28</sup>

Jest to bardzo jasne stwierdzenie, które wydaje się możliwe do zaakceptowania przez wszystkich. Każdy zgodzi się, że powinien unikać czynów krzywdzących, a dokonywać czynów przynoszących pożytek. Tylko jak określić, co jest krzywdzące, a co pożyteczne, co jest właściwe, a co niewłaściwe? Próbując to zrobić, kierujemy się naszymi poglądami, tradycyjnymi przekonaniem, upodobaniami i uprzedzeniami i w rezultacie tworzymy wąskie, ograniczone definicje, które jedni akceptują, a inni nie. Zamiast tych wąskich interpretacji Budda zaoferował uniwersalną definicję tego, co właściwe i niewłaściwe, czynu pobożnego i grzechu. Jakikolwiek działanie, które krzywdzi innych, zakłóca ich spokój i harmonię, jest działaniem grzesznym, działaniem niewłaściwym. Jakikolwiek działanie, które pomaga innym, przyczynia się do ich spokoju i harmonii, jest działaniem pobożnym, działaniem właściwym. Ponadto umysł jest prawdziwie oczyszczany nie poprzez odprawianie religijnych ceremonii i intelektualne ćwiczenia, ale poprzez bezpośrednie doświadczanie rzeczywistości siebie samego i systematyczną pracę nad usunięciem uwarunkowań powodujących cierpienie.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest rodzajem treningu, który można podzielić na trzy etapy: *sīla*, *samādhi* i *paññā*. *Sīla* to praktyka życia moralnego – powstrzymywanie się od wszelkich niewłaściwych czynów ciała i mowy. *Samādhi* to praktyka koncentracji – rozwijanie zdolności do świadomego kierowania procesami mentalnymi i ich kontrolowania. *Paññā* to mądrość – rozwijanie oczyszczającego wglądu w swoją prawdziwą naturę.

## Znaczenie praktyki życia moralnego

Każdy, kto chce praktykować Dhammę, musi zacząć od praktyki *sīla*. Jest to pierwszy krok, bez którego nie zrobi postępów. Musimy powstrzymać się od wszelkich działań, wszelkich słów i czynów, które krzywdzą innych ludzi. Łatwo to zrozumieć – społeczeństwo wymaga od nas takiego zachowania, aby uniknąć zamętu. W rzeczywistości jednak powstrzymujemy się od takich działań nie tylko dlatego, że krzywdzą innych, ale także dlatego, że robią

\* Definicja Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki znajduje się w *Słowniczku* na końcu książki pod hasłem **ariya aṭṭhaṅgika magga**.

krzywdę nam samym. Niemożliwe jest popełnienie jakiegokolwiek niewłaściwego czynu – obrazy, zabójstwa, kradzieży, gwałtu – bez wytworzenia w swoim umyśle ogromnego zakłócenia, wielkiego pożądania lub nienawiści. To pożądanie lub nienawiść przynosi nam nieszczęście teraz i przyniesie go jeszcze więcej w przyszłości. Budda powiedział:

Płonący teraz, płonący w przyszłości,  
Kto czyni zło, cierpi podwójnie...  
Szczęśliwy teraz, szczęśliwy w przyszłości,  
Kto żyje w cnocie, raduje się podwójnie.<sup>29</sup>

Nie musimy czekać aż do śmierci, by doświadczyć piekła i nieba; możemy ich doświadczyć w tym życiu, wewnątrz nas. Kiedy popełniamy niewłaściwe uczynki, czujemy piekielny ogień pragnień i niechęci. Kiedy wykonujemy dobre uczynki, odczuwamy niebiański spokój wewnątrz. Dlatego powinniśmy powstrzymać się od niewłaściwych słów i czynów – nie tylko dla dobra innych; również dla własnego dobra, aby nie robić krzywdy sobie.

Jest też inny powód, dla którego powinno się praktykować *sīla*. Chcemy zbadać siebie, uzyskać wgląd w głębsze warstwy naszej rzeczywistości. Aby tego dokonać, musimy mieć cichy i spokojny umysł. Nie można dojrzeć dna stawu, jeśli woda jest wzburzona. Introspekcja wymaga spokojnego umysłu, wolnego od wzburzenia. Kiedy popełnimy niewłaściwy czyn, nasz umysł jest ogromnie poruszony, wzburzony. Tylko kiedy powstrzymamy się od niedobrych uczynków ciała i mowy, umysł może uzyskać poziom spokoju wystarczający, aby dokonać introspekcji.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego *sīla* jest niezbędna. Ten, kto praktykuje Dhammę, pracuje nad osiągnięciem ostatecznego celu wyzwolenia od wszelkiego cierpienia. Wypełniając to zadanie, nie można popełniać czynów wzmacniających te mentalne nawyki, które właśnie chcemy zlikwidować. Każda wyrządzona krzywda jest z natury rzeczy spowodowana przez towarzyszące jej pragnienia, niechęć i ignorancję. Popelnianie takich czynów to jak zrobienie dwóch kroków wstecz po zrobieniu jednego wprzód, to udaremnianie wszelkich postępów w osiągnięciu celu.

Dlatego *sīla* jest niezbędna zarówno dla dobra społeczności, jak też dla dobra każdego jej członka; nie tylko dla ziemskiego dobra praktykujących, ale i dla dobra ich postępów na ścieżce Dhammy.

Trzy części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki składają się na trening *sīla*: właściwa mowa, właściwe działanie i właściwe źródło utrzymania.

## Właściwa mowa

Mowa musi być czysta i właściwa. Czystość osiąga się przez usunięcie brudu, a więc trzeba zrozumieć, co sprawia, że mowa jest zanieczyszczona. Są to następujące rodzaje wypowiedzi: kłamstwa, czyli wszelkiego rodzaju odstępstwa od prawdy, zarówno mowa bez ogródek, jak i niedomówienia; powtarzanie opowieści, które mogłyby poróżnić przyjaciół; obgadywanie innych za ich plecami oraz oszczerstwa; wypowiedzianie ostrych słów, które sprawią tylko przykrość, nie przynosząc żadnego pożytku; leniwe plotki, bezmyślne paplanie marnujące nasz i cudzy czas. Jeśli powstrzymamy się od takich wypowiedzi, wtedy to, co pozostanie, będzie wyłącznie czystą mową.

Nie jest to pojęcie zdefiniowane wyłącznie przez negację. Jak objaśnił Budda, ten, kto praktykuje właściwą mowę:

[...] mówi prawdę, jest oddany prawdzie, godny zaufania, odpowiedzialny i uczciwy wobec innych oraz wypowiada się w sposób prosty i zrozumiały. Godzi pokłóconych i wspomaga pogodzonych. Znajduje przyjemność w harmonii, szuka jej, cieszy się nią i sprowadza ją swymi słowami. Jego mowa jest łagodna, przyjemna dla ucha, uprzejma, grzeczna, miła, podnosi na duchu i przynosi radość. Odzywa się we właściwym momencie, zgodnie z faktami, uczynnie, kierując się wskazaniem Dhammy i Kodeksu Zachowania. Jego słowa są warte zapamiętania, wypowiedziane w porę, uzasadnione i przemyślane, dobrze dobrane i konstruktywne.<sup>30</sup>

## **Właściwe działanie**

Działanie również musi być czyste. Podobnie jak w przypadku mowy, musimy zrozumieć, co jest niedobrym działaniem, abyśmy mogli się od niego powstrzymać. Obejmuje ono takie czyny jak: zabicie żyjącego stworzenia; kradzież; niewłaściwe zachowania seksualne, na przykład gwałt lub cudzołóstwo; używanie środków odurzających prowadzących do stanu, w którym nie wiemy, co robimy i co mówimy. Jeśli będziemy unikać tych czterech rodzajów niewłaściwych zachowań, możemy być pewni, że wszelkie pozostałe działania będą dobre i właściwe.

I znów, nie jest to wyłącznie definicja przez negację. Opisując osobę, która praktykuje właściwe działanie fizyczne, Budda powiedział: „Odkładając na bok miecz i bicz, stara się nikogo nie skrzywdzić, jest pełna uprzejmości, działając dla dobra wszystkich żywych istot. Nic nie czyni potajemnie i żyje w sposób czysty”.<sup>31</sup>

## **Zasady**

Dla zwykłych ludzi prowadzących normalne świeckie życie przestrzeganie następujących Pięciu Zasad jest sposobem na stosowanie w życiu właściwej mowy i właściwych działań:

1. powstrzymanie się od zabijania wszelkich żywych istot;
2. powstrzymanie się od kradzieży;
3. powstrzymanie się od niewłaściwych zachowań seksualnych;
4. powstrzymanie się od fałszywej mowy;
5. powstrzymanie się od zażywania środków odurzających.

Te Pięć Zasad to niezbędne minimum potrzebne dla zachowania moralnego. Muszą one być przestrzegane przez wszystkich, którzy chcą praktykować Dhammę.

Czasami mamy w życiu okazję, aby odsunąć się na jakiś czas od ziemskich spraw tego świata – na kilka dni lub nawet na jeden dzień – i poświęcić się wyłącznie oczyszczaniu umysłu i pracy nad wyzwoleniem. Jest to czas bardzo poważnej praktyki Dhammy i dlatego nasze zachowanie musi być jeszcze ostrożniejsze niż w zwykłym życiu. Ważne jest unikanie wszelkich działań, które mogą odwrócić naszą uwagę lub przeszkodzić nam w pracy nad samooczyszczeniem. Dlatego w tym okresie należy przestrzegać Ośmiu Zasad. Obejmują one pięć podstawowych z jedną modyfikacją: zamiast zasady powstrzymania się od niewłaściwych zachowań seksualnych pojawia się zasada powstrzymania się od wszelkich zachowań seksualnych. Dodatkowe zobowiązania to: powstrzymanie się od jedzenia o nieodpowiedniej porze (to znaczy od jedzenia po godzinie 12 w południe); powstrzymanie się od rozrywek zmysłowych i ozdabiania ciała; powstrzymanie się od spania na luksusowych

łózkach. Wymóg celibatu i dodatkowe zasady sprzyjają osiągnięciu potrzebnego w introspekcji stanu spokoju i czujności, a także pomagają umysłowi odsunąć wszelkie zewnętrzne przeszkody. Ośmiu Zasad przestrzega się wyłącznie w okresie intensywnej praktyki Dhammy. Kiedy ten czas się skończy, osoby świeckie mogą wrócić do Pięciu Zasad jako przewodnika moralnego zachowania.

Jest też Dziesięć Zasad dla tych, którzy zdecydowali się na bezdomne życie pustelnika, żebracze życie mnicha lub mniszki. Obejmują one osiem pierwszych, z siódmą zasadą podzieloną na dwie, oraz jedną dodatkową: powstrzymanie się od przyjmowania pieniędzy. Pustelnicy powinni utrzymywać się wyłącznie z jałmużny, aby mogli całkowicie i wyłącznie poświęcić się pracy nad oczyszczeniem umysłu dla dobra swojego i innych.

Zasady, niezależnie od tego, czy jest ich pięć, osiem czy dziesięć, nie powinny być pustymi formułkami dyktowanymi przez tradycję. Są one dosłownie „krokami, którymi realizujemy trening”, bardzo praktycznymi środkami, dzięki którym możemy być pewni, że nasza mowa i czyny nie wyrządzają krzywdy ani innym, ani nam.

### **Właściwe źródło utrzymania**

Każdy człowiek musi się utrzymywać we właściwy sposób. Są dwa kryteria właściwego zarabiania na życie. Po pierwsze, nie może ono łamać żadnej z Pięciu Zasad, ponieważ w oczywisty sposób prowadziłyby to do krzywdzenia innych. Po drugie, nie powinno się robić niczego, co zachęcałoby innych do łamania tych zasad, gdyż to także rodzi krzywdę. Nasze środki utrzymania nie mogą prowadzić ani pośrednio, ani bezpośrednio do krzywdzenia innych istot. Dlatego jakiegokolwiek źródło dochodu wiążące się z zabijaniem ludzi lub zwierząt nie jest właściwym sposobem utrzymania. Nawet jeśli zabijają inni, ale my mamy w pracy do czynienia z częściami zarżniętych zwierząt, ich skórą, kośćmi, mięsem i tak dalej, nie jest to właściwy sposób zarabiania, gdyż jego podstawą są złe czyny innych osób. Sprzedaż alkoholu lub innych środków odurzających może być bardzo zyskowna, jednak nawet jeśli sprzedający sam ich nie przyjmuje, to handlując nimi, zachęca innych do ich zażywania i szkodzenia sobie. Kasyno to również lukratywny interes, niemniej wszyscy, którzy przychodzą tam uprawiać hazard, wyrządzają sobie krzywdę. Handel truciznami, bronią – karabinami, nabojami, bombami, pociskami – to także dochodowy biznes, niestety niszczy spokój i harmonię ogromnej liczby ludzi. Żadne z tych zajęć nie jest właściwym sposobem utrzymania.

Nawet jeśli sama praca nikomu nie wyrządza krzywdy, lecz jest wykonywana z intencją, aby innym działało się źle, nie jest to właściwe zajęcie. Ani lekarz, który pragnie epidemii, ani handlowiec, który chciałby klęski głodu, nie uprawiają swojego zawodu we właściwy sposób.

Każda ludzka istota jest członkiem społeczeństwa. Spełniamy swoje obowiązki wobec społeczeństwa, wykonując jakąś pracę i służąc bliźnim na wiele różnych sposobów. W zamian otrzymujemy środki na utrzymanie. Nawet mnisi i pustelnicy pracują i przez to zasługują na jałmużnę. Właściwa praca mnicha to oczyszczanie umysłu dla swojego dobra i dla dobra wszystkich innych. Jeśli mnich lub pustelnik zacznie wykorzystywać ludzi, oszukując ich magicznymi sztuczkami lub kłamiąc na temat swoich rzekomych osiągnięć duchowych, to zdobywa środki utrzymania w niewłaściwy sposób.

Wynagrodzenie, które dostajemy w zamian za pracę, powinno być wykorzystane na utrzymanie siebie i osób od nas zależnych. Jeżeli zostanie nadwyżka, to przynajmniej jej część winna być zwrócona społeczeństwu i przeznaczona dla dobra innych. Jeśli pracujemy z intencją pełnienia użytecznej roli w społeczeństwie, aby utrzymać siebie i pomóc innym, wtedy nasza praca jest właściwym sposobem zarabiania na życie.



## Praktyka *sīla* na kursie medytacji Vipassana

Właściwa mowa, właściwe działanie i właściwe źródło utrzymania powinny być praktykowane, ponieważ mają sens dla nas i dla innych. Kurs medytacji Vipassana jest okazją, aby zastosować w praktyce wszystkie aspekty *sīla*. Jest to okres przeznaczony na intensywną praktykę Dhammy i dlatego wszyscy uczestnicy przestrzegają Ośmiu Zasad. Dozwolone jest jedno małe odstępstwo dla tych, którzy biorą udział w kursie po raz pierwszy, oraz dla osób z problemami zdrowotnymi. Wolno im zjeść lekki posiłek wieczorem. Z tego powodu osoby takie formalnie zobowiązują się do przestrzegania tylko Pięciu Zasad, chociaż w rzeczywistości pod każdym innym względem przestrzegają Ośmiu Zasad.

Dodatkowo wszyscy uczestnicy zobowiązują się zachowywać milczenie aż do ostatniego pełnego dnia kursu. Wolno im tylko rozmawiać z nauczycielem lub kierownikiem kursu, ale nie z innymi medytującymi. W ten sposób wszelkie zakłócenia spokoju są zredukowane do minimum. Uczestnicy mieszkają i pracują w bliskości innych osób, lecz nie przeszkadzają sobie wzajemnie. W cichej i spokojnej atmosferze można pracować nad subtelnym zadaniem introspekcji.

W zamian za wykonywanie pracy introspekcji medytujący otrzymują pożywienie i nocleg, których koszt został sfinansowany przez innych. W ten sposób żyją podczas kursu prawie tak samo, jak prawdziwi pustelnicy, których byt zależy od dobroczynności innych. Wykonując swoją pracę najlepiej jak potrafią dla swojego i innych dobra, medytujący praktykują właściwy sposób utrzymywania się, biorąc jednocześnie udział w kursie Vipassany.

Praktyka *sīla* jest integralnym elementem ścieżki Dhammy. Bez niej nie ma mowy o postępach na ścieżce, ponieważ umysł będzie zbyt wzburzony, aby zbadać rzeczywistość wewnętrzną. Niektórzy uczą, że rozwój duchowy jest możliwy bez *sīla*. Cokolwiek czynią, ludzie ci nie stosują się do nauk Buddy. Można osiągnąć różne ekstatyczne stany bez praktykowania *sīla*, ale błędem jest uważać je za duchowe osiągnięcia. Z całą pewnością bez *sīla* nigdy nie będzie możliwe wyzwolenie umysłu od cierpienia i doświadczenie ostatecznej prawdy.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Czy właściwe działanie nie jest rodzajem przywiązania?*

**S. N. GOENKA:** Nie. Jest to robienie tego, co w twojej mocy, oraz zrozumienie, że efekty są poza twoją kontrolą. Wykonaj swoją pracę i zostaw rezultaty naturze, Dhammie: „Bądź wola Twoja”.

*W takim razie oznacza to gotowość do popełniania błędów?*

Jeśli popełnisz błąd, zaakceptuj go i postaraj się go nie powtórzyć następnym razem. Jeśli znowu ci się nie uda, ponownie się uśmiechnij i spróbuj jeszcze raz innym sposobem. Jeśli potrafisz uśmiechnąć się do porażki, nie jesteś przywiązany. Jednak jeśli klęska wprawia cię w przygnębienie, a sukces w zachwyty, oznacza to, że jesteś z całą pewnością przywiązany.

*W takim razie właściwe działanie to tylko włożony w nie wysiłek, a nie jego rezultaty?*

Zgadza się. Rezultaty będą automatycznie dobre, jeśli twoje działanie będzie dobre. Dhamma o to zadba. Nie mamy takiej mocy, aby wybierać rezultaty, ale mamy moc, aby wybierać działania. Po prostu staraj się najlepiej, jak potrafisz.

*Czy przypadkowe skrzywdzenie kogoś jest złym działaniem?*

Nie. Musi być intencja skrzywdzenia jakiejś istoty i musi się ona powieść – tylko wtedy jest to całkowicie złe działanie. Nie należy posuwać się do skrajności w kwestii *sīla*, gdyż nie jest to ani praktyczne, ani korzystne. Z drugiej strony, równie niebezpieczne jest tak bez troskie zachowanie, że stale wszystkich naokoło krzywdzimy, ale usprawiedliwiamy się przed sobą, że nie mieliśmy intencji krzywdzenia. Dhamma uczy nas, abyśmy byli uważni i świadomi swego postępowania.

*Jaka jest różnica między właściwym a niewłaściwym zachowaniem seksualnym? Czy jest to kwestia woli?*

Nie. Seks powinien mieć swoje właściwe miejsce w życiu osoby świeckiej. Nie należy go tłumić na siłę, gdyż wymuszony celibat stwarza napięcia, które przynoszą więcej problemów i trudności. Jeśli jednak dajesz sobie całkowitą swobodę w zaspokajaniu pożądania seksualnego i pozwalasz sobie na stosunki seksualne wszystko jedno z kim, kiedy tylko poczujesz pożądanie, to nigdy nie uwolnisz umysłu od namiętności. Unikając obu tych ekstremalnych, jednakowo niebezpiecznych zachowań, Dhamma proponuje ścieżkę środka, zdrową ekspresję seksualności, która nadal pozwala na duchowy rozwój. Jest to związek seksualny dwojga ludzi, którzy są sobie oddani. A jeśli twój partner również medytuje Vipassanę, wtedy możecie oboje obserwować namiętność, kiedy się pojawi. Nie będzie to ani tłumienie, ani niekontrolowana ekspresja. Obserwując pożądanie, łatwo można się od niego uwolnić. Czasami para nadal ma stosunki seksualne, jednak stopniowo dochodzi do etapu, na którym seks nie ma żadnego znaczenia. Jest to etap naturalnego, prawdziwego celibatu, gdy w umyśle nie pojawia się nawet ślad namiętności. Taki celibat przynosi o wiele większą radość niż jakiegokolwiek seksualne spełnienie. Zawsze jest się zadowolonym i pełnym harmonii. Koniecznie trzeba się nauczyć doświadczania tego prawdziwego szczęścia.

*Na Zachodzie wiele osób uważa, że między dwojgiem dorosłych ludzi dozwolona jest każda seksualna relacja, jeśli oboje się na nią godzą.*

Taki pogląd jest daleki od Dhammy. Ten, kto ma seks z jedną osobą, potem z następną i później jeszcze z kimś innym, zwiększa swoją namiętność i pomnaża swoje cierpienie. Trzeba być albo związanym z jedną osobą, albo żyć w celibacie.

*Co powiesz na temat używania narkotyków jako pomocy w doświadczaniu odmiennych stanów świadomości, innych rzeczywistości?*

Niektórzy uczniowie powiedzieli mi, że po zażyciu środków psychodelicznych mieli doświadczenia podobne do tych w trakcie medytacji. Czy tak było naprawdę, czy nie, doświadczenie wywołane narkotykiem jest formą zależności od czegoś na zewnątrz. A Dhamma uczy cię, jak być panem samego siebie, abyś mógł doświadczać rzeczywistości na życzenie, kiedy tylko zechcesz. Kolejną ważną różnicą jest fakt, że narkotyki powodują u wielu osób zachwianie równowagi psychicznej i wyrządzają im dużą krzywdę, podczas gdy doświadczanie prawdy dzięki praktyce Dhammy sprawia, że osoby medytujące stają się bardziej zrównoważone, nie czyniąc krzywdy ani sobie, ani innym.

*Czy piąta zasada oznacza powstrzymanie się od przyjmowania środków odurzających, czy też powstrzymanie się od osiągnięcia stanu odurzenia? Przecież umiarkowane picie, bez upijania się, nie wydaje się szczególnie szkodliwe. Czy twoim zdaniem wypicie nawet jednego kieliszka alkoholu jest łamaniem siła?*

Pijąc nawet małe ilości, na dłuższą metę rozwijasz w sobie pragnienie alkoholu. Nie zdajesz sobie sprawy, że robisz pierwszy krok w kierunku uzależnienia, co jest z pewnością szkodliwe i dla ciebie, i dla otoczenia. Każdy nałogowiec zaczynał od jednego kieliszka. Po co robić ten pierwszy krok do cierpienia? Jeśli poważnie medytujesz i któregoś dnia wypijesz kieliszek wina przez zapomnienie albo z powodu towarzyskiej okazji, zobaczysz, że w tym dniu twoja medytacja będzie słaba. Dhamma nie może iść w parze z używaniem środków odurzających. Jeśli naprawdę chcesz się rozwijać w Dhammie, musisz trzymać się z dala od wszelkich środków odurzających. Takie jest doświadczenie tysięcy medytujących.

Te dwie zasady, które dotyczą niewłaściwych zachowań seksualnych oraz używania środków odurzających muszą być szczególnie dobrze zrozumiane przez osoby z krajów zachodnich.

*Ludzie często tutaj mówią: „Jeśli jest ci z tym dobrze, na pewno jest to dobre.*

Ponieważ nie widzą rzeczywistości. Kiedy robisz coś powodowany niechęcią, automatycznie jesteś świadomy wzburzenia swego umysłu. Ale jeśli robisz coś kierowany pragnieniem, wydaje ci się to przyjemne na powierzchni umysłu, jednak na głębszym poziomie umysłu panuje wzburzenie. Masz przyjemne odczucia z powodu niewiedzy. Kiedy sobie uświadomisz, jaką krzywdę sobie wyrządzasz podobnymi czynami, w naturalny sposób przestaniesz je popełniać.

*Czy jedzenie mięsa jest łamaniem zasad siła?*

Nie, jeśli sam nie zabiłeś zwierzęcia. Jeśli mięso dano ci przypadkiem i cieszysz się jego smakiem, tak jak innym jedzeniem, nie złamałeś żadnej zasady. Niemniej jednak, jedząc mięso, zachęcasz innych do łamania zasady niezabijania. Ponadto spożywanie mięsa wyrządza ci krzywdę na subtelniejszym poziomie. Zwierzę doświadcza pragnień lub niechęci w każdym momencie swego życia – jest niezdolne do obserwowania siebie i oczyszczania umysłu. Każde włókno jego ciała jest przesycone pragnieniem i niechęcią. Wchłaniasz je w siebie, kiedy jesz pożywienie niewegetariańskie. Osoby medytujące chcą wyeliminować pragnienia i niechęć. Będzie im łatwiej to osiągnąć, jeśli postarają się unikać tego typu pożywienia.

*Czy dlatego na kursie podawane jest wyłącznie jedzenie wegetariańskie?*

Tak, ponieważ jest najlepsze do medytowania Vipassany.

*Czy polecasz wegetarianizm w codziennym życiu?*

Tak, to bardzo pomaga.

*Czy zarabianie dużych pieniędzy jest zachowaniem dopuszczalnym u osoby medytującej?*

Jeśli praktykujesz Dhammę, to jesteś szczęśliwy, nawet gdy nie zarabiasz dużych pieniędzy. A jeśli je zarabiasz i nie praktykujesz Dhammy, pozostaniesz nieszczęśliwy. Dhamma jest

ważniejsza. Jeśli żyjesz w świecie, musisz się utrzymać. Musisz zarabiać pieniądze uczciwą, ciężką pracą. Nie ma w tym nic złego. Ale rób to z Dhammą.

*Jeśli gdzieś po drodze zdarzy się, że wykonywana praca przyniesie niedobre efekty, jeśli ktoś wykorzysta efekty mojej pracy w złym celu, czy jest ona niewłaściwym sposobem utrzymania się?*

To zależy od twoich intencji. Jeśli myślisz tylko o gromadzeniu pieniędzy, jeśli myślisz: „Nic mnie nie obchodzi, czy komuś dzieje się krzywda, bylebym dostał swoje pieniądze” – jest to niewłaściwy sposób zarabiania na życie. Lecz jeśli twoją intencją jest służenie i mimo to komuś stała się krzywda, nie ma w tym twojej winy.

*Moja firma produkuje urządzenie, które można między innymi wykorzystać do zbierania danych o wybuchach atomowych. Poproszono mnie, abym pracował przy tym produkcie, ale wydało mi się to niestosowne.*

Jeśli będzie to stosowane wyłącznie do negatywnych celów, z pewnością nie powinieneś się angażować. Ale jeśli może być wykorzystane i do dobrych, i do złych celów, nie jesteś odpowiedzialny za to, jak inni tego używają. Wykonuj swoją pracę z intencją, aby inni użyli jej w słusznej sprawie. Nie ma w tym nic złego.

*Co sądzisz o pacyfizmie?*

Jeśli pacyfizm oznacza brak działania w obliczu agresji, to jest zły. Dhamma uczy, jak działać pozytywnie, jak być praktycznym.

*A co z użyciem biernego oporu, którego uczył Mahatma Gandhi czy Martin Luther King?*

To zależy od sytuacji. Jeśli agresor nie rozumie żadnego innego języka oprócz siły, trzeba użyć siły fizycznej, zawsze jednak pamiętając o zachowaniu spokoju i równowagi umysłu. W innych przypadkach powinno się użyć biernego oporu, który wynika nie ze strachu, ale z moralnej odwagi. To jest droga Dhammy i tego uczył ludzi Gandhiji. Stawić czoło uzbrojonym napastnikom, mając samemu puste ręce, jest czynem wymagającym odwagi. Aby móc to zrobić, trzeba być przygotowanym na śmierć. To pewne, że śmierć do nas prędzej czy później przyjdzie, możemy jednak umrzeć przepełnieni strachem lub odwagą. Dhammiczna śmierć nie może być śmiercią w strachu. Gandhiji swoim zwolennikom wyruszającym stawić czoło gwałtownej przemocy mówił: „Niech wasze rany będą na piersiach, nie na plecach”. Odniósł sukces, ponieważ miał w sobie Dhammę.

*Ty sam mówisz, że ludzie mogą mieć wspaniałe doświadczenia medytacyjne bez przestrzegania zasad. Czy w takim razie tak duży nacisk na moralne zachowanie nie jest zbytnim dogmatyzmem i brakiem elastyczności?*

Widziałem wśród uczniów szereg osób, które nie były w stanie zrobić postępów na ścieżce, ponieważ nie przykładają żadnej wagi do *siła*. Ludzie ci latami przyjeżdżali na kursy i mieli wspaniałe doświadczenia w medytacji, ale nie było żadnej zmiany w ich życiu codziennym. Nadal czuli się wzburzeni i nieszczęśliwi, gdyż tylko bawili się w Vipassanę, tak jak bawili się w wiele innych gier. Tacy ludzie to prawdziwi przegrani. Ci, którzy naprawdę chcą zastosować Dhammę, aby zmienić swoje życie na lepsze, muszą praktykować *siła* tak skrupulatnie, jak to możliwe.

## Opowieść

### Recepta od doktora

Kiedy człowiek się rozchoruje, idzie po pomoc do doktora. Doktor bada go i wypisuje receptę na lekarstwo. Człowiek ma do niego ogromne zaufanie. Wraca do domu i w kąciku przeznaczonym do modlitwy stawia piękną fotografię lub posążek swojego doktora. Potem siada i oddaje cześć obrazkowi lub statuetce: kłania się trzy razy, ofiarowuje kwiaty i kadzidła. Następnie wyjmuje przepisaną receptę i zaczyna uroczyście recytować: „Dwie pigułki rano! Dwie pigułki po południu! Dwie pigułki wieczorem!”. Recytuje tak cały dzień i całe życie, ponieważ głęboko wierzy doktorowi, ale recepta w niczym mu nie pomaga.

Człowiek decyduje, że chce się dowiedzieć czegoś więcej o tej receptce, więc biegnie do doktora i pyta: „Dlaczego przepisałeś mi to lekarstwo? W jaki sposób ono mi pomoże?”. Doktor jest człowiekiem inteligentnym, więc objaśnia: „Słuchaj, to jest twoja choroba, a to jest jej przyczyna. Jeśli zażyjesz lekarstwo, które ci przepisałem, usunie ono przyczynę choroby. Kiedy przyczyna zostanie usunięta, choroba automatycznie zniknie”. Człowiek myśli: „Wspaniale! Mój doktor jest taki inteligentny. Jego recepty są takie pomocne!”. Idzie do domu i zaczyna walczyć z wszystkimi sąsiadami i znajomymi, upierając się, że: „Mój doktor to najlepszy doktor! Wszyscy inni doktorzy są do niczego!”. I cóż zyskuje z takich kłótni? Może tak walczyć całe życie, ale jemu to w niczym nie pomoże. Tylko jeśli *zażyje* lekarstwo, wtedy uwolni się od choroby, od cierpienia. Tylko wtedy lek rzeczywiście pomoże.

Każda wyzwolona osoba jest jak lekarz. Powodowana współczuciem daje ludziom receptę, radząc, jak mogą uwolnić się od cierpienia. Jeśli wiara ludzi w tę osobę jest ślepa, wtedy traktują receptę jak świętą księgę i zaczynają walczyć z innymi religiami, twierdząc, że jedynie nauki założyciela ich religii są słuszne i lepsze od wszystkich pozostałych. Nie dbają o to, aby praktykować nauki, nie chcą zażyć lekarstwa, by uwolnić się od choroby.

Zaufanie do lekarza jest pożyteczne, jeśli zachęca pacjenta do stosowania się do jego rad. Wiedza o tym, jak działa lekarstwo, jest korzystna, jeśli zachęca do zastosowania go. Jednakże bez rzeczywistego zażycia lekarstwa, nie można uwolnić się od choroby. Trzeba je samemu zastosować.

## Rozdział 6

### TRENING KONCENTRACJI

Praktykując *sīla*, próbujemy kontrolować mowę i czyny. Jednak przyczyną cierpienia jest działanie mentalne – nasze myśli i emocje. Restrykcje nałożone na słowa i uczynki są bezużyteczne, jeśli umysł nadal wrze od pragnień i niechęci, jeśli nadal jest pełen niewłaściwych działań mentalnych. W ten sposób, tak rozdarci wewnętrznie, nigdy nie będziemy szczęśliwi. Prędzej czy później pragnienia i niechęci eksplodują i złamiemy *sīla*, krzywdząc siebie i innych.

Na poziomie intelektualnym zazwyczaj rozumiemy, że źle jest popełniać niewłaściwe czyny. Przecież wszystkie religie od tysięcy lat nauczają, jak ważna jest moralność. Jednak kiedy pojawia się pokusa, obezwładnia umysł i człowiek łamie *sīla*. Alkoholik zwykle doskonale wie, że nie powinien pić, gdyż mu to szkodzi, lecz gdy pojawia się pragnienie, sięga po alkohol i upija się. Nie może się powstrzymać, ponieważ nie ma kontroli nad umysłem. Kiedy nauczymy się, jak zaprzestać niewłaściwych działań *mentalnych*, łatwo nam będzie powstrzymać się od niewłaściwych słów i czynów.

Ponieważ problem zaczyna się w umyśle, trzeba się sprawą zająć na poziomie mentalnym. Aby to zrobić, musimy rozpocząć praktykę **bhāvanā** – dosłownie: „rozwoju mentalnego” – co w potocznym języku oznacza medytację. Na przestrzeni wieków, jakie minęły od czasów Buddy, znaczenie słowa *bhāvanā* stało się niejasne, gdyż zanikła jej praktyka. W ostatnich czasach zaczęto używać tego terminu w odniesieniu do wszelkiego rodzaju działalności mentalnej czy też podnoszenia na duchu, mając na myśli nawet takie czynności, jak czytanie, rozmawianie, słuchanie albo myślenie o Dhammie. Słowo „medytacja” – najbardziej rozpowszechnione tłumaczenie słowa *bhāvanā* – jest luźno używane w stosunku do bardzo wielu zajęć, począwszy od relaksu umysłowego, marzeń na jawie, wolnych skojarzeń, aż do autohipnozy. Wszystko to jest bardzo dalekie od znaczenia, jakie miał na myśli Budda, gdy mówił o *bhāvanā*. Używał tego terminu w odniesieniu do konkretnych ćwiczeń mentalnych, precyzyjnych technik służących skupianiu i oczyszczaniu umysłu.

*Bhāvanā* obejmuje trening koncentracji (*samādhi*) i trening mądrości (*paññā*). Praktyka koncentracji jest również nazywana „rozwijaniem niezmałconego spokoju” (**samatha-bhāvanā**), a praktyka mądrości jest nazywana „rozwijaniem wglądu” (**vipassanā-bhāvanā**). Praktyka *bhāvanā* zaczyna się od koncentracji, która jest drugim etapem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Jest to dobroczynna nauka kontroli nad procesami mentalnymi, dzięki której każdy może stać się panem swego umysłu. Ten etap treningu składa się z trzech części: właściwego wysiłku, właściwej uważności (świadomości)\* i właściwej koncentracji.

---

\* Angielskie słowo *awareness* (palijskie – *sati*) jest najczęściej tłumaczone jako „uważność”. Jednak ze względu na jasność wywodu oraz specyfikę języka polskiego często musi być zastąpione w tekście słowem „świadomość”. Niestety, „świadomość” to także angielskie *consciousness* (palijskie – *viññāṇa*), często tłumaczone tu jako „odbiór”. Należy więc pamiętać o różnicy między tymi terminami: (1) świadomość – uważność – *sati*; (2) świadomość – odbiór – *viññāṇa* – przyp. tłum.

## Właściwy wysiłek

Właściwy wysiłek jest pierwszym krokiem w praktyce *bhāvany*. Ignorancja bez trudu obezwładnia umysł, który bardzo łatwo daje się ponieść pragnieniom i niechęciom. Musimy znaleźć sposób na jego wzmocnienie, ponieważ silny i stabilny umysł stanie się dla nas użytecznym narzędziem do badania własnej natury na najsubtelniejszym poziomie, aby ujawnić i następnie usunąć nasze uwarunkowane reakcje.

Lekarz, który chce zdiagnozować chorobę pacjenta, pobiera próbkę jego krwi i umieszcza pod mikroskopem. Przed badaniem musi ją unieruchomić i odpowiednio wyregulować ostrość mikroskopu. Dopiero wtedy będzie mógł próbkę zanalizować, odkryć powód choroby i zdecydować o właściwym leczeniu. W podobny sposób musimy nauczyć się skupiać umysł i utrzymywać koncentrację na jednym wybranym przedmiocie naszej uwagi. W ten sposób robimy z umysłu narzędzie do zbadania najsubtelniejszych aspektów rzeczywistości naszego „ja”.

Budda polecał różne techniki koncentracji umysłu, dostosowane do możliwości i potrzeb osób przychodzących do niego na naukę. Najlepszą techniką do badania wewnętrznej rzeczywistości jest **ānāpāna-sati** – „świadome, uważne oddychanie” – którą Budda sam praktykował.

Oddychanie jest przedmiotem uwagi łatwo osiągalnym dla każdego, ponieważ wszyscy oddychamy od momentu narodzin do momentu śmierci. Jest zawsze dostępnym i powszechnie akceptowanym przedmiotem medytacji. Aby rozpocząć praktykę *bhāvany*, medytujący siadają, przyjmują wygodną, wyprostowaną pozycję i zamykają oczy. Powinien to być cichy pokój, gdzie prawie nic nie będzie rozpraszało ich uwagi. Kiedy odwrócą się od zewnętrznego świata i skupią na wewnętrznym, zobaczą, że dominującą czynnością jest oddech; skupiają więc na nim uwagę – na przepływającym przez nos wdechu i wydechu.

To nie jest ćwiczenie oddechowe; to jest ćwiczenie uważności. Wysiłek nie polega na kontrolowaniu oddechu, tylko na utrzymaniu świadomości jego naturalnego przepływu, na byciu świadomym oddechu takiego, jakim jest – niezależnie, czy jest długi czy krótki, ciężki czy lekki, mocny czy subtelny. Należy starać się utrzymywać uwagę skoncentrowaną na oddechu tak długo, jak tylko możliwe, nie pozwalając, aby cokolwiek zakłóciło nieprzerwaną, ciągłą uważność.

Medytujący bardzo szybko odkrywają, jak trudne jest to zadanie. Gdy tylko próbujemy skupić się na oddechu, naszą uwagę odwraca ból w nogach. Jak tylko próbujemy odsunąć od siebie wszystkie myśli, do umysłu wskakują tysiące spraw: wspomnienia, plany, nadzieje, lęki. Jedna z nich przykuwa uwagę i po pewnym czasie uświadamiamy sobie, że zupełnie zapomnieliśmy o oddychaniu. Zaczynamy jeszcze raz ze wzmożoną determinacją, ale po chwili znowu orientujemy się, że umysł uciekł nie wiadomo kiedy.

I kto tu rządzi? Kiedy zaczynamy ćwiczenie, bardzo szybko staje się jasne, że nie mamy żadnej kontroli nad umysłem. Jak rozpuszczone dziecko, które sięga po jakąś zabawkę, po chwili znudzone po następna, i jeszcze jedną, umysł skacze od jednej myśli do drugiej, z jednego przedmiotu uwagi na następny, uciekając od rzeczywistości.

Jest to głęboko zakorzeniony nawyk umysłu. Nasze umysły robią tak całe życie. Jednak kiedy zabierzemy się do badania naszej prawdziwej natury, ucieczka musi się skończyć. Musimy zmienić ten mentalny nawyk i nauczyć się pozostawać w kontakcie z rzeczywistością. Zaczynamy od skoncentrowania uwagi na oddechu. Kiedy zauważymy, że uciekła, spokojnie i cierpliwie kierujemy ją ponownie na oddech. Znowu się nie udało. Więc próbujemy jeszcze raz i jeszcze raz. Z uśmiechem, bez napięcia, bez zniechęcenia, stale powtarzamy ćwiczenie. Przecież nawyku całego życia nie da się zmienić w kilka minut.

Zadanie wymaga ciągłych, nieustannych powtórek oraz cierpliwości i spokoju. W ten sposób rozwijamy świadomość rzeczywistości. Na tym polega właściwy wysiłek.

Budda opisał cztery rodzaje właściwego wysiłku:

- zapobiegać pojawianiu się złych, niewłaściwych stanów umysłu;
- usunąć takie stany, jeśli się pojawiają;
- wytwarzać dobre, właściwe stany, których nie ma w umyśle;
- kiedy się pojawiają, utrzymywać je bez przerwy i rozwijać, aby doprowadzić do dojrzałości i perfekcji.<sup>32</sup>

Trenując świadomość oddychania, ćwiczymy wszystkie cztery rodzaje właściwego wysiłku. Siadamy i koncentrujemy uwagę na oddechu, odsuwając od siebie wszystkie myśli. Wytwarzamy i utrzymujemy dzięki temu dobry, właściwy stan świadomości samego siebie. Zapobiegamy stanowi rozproszenia umysłu, chronimy się przed rozbieganymi, rozragnionymi myślami, przed ucieczką od rzeczywistości. Jeżeli pojawi się jakaś myśl, nie podążamy za nią, tylko ponownie kierujemy uwagę na oddech. W ten sposób rozwijamy zdolność umysłu do skupienia się na jednym przedmiocie i do odsuwania wszystkiego, co nas rozprasza – dwie podstawowe cechy koncentracji.

### **Właściwa uważność**

Obserwowanie oddechu jest także sposobem praktykowania właściwej uważności. Nasze cierpienie rodzi się z niewiedzy, ignorancji. Reagujemy, ponieważ nie wiemy, co czynimy, nie znamy rzeczywistości samych siebie. Przez większość czasu umysł jest pogrążony w fantazjach i iluzjach, przeżywając na nowo przyjemności oraz przykrości i wyobrażając sobie przyszłość ze strachem lub nadzieją. Ogarnięci pragnieniami i niechęciami jesteśmy nieświadomi tego, co dzieje się teraz, co robimy w tym momencie. A przecież nie ulega wątpliwości, że to właśnie obecny moment jest dla nas najważniejszy. Nie możemy żyć w przeszłości – ona minęła. Nie możemy też żyć w przyszłości – jest zawsze poza naszym zasięgiem. Możemy żyć tylko w teraźniejszości.

Jeśli pozostajemy nieświadomi obecnych działań, jesteśmy skazani na powtarzanie błędów przeszłości i nigdy nam się nie uda spełnić marzeń o przyszłości. Jeśli jednak rozwiniemy umiejętność bycia świadomym chwili obecnej, możemy użyć przeszłości, jako przewodnika przy podejmowaniu decyzji o naszych działaniach w przyszłości, abyśmy mogli osiągnąć nasz cel.

Dhamma jest ścieżką tu-i-teraz. Dlatego konieczne jest rozwinięcie umiejętności bycia uważnym i świadomym chwili bieżącej. Potrzebujemy metody, która pozwoli skupić uwagę na rzeczywistości nas samych w tym momencie. Technika *ānāpāna-sati* jest taką metodą. Praktykowanie jej rozwija świadomość siebie tu-i-teraz – w momencie robienia wdechu, w momencie robienia wydechu. Ćwicząc świadomość oddychania, stajemy się świadomi chwili teraźniejszej.

Kolejnym powodem rozwijania uważności, świadomości oddechu jest chęć doświadczenia ostatecznej rzeczywistości. Koncentracja na oddechu może pomóc nam zbadać to, czego o sobie nie wiemy, uświadomić sobie wszystko, co było do tej pory nieświadome. Działa ona jak pomost między świadomym i nieświadomym umysłem, ponieważ oddech funkcjonuje zarówno na poziomie świadomym, jak i nieświadomym. Możemy zdecydować, że będziemy oddychać w konkretny sposób, że chcemy kontrolować oddech. Możemy nawet przestać oddychać na jakiś czas. Jeśli jednak zrezygnujemy z kontroli, oddychanie trwa bez jakiegokolwiek ingerencji z naszej strony.



Na przykład, aby łatwiej skupić uwagę, możemy celowo zacząć oddychać trochę głębiej. Gdy tylko osiągniemy stałą i wyraźną świadomość oddechu, pozwalamy oddechowi wrócić do normalnego rytmu: głębokiego lub płytkiego, wolnego lub szybkiego, długiego lub krótkiego, miękkiego lub ciężkiego. Nie podejmujemy żadnego wysiłku regulowania oddechu. Wysiłek ma być skierowany wyłącznie na utrzymanie świadomości oddechu. Utrzymując świadomość naturalnego oddechu, zaczęliśmy obserwować autonomiczną funkcję ciała – czynność, która jest zwykle nieświadoma. Od obserwacji łatwo wyczuwalnej rzeczywistości oddechów celowo głębokich przeszliśmy do obserwacji subtelniejszej rzeczywistości oddechów naturalnych. Zaczęliśmy wykraczać poza powierzchowną rzeczywistość i zagłębiać się w świadomość subtelniejszej rzeczywistości.

Następnym powodem rozwijania świadomości oddechu jest uwolnienie się od pragnień, niechęci i ignorancji, które najpierw trzeba sobie uświadomić. Oddech może w tym zadaniu pomóc, ponieważ jest odzwierciedleniem stanu mentalnego. Kiedy umysł jest cichy i spokojny, oddech jest regularny i delikatny. Gdy tylko w umyśle pojawi się jakaś negatywna emocja: gniew, nienawiść, strach lub też namiętność, oddech staje się głębszy, cięższy i przyspieszony. W ten sposób sygnalizuje, co się dzieje w umyśle, i umożliwia nam zajęcie się tym.

Jest jeszcze jeden powód praktykowania świadomości oddechu. Ponieważ naszym celem jest umysł wolny od negatywności, musimy bardzo uważać, aby każdy krok do celu był czysty i właściwy. Już na początkowym etapie rozwijania *samādhi* należy użyć właściwego przedmiotu koncentracji. Oddech jest takim właśnie przedmiotem. Nie żyjemy w stosunku do niego pragnień ani nie czujemy niechęci. Jest rzeczywistością całkowicie wolną od złudzeń i iluzji. Dlatego jest właściwym obiektem uwagi.

Kiedy umysł koncentruje się całkowicie na oddechu, jest w tym momencie wolny od pragnień, wolny od niechęci, wolny od ignorancji. Nawet jeśli ten moment czystości jest bardzo krótki, ma ogromną moc, ponieważ stanowi wyzwanie dla wszelkich uwarunkowań danej osoby z jej przeszłości. Wszystkie nagromadzone reakcje są pobudzone i zaczynają się ujawniać w postaci przeróżnych trudności, zarówno fizycznych, jak i mentalnych, które przeszkadzają nam w wysiłku rozwijania świadomości. Możemy doświadczyć niecierpliwości oczekiwania na postęp, co jest objawem pragnienia; albo może pojawić się niechęć w postaci gniewu lub depresji, gdyż wydaje się nam, że robimy postępy za wolno. Czasami ogarnia nas letarg i zasypiamy, jak tylko siądziemy do medytacji. Innym razem czujemy się tak wzburzeni, że cały czas wiercimy się lub znajdujemy różne wymówki, byle tylko uniknąć medytacji. Czasami sceptycyzm podkopuje naszą wolę pracy – pojawiają się obsesyjne, irracjonalne wątpliwości odnośnie do nauczyciela, treści nauk lub naszych zdolności do medytowania. Kiedy nagle staniemy wobec takich trudności, może się zdarzyć, że zaczniemy myśleć o całkowitym zaprzestaniu praktyki.

W takiej chwili musimy zrozumieć, że owe przeszkody pojawiły się wyłącznie jako reakcja na sukces w praktyce świadomości oddychania. Jeśli wytrwamy i nie ustaniemy w wysiłkach, trudności stopniowo znikną. Kiedy znikną, praca będzie łatwiejsza, ponieważ już na tym wczesnym, początkowym etapie praktyki pewne warstwy uwarunkowań zostały usunięte z powierzchni umysłu. W ten sposób, w miarę jak praktykujemy świadomość oddychania, zaczynamy oczyszczać umysł i postępujemy naprzód na drodze do wyzwolenia.

## **Właściwa koncentracja**

Skupienie uwagi na oddychaniu rozwija świadomość obecnego momentu. Utrzymanie tej świadomości z chwili na chwilę, tak długo jak to możliwe, jest właściwą koncentracją.

Codziennie czynności zwykłego życia również wymagają od nas koncentracji, ale niekoniecznie jest to właściwy rodzaj koncentracji. Ktoś może się koncentrować na

zaspokajaniu zmysłowych pragnień lub opanowywaniu strachu. Kot na czatach całą uwagę skupia na mysiej dziurze, gotów dać susa, gdy tylko mysz się pojawi. Kieszonkowiec koncentruje się na cudzym portfelu w oczekiwaniu na sposobny do kradzieży moment. Dziecko leżące nocą w łóżku wpatruje się ze strachem w najciemniejszy kąt pokoju, wyobrażając sobie ukryte w cieniu potwory. Żadna z tych koncentracji nie jest właściwa, to znaczy nie można jej użyć do wyzwolenia. *Samādhi* może mieć za przedmiot skupienia wyłącznie obiekt wolny od wszelkich pragnień, wszelkich niechęci, wszelkich iluzji.

Praktykując uważność oddychania, widzimy, jak trudno jest utrzymać ją bez przerwy. Pomimo silnej determinacji, aby skupić się tylko na oddechu, uwaga ciągle nam umyka i nawet nie wiemy kiedy. Jesteśmy jak pijak, który próbuje iść prosto, lecz stale zatacza się to w jedną, to w drugą stronę. Faktycznie *jesteśmy* pijani naszą ignorancją i iluzjami, więc stale zbaczamy w przeszłość lub przyszłość, chwiejemy się od pragnień lub niechęci. Nie potrafimy utrzymać się na prostej ścieżce nieprzerwanej świadomości.

Kiedy medytujemy, byłoby mądrze z naszej strony nie popadać w depresję i nie czuć zniechęcenia, gdy napotykamy trudności. Powinniśmy raczej rozumieć, że zmiana głęboko zakorzenionych, wieloletnich nawyków umysłu wymaga czasu. Może się to dokonać tylko poprzez systematyczną, nieprzerwaną, cierpliwą i wytrwałą pracę. Nasze zadanie jest proste: bezzwłocznie skierować uwagę na oddech, gdy tylko zauważymy, że gdzieś powędrowała. Jeśli potrafimy to uczynić, zrobiliśmy ważny krok na drodze do zmiany nawyków stale wędrującego umysłu. Dzięki wytrwałej praktyce będziemy w stanie coraz szybciej wracać uwagą do oddechu. Stopniowo okresy zapomnienia będą coraz krótsze, a okresy nieprzerwanej świadomości – *samādhi* – coraz dłuższe.

W miarę wzmacniania koncentracji zaczynamy się czuć zrelaksowani, szczęśliwi, pełni energii. Stopniowo oddech zmienia się, staje się miękki, regularny, lekki, płytki. Chwilami wydaje się, jakby oddychanie całkiem ustało. W rzeczywistości, gdy umysł uspokaja się, ciało również staje się spokojne, zwalnia się jego metabolizm, więc potrzebuje mniej tlenu.

Na tym etapie niektóre osoby praktykujące świadomość oddychania mogą mieć różne niezwykle doświadczenia: widzą światła, mają wizje przy zamkniętych oczach lub słyszą dziwne dźwięki. Wszystkie te tak zwane parapsychiczne doświadczenia są tylko oznaką, że umysł osiągnął wyższy poziom koncentracji. Same w sobie zjawiska te nie mają żadnego znaczenia i nie powinno się do nich przywiązywać żadnej wagi. Przedmiotem świadomości ma być oddychanie. Wszystko inne jest przeszkodą. Nie powinno się również oczekiwać tego typu przeżyć – w niektórych przypadkach występują, a w innych nie. Wszystkie są po prostu jak słupki kilometrowe przy drodze – świadczą, że robimy postępy na ścieżce. Czasami taki słupek bywa ukryty przed naszym wzrokiem albo jesteśmy tak skupieni krocząc do przodu, że mijamy go, nie zauważając. Jeśli potraktujemy słupek jako cel końcowy, przestaniemy robić postępy. Są przecież niezliczone doświadczenia pozazmysłowe, które mogą się nam przytrafić. Osoby praktykujące Dhammę nie dążą do tego typu doświadczeń, tylko do osiągnięcia wglądu we własną naturę, aby osiągnąć stan wolności od cierpienia.

Dlatego zwracamy uwagę wyłącznie na oddech. W miarę jak umysł staje się coraz bardziej skoncentrowany, oddech staje się coraz subtelniejszy i trudny do zauważenia, co czyni wysiłek zachowania uważności jeszcze trudniejszym. W ten sposób pracujemy nad doskonaleniem umysłu i wyostreniem koncentracji, aby uczynić z niej narzędzie do wejścia w głąb, poza powierzchniową rzeczywistość – aby obserwować najsubtelniejszą rzeczywistość w głębi nas.

Istnieje wiele innych technik rozwoju koncentracji. Niektórzy uczą koncentracji na stale powtarzanym słowie lub na wyobrażonym obrazie, bądź przez rytmiczne wykonywanie tej samej czynności fizycznej. Jesteśmy wtedy zaabsorbowani obiektem naszej uwagi i osiągamy stan błęgiego transu. Stan ten, dopóki trwa, jest niewątpliwie bardzo przyjemny. Kiedy się jednak z niego ockniemy, wracamy do zwykłego życia pełnego tych samych

problemów co przedtem. Owe techniki prowadzą do osiągnięcia spokoju i radości tylko na powierzchni umysłu, lecz wszystkie głębokie uwarunkowania pozostają nietknięte. Obiekty, na których skupiamy w tych technikach uwagę, aby osiągnąć stan koncentracji, nie mają żadnego związku z rzeczywistością nas samych w danym momencie, z chwili na chwilę. Osiągnięty stan błogości jest narzucony, umyślnie wytworzony; nie wypływa spontanicznie z głębi czystego umysłu. Właściwe *samādhi* nie może być duchowym odurzeniem. Musi być wolne od wszelkiej sztuczności, wszelkich iluzji.

Nawet w nauczaniu Buddy znajdują się opisy różnych możliwych do osiągnięcia stanów transu – **jhāna**. Sam Budda, zanim osiągnął oświecenie, uczył się ośmiu stanów głębokiej koncentracji i praktykował je całe życie. Jednak same stany transowe nie mogły go wyzwolić. Dlatego kiedy ich uczył, podkreślał, że pełnią tylko służebną funkcję szczebli w rozwoju wglądu. Medytujący rozwijają umiejętność koncentracji nie po to, aby osiągnąć stan błogości czy ekstazy, ale raczej by przekuć umysł w instrument, za pomocą którego zbadają wewnętrzną rzeczywistość i usuną uwarunkowania powodujące ich cierpienie. To jest właściwa koncentracja.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Dlaczego kiedy uczysz techniki ānāpāna, każesz uczniom koncentrować się na obszarze nosa, a nie na brzuchu?*

**S. N. GOENKA:** Dlatego że *ānāpāna* jest dla nas przygotowaniem do praktyki Vipassany, a w tej odmianie Vipassany potrzebna jest szczególnie silna koncentracja. Im mniejszy obszar uwagi, tym mocniejsza będzie koncentracja. Brzuch jest zbyt duży, aby rozwinąć silną koncentrację. Obszar nosa jest najbardziej odpowiedni. Dlatego Budda radził nam pracować z tym obszarem.

*Czy podczas praktyki uważnego oddychania wolno liczyć oddechy albo mówić sobie „wdech, wydech” przy braniu wdechu lub robieniu wydechu?*

Nie. Nie można werbalizować. Jeśli będziesz stale dodawał słowo do świadomości oddychania, słowo to stopniowo stanie się dominującym elementem i całkiem zapomnisz o oddechu. Będziesz mówił „wdech” niezależnie od tego, czy robisz wdech czy wydech, i to samo będzie ze słowem „wydech”. Słowo stanie się mantrą. Pozostań przy oddechu, czystym oddechu, tylko przy oddechu.

*Dlaczego praktyka samādhi nie wystarcza do osiągnięcia wyzwolenia?*

Ponieważ czystość umysłu uzyskana przy pomocy *samādhi* jest osiągnięta głównie przez stłumienie, a nie wyeliminowanie uwarunkowań. To tak, jakby ktoś czyścił zbiornik z brudną wodą przez dodanie odczynnika wytrącającego, na przykład ałunu. Ałun spowoduje, że zawieszane w wodzie cząsteczki brudu opadną na dno zbiornika i dzięki temu woda stanie się krystalicznie czysta. Podobnie *samādhi* sprawia, że powierzchniowe warstwy umysłu stają się krystalicznie czyste, ale wszystkie zanieczyszczenia pozostają nadal na jego dnie, w warstwie nieświadomej. Aby osiągnąć wyzwolenie, trzeba usunąć te śpiące, utajone zanieczyszczenia. Aby usunąć je z głębi umysłu, konieczna jest praktyka Vipassany.

*Czy całkowite zapomnienie o przeszłości i przyszłości oraz zwracanie uwagi tylko na teraźniejszość nie jest szkodliwe? Przecież w ten sposób żyją zwierzęta. Ten, kto zapomina o przeszłości, z pewnością ją powieli.*

Ta technika nie uczy cię, żebyś całkiem zapomniał o przeszłości i nie troszczył się o przyszłość. Chodzi o to, że twój umysł ma teraz nawyk nieustannego pogrążania się we wspomnieniach albo w planach, pragnieniach lub lękach związanych z przyszłością, przez co jest całkowicie nieświadomy teraźniejszości. Ten niezdrowy nawyk przysparza w życiu cierpienia. Medytacja nauczy cię, jak znaleźć mocny punkt oparcia w istniejącej obecnie rzeczywistości. Mając tę solidną podstawę, możesz właściwie zadbać o przyszłość, kierując się lekcjami z przeszłości.

*Zauważyłem, że kiedy medytuję i mój umysł gdzieś powędruje, czasami pojawia się jakieś pragnienie. Wtedy przypominam sobie, że nie wolno mi pragnąć, i zaczynam się denerwować, że pragnę. Jak mam sobie z tym poradzić?*

Po co się denerwować z powodu pragnień? Zaakceptuj po prostu fakt: „Pojawiło się pragnienie”. To wszystko. Ono wtedy odejdzie. Kiedy zauważysz, że umysł powędrował, zaakceptuj fakt: „Umysł powędrował”. I on wtedy automatycznie powróci do oddechu. Nie stresuj się, że pojawiło się pragnienie lub umysł gdzieś powędrował. Jeśli to zrobisz, wytworzysz nową niechęć. Po prostu zaakceptuj. Akceptacja wystarczy.

*Wszystkie buddyjskie techniki medytacyjne były już wcześniej znane w jodze. Co jest autentycznie nowe w medytacji nauczanej przez Buddę?*

Joga, którą znamy dzisiaj, w rzeczywistości powstała później. Patañdzali żył około 500 lat po Buddzie i nic dziwnego, że jego *Jogasutry* wykazują wpływy nauk Buddy. Oczywiście, praktyki jogiczne były znane w Indiach przed Buddą i on też z nimi eksperymentował, zanim osiągnął oświecenie. Jednak wszystkie te praktyki były ograniczone do *sīla* i *samādhi*, a koncentracja tylko do stanu ósmej *jhāny* – ósmego stopnia głębokiej koncentracji, która znajduje się nadal w polu doświadczeń zmysłowych. Budda znalazł dziewiątą *jhānę* – Vipassanę – rozwijanie wglądu, który doprowadzi medytującego do ostatecznego celu poza wszelkim zmysłowym doświadczeniem.

*Zauważyłem, że dość szybko zaczynam lekceważyć ludzi. Jaki jest najlepszy sposób, aby sobie z tym poradzić?*

Poprzez medytację. Jeśli mamy silne ego, próbujemy lekceważyć innych, umniejszyć ich znaczenie i zwiększyć własne. Medytacja w naturalny sposób rozpuszcza ego. Kiedy ono się rozpuści, nie będziesz w stanie nikogo zranić. Pracuj, a problem rozwiąże się automatycznie.

*Czasami czuję się winny z powodu tego, co zrobiłem.*

Poczucie winy nie pomoże. Może ci tylko zaszkodzić. Na ścieżce Dhammy nie ma miejsca na winę. Kiedy uświadomisz sobie, że postąpiłeś źle, po prostu zaakceptuj ten fakt i nie próbuj go usprawiedliwiać ani ukrywać. Możesz pójść do kogoś, kogo szanujesz, i powiedzieć mu: „Popelnilem błąd. Na przyszłość postaram się go nie powtórzyć”. Potem medytuj i zobaczysz, że trudność zniknie.

*Dlaczego stale wzmacniam to ego? Dlaczego stale próbuję być „ja”?*

Tak jest uwarunkowany twój umysł, z powodu ignorancji. Ale Vipassana może cię wyzwolić z tego szkodliwego uwarunkowania. Zamiast zawsze myśleć o sobie, nauczysz się myśleć o innych.

*Jak to się stanie?*

Pierwszy krok, który musisz zrobić, to przyznać, jak wielkim jesteś egoistą i egocentrykiem. Dopóki nie uświadomisz sobie tej prawdy, nie uwolnisz się od szaleństwa miłości własnej. W miarę praktyki uświadomisz sobie, że nawet to, co uważasz za miłość do innych, też jest w gruncie rzeczy miłością do siebie. Zrozumiesz: „Kogo ja kocham? Kocham kogoś, ponieważ oczekuję czegoś od tej osoby. Oczekuję, że będzie się zachowywała tak, jakbym chciał. W momencie kiedy zaczniesz się zachowywać inaczej, cała moja miłość zniknie. W takim razie, czy ja kocham tę osobę, czy siebie?”. Odpowiedź stanie się jasna nie dzięki intelektualnym rozważaniom, lecz dzięki praktyce Vipassany. Kiedy doświadczysz tego bezpośrednio, zaczniesz pozbywać się egoizmu. Nauczysz się naprawdę kochać innych, kochać ich miłością wolną od egoizmu, miłością jednokierunkową – która daje i nie oczekuje niczego w zamian.

*Pracuję w okolicy, gdzie jest bardzo wielu uliczników wyciągających ręce i proszących o drobne.*

To na Zachodzie też tak jest? Myślałem, że żebractwo istnieje tylko w biednych krajach.

*Wiem, że wielu z tych ludzi ulicy jest uzależnionych od narkotyków. Zastanawiam się, czy dając im pieniądze, nie zachęcamy ich do brania narkotyków.*

Dlatego musisz bardzo uważać, aby każdy twój datek był właściwie wykorzystany, gdyż inaczej nikomu nie pomoże. Zamiast dawać tym ludziom pieniądze, wyświadczysz im prawdziwą przysługę, jeśli pomożesz im uwolnić się od nałogu. Wszystkiemu, co robisz, musi towarzyszyć mądrość.

*Kiedy mówisz: „Bądź szczęśliwy”, ja widzę w tym ukryte znaczenie: „Bądź smutny”.*

Dlaczego miałbyś być smutny? Uwolnij się od smutku!

*Tak, ale myślałem, że pracujemy nad osiągnięciem równowagi.*

Równowaga czyni cię szczęśliwym. Jeśli jesteś wytrącony ze stanu równowagi, jesteś smutny. Bądź zrównoważony; bądź szczęśliwy.

*Ja myślałem, że to oznacza: „Osiągnij równowagę, czyli nie czuj niczego”.*

Nie, nie. Równowaga sprawia, że czujesz się szczęśliwy, a nie, że nic nie czujesz. Kiedy masz zrównoważony umysł, przepełnia cię pozytywność.

## Opowieść

### Krzywy budyń

Dwóch bardzo biednych młodych chłopców utrzymywało się, chodząc po prośbie od domu do domu, po miastach i wsiach. Jeden z nich był niewidomy od urodzenia, więc drugi mu pomagał i w ten sposób wędrowali razem, żebrając o jedzenie.

Pewnego dnia niewidomy chłopiec zachorował. Jego towarzysz powiedział: „Zostań tu i odpoczywaj, a ja przejdę się po okolicy, użebrzę coś dla nas obydwu i przyniosę ci jedzenie”. I poszedł.

Zdarzyło się, że w tym dniu chłopcu ofiarowano bardzo smaczną potrawę – *khir* – rodzaj indyjskiego budyniu mlecznego. Nigdy wcześniej go nie próbował i smakował mu ogromnie. Nie miał, niestety, żadnego pojemnika ze sobą, aby wziąć budyń dla przyjaciela, więc wszystko zjadł sam.

Kiedy wrócił do niewidomego kolegi, powiedział mu:

„Bardzo mi przykro, dostałem dzisiaj wspaniały mleczny budyń, ale nie miałem ci go w czym przynieść”.

Ślepy chłopiec zapytał: „Co to jest mleczny budyń?”.

„Noo, jest biały. Mleko jest białe”.

Ponieważ chłopiec był ślepy od urodzenia, nie rozumiał.

„Co to jest białe?”.

„Nie wiesz, co to jest białe?”.

„Nie, nie wiem”.

„Białe to przeciwieństwo czarnego”.

„A co to jest czarne?”. Nie rozumiał także, co to jest czarne.

„Och, spróbuj zrozumieć – białe!”.

Ale ślepy chłopiec nie rozumiał. Przyjaciel rozejrzał się więc dookoła, zobaczył białego żurawia, złapał go, po czym przyniósł niewidomemu, mówiąc:

„Białe jest takie jak ten ptak”.

Ponieważ niczego nie mógł zobaczyć, chłopiec wyciągnął rękę i dotknął ptaka palcami. „Aaa, teraz rozumiem, co to jest białe! Jest miękkie”.

„Nie, nie! To nie ma nic wspólnego z miękkim. Białe to białe. Spróbuj zrozumieć!”.

„Ale powiedziałaś, że to jest jak żuraw. Zbadałem żurawia i on jest miękki. Więc budyń mleczny jest miękki. Białe oznacza miękkie”.

„Nie, nie rozumiałaś. Spróbuj jeszcze raz”.

Ślepy chłopiec ponownie zbadał żurawia, przesuwając po nim ręką od dziobu przez grzbiet aż po czubek ogona.

„Aha, teraz wreszcie rozumiem. Jest krzywy! Budyń mleczny jest krzywy!”.

Nie mógł zrozumieć, ponieważ nie był zdolny doświadczyć, czym jest białe. Podobnie, jeśli nie jesteś zdolny doświadczać rzeczywistości takiej, jaką jest, będzie ona dla ciebie zawsze krzywa.

## Rozdział 7

# TRENING MĄDROŚCI

Ani *sīla* ani *samādhi* nie są w naukach Buddy czymś unikalnym. Oba treningi były powszechnie znane i praktykowane przed jego oświeceniem. Nawet sam przyszły Budda w trakcie poszukiwań drogi do oświecenia uczył się *samādhi* u dwóch nauczycieli, z którymi studiował. Zalecając te dwa treningi, Budda nie różnił się od nauczycieli konwencjonalnej religii. Wszystkie religie podkreślają potrzebę moralnego zachowania i oferują także możliwość osiągnięcia stanu błogości czy to przez modlitwę, rytuały, czy przez post i inne praktyki ascetyczne lub też dzięki różnym rodzajom medytacji. Celem owych praktyk jest po prostu osiągnięcie stanu bardzo głębokiej koncentracji umysłu – „ekstazy” doświadczanej przez religijnych mistyków.

Głęboka koncentracja, nawet jeśli nie zostaje rozwinięta aż do osiągnięcia stanów transowych, jest bardzo pomocna. Uspokaja umysł przez odwrócenie jego uwagi od sytuacji, w których inaczej zareagowałby pragnieniem lub niechęcią. Wolne liczenie od jednego do dziesięciu, aby zapobiec wybuchowi gniewu, jest najprostszą formą *samādhi*. Inne, być może bardziej oczywiste formy, to powtarzanie słowa lub mantry albo koncentracja na obiekcie wizualnym. Wszystkie działają – kiedy uwaga jest zwrócona na inny przedmiot, wydaje się, że umysł odzyskuje spokój.

Spokój osiągnięty w ten sposób nie jest jednak prawdziwym wyzwoleniem. Praktyka koncentracji niewątpliwie przynosi ogromne korzyści, lecz skutkuje tylko na poziomie umysłu świadomego. Prawie dwadzieścia pięć wieków przed powstaniem współczesnej psychologii Budda odkrył istnienie umysłu nieświadomego, który nazwał **anusaya**. Zobaczył, że odwracanie uwagi jest skutecznym sposobem radzenia sobie z pragnieniami i niechęcią na poziomie umysłu świadomego, jednak w rzeczywistości nie usuwa ich. Spycha je tylko głęboko w nieświadomość, gdzie tkwią niebezpieczne jak zawsze, nawet jeśli uśpione. Na powierzchni umysłu może panować spokój i harmonia, ale w jego głębi znajduje się śpiący wulkan stłumionej negatywności, który prędzej czy później gwałtownie wybuchnie. Budda powiedział:

Jeśli korzenie pozostaną nietknięte i mocno osadzone w ziemi,  
zrąbane drzewo będzie nadal wypuszczać nowe pędy.

Jeśli ukryty nawyk reagowania pragnieniami i niechęcią nie będzie  
usunięty z korzeniami, cierpienie wciąż będzie pojawiać się od nowa.<sup>33</sup>

Jeśli uwarunkowanie nadal tkwi w nieświadomym umyśle, przy pierwszej nadarzającej się okazji wypuści nowe, świeże pędy i spowoduje cierpienie. Dlatego nawet po doświadczeniu najwyższych stanów możliwych do osiągnięcia dzięki praktyce koncentracji przyszły Budda nie był przekonany, że osiągnął wyzwolenie. Zdecydował, że musi kontynuować poszukiwanie sposobu wyjścia z cierpienia i ścieżki do szczęścia.

Miał dwie drogi do wyboru. Pierwszą jest ścieżka dogadzania sobie, swobodnego zaspokajania wszelkich pragnień. Większość ludzi kroczy tą ścieżką, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Jednak Budda jasno widział, że ta droga nie może doprowadzić do szczęścia. W całym wszechświecie nie znajdziemy istoty, której pragnienia są zawsze spełniane, w której życiu dzieje się wszystko, czego zapragnie, i nie dzieje się nic, czego sobie nie

życzy. Ludzie podążający tą ścieżką nieuchronnie cierpią, kiedy ich pragnienia nie są spełniane. Co oznacza, że doświadczają rozczarowania i niezadowolenia. Lecz równie mocno cierpią, jeśli ich pragnienia są spełnione. Cierpią ze strachu, że wytęskniony obiekt zniknie, że radość okaże się nietrwała – co oczywiście musi się stać. Kiedy szukają, kiedy osiągają i kiedy tęsknią za pragnieniami, ci ludzie zawsze są niespokojni, wzburzeni. Przyszły Budda sam doświadczył takiej ścieżki, zanim porzucił światowe życie, aby zostać pustelnikiem, i stąd wiedział, że nie może to być sposób na osiągnięcie spokoju.

Alternatywą jest ścieżka powściągliwości – celowego powstrzymywania się od zaspokajania pragnień. 2500 lat temu w Indiach ścieżka wyrzeczeń została doprowadzona do skrajności, czyli unikania wszelkich przyjemnych doświadczeń i narzucania sobie nieprzyjemnych.

Karanie samego siebie miało wyleczyć z nawyku pragnień i niechęci i w ten sposób oczyścić umysł. Praktyki ascetyczne są cechą postaw religijnych na całym świecie. Przyszły Budda również kroczył tą ścieżką w pierwszych latach swego bezdomnego życia. Próbował różnych ascetycznych praktyk, aż została z niego tylko skóra i kości. Mimo to wiedział, że nie osiągnął wyzwolenia. Umartwianie ciała nie oczyszcza umysłu.

Jednak samoograniczenie wcale nie musi być tak skrajne. Można praktykować powściągliwość w bardziej umiarkowany sposób: powstrzymując się od zaspokajania tych pragnień, które wymagałyby niewłaściwych działań. Taki rodzaj samokontroli wydaje się o wiele lepszy niż dogadzanie sobie, gdyż pozwala przynajmniej uniknąć niemoralnych postępów. Jeśli jednak powściągliwość jest wynikiem wyłącznie autorepresji, zwiększy napięcie mentalne do niebezpiecznych granic. Wszystkie stłumione pragnienia skumulują się jak wody powodziowe przed tamą wyrzeczeń. Któregoś dnia tama na pewno pęknie i spowoduje niszczącą powódź.

Dopóki uwarunkowania tkwią w umyśle, nie możemy być bezpieczni ani spokojni. *Sīla*, chociaż przynosi korzyści, nie może być utrzymywana samą siłą woli. Rozwijanie koncentracji pomaga, ale jest rozwiązaniem częściowym, ponieważ nie sięga w głąb umysłu – tam, gdzie leżą korzenie problemu, korzenie zanieczyszczeń. Jeśli te korzenie nadal tkwią zagrzebane w nieświadomym umyśle, nie można osiągnąć prawdziwego, trwałego szczęścia, wyzwolenia.

Jeśli jednak uda nam się usunąć z umysłu korzenie uwarunkowań, zniknie niebezpieczeństwo dogadzania sobie poprzez niewłaściwe czyny, nie będzie potrzeby autorepresji, ponieważ zniknie impuls skłaniający nas do niewłaściwych działań. Uwolnieni od stresu szukania przyjemności lub wyrzekania się ich, możemy żyć pełni spokoju.

Żeby usunąć korzenie, potrzebna jest nam metoda, dzięki której dotrzemy do głębin umysłu, aby zająć się zanieczyszczeniami w miejscu ich powstawania. Metodą tą, odkrytą przez Buddę, jest *paññā* – trening mądrości, który doprowadził go do oświecenia. Nazywany jest także *vipassanā-bhāvanā* – rozwijanie wglądu w swoją naturę. Wglądu, dzięki któremu możemy rozpoznać i usunąć przyczyny cierpienia. Właśnie ten wgląd był odkryciem Buddy – praktykował go, aż osiągnął wyzwolenie i potem uczył go przez resztę życia. To jest ów unikalny element w jego naukach, któremu przypisywał najwyższą wagę. Nieustannie powtarzał: „Gdy wsparta moralnością – koncentracja jest bardzo owocna, bardzo pożyteczna. Gdy wsparta koncentracją – mądrość jest bardzo owocna, bardzo pożyteczna. Gdy wsparty mądrością – umysł uwalnia się od wszelkich zanieczyszczeń”.<sup>34</sup>

Same w sobie moralność i koncentracja, *sīla* i *samādhi*, są cenne, lecz ich prawdziwym celem jest doprowadzenie nas do mądrości. Tylko i wyłącznie rozwijanie *paññā* pozwoli nam znaleźć prawdziwy złoty środek pomiędzy krańcowymi opcjami: dogadzaniem sobie i autorepresją. Gdy praktykujemy moralność, unikamy działań wywołujących najsilniejsze formy mentalnego wzburzenia. Gdy koncentrujemy umysł, uspokajamy go i jednocześnie zamieniamy w skuteczne narzędzie do podjęcia zadania zbadania siebie. Ale



zagłębić się w naszą wewnętrzną rzeczywistość oraz uwolnić się od wszelkiej niewiedzy i przywiązań, możemy tylko wtedy, gdy rozwijamy mądrość.

Dwie części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki składają się na trening mądrości: właściwa myśl i właściwe zrozumienie.

### Właściwa myśl

Nie jest konieczne usunięcie wszystkich myśli w medytacji, zanim rozpocznie się *vipassanā-bhāvanā*. Myśli mogą się nadal uporczywie pojawiać, jeśli jednak uważność podtrzymywana jest z chwili na chwilę, to już wystarczy, aby zacząć pracę.

Myśli mogą pozostawać, lecz zmienia się natura wzorców myślowych. Pragnienia i niechęci zostały wygaszone dzięki skupieniu świadomości na oddychaniu. Umysł stał się spokojny, przynajmniej na świadomym poziomie, i zaczął myśleć o Dhammie, o sposobie na uwolnienie się od cierpienia. Początkowe trudności związane ze skupieniem się na oddechu już minęły lub zostały przynajmniej do pewnego stopnia przewyciężone. Jest się przygotowanym do następnego kroku – właściwego zrozumienia.

### Właściwe zrozumienie

To właściwe zrozumienie jest autentyczną mądrością. Samo myślenie o prawdzie nie wystarcza. Musimy sami doświadczyć prawdy, musimy ujrzeć rzeczy takimi, jakimi naprawdę są, a nie takimi, jakimi się wydają. Zewnętrzna, powierzchniowa prawda też jest rzeczywistością, musimy jednak się w nią zagłębić, aby doświadczyć ostatecznej rzeczywistości nas samych i wyeliminować cierpienie.

Są trzy rodzaje mądrości: mądrość otrzymana (**suta-mayā paññā**), mądrość intelektualna (**cintā-mayā paññā**) i mądrość doświadczona (**bhāvanā-mayā paññā**). Dosłowne znaczenie zwrotu **suta-mayā paññā** to „mądrość usłyszana”, którą przyswoiliśmy od innych, na przykład przez czytanie książek, słuchanie kazań lub wykładów. Jest to cudza mądrość, którą zdecydowaliśmy się uznać za własną. Akceptacja może wynikać z niewiedzy. Na przykład osoby wychowywane w społeczności o określonych przekonaniach, w systemie wiary religijnej lub jakiegokolwiek innej, bez zastrzeżeń akceptują ideologię tej społeczności. Akceptacja może być również skutkiem pragnień. Przywódcy społeczności głoszą, że wyznawanie ustalonej ideologii, tradycyjnej wiary, zagwarantuje wspaniałą przyszłość. Może to być obietnica, że wszyscy wierzący na pewno pójdą po śmierci do nieba. Naturalnie perspektywa niebiańskich rozkoszy jest bardzo atrakcyjna, a więc chętnie akceptowana. Lub też akceptacja może wynikać ze strachu. Przywódcy, widząc, że ludzie mają wątpliwości i pytania w związku z wyznawaną ideologią, ostrzegają wiernych, żeby się podporządkowali i uznali system przekonań, grożąc im straszną karą w przyszłości, jeśli tego nie zrobią. Twierdzą przykładowo, że wszyscy, którzy nie wierzą, pójdą po śmierci do piekła. Naturalnie nikt nie chce iść do piekła, więc ludzie ukrywają wątpliwości i przyjmują obowiązujący w społeczności system przekonań.

Wszystko jedno, czy akceptowana ze ślepej wiary, z pragnień czy ze strachu, mądrość otrzymana nie jest naszą własną mądrością, nie jest osobiście doświadczona. Jest to mądrość pożyczona.

Drugi rodzaj mądrości to rozumienie intelektualne. Po przeczytaniu lub usłyszeniu jakichś nauk człowiek zastanawia się nad nimi, rozważa je i bada, czy są racjonalne, użyteczne i praktyczne. Jeśli uzna je za satysfakcjonujące na poziomie intelektualnym,

akceptuje je jako prawdziwe. Nadal jednak nie jest to osobisty wgląd, jest to tylko intelektualna analiza mądrości usłyszanej.

Trzeci rodzaj mądrości wyrasta z naszego doświadczenia, z osobistej realizacji prawdy. Jest to mądrość, którą żyjemy, prawdziwa mądrość, która powoduje zmiany w życiu dzięki temu, że zmienia samą naturę naszego umysłu.

W zwykłym, codziennym życiu mądrość doświadczona osobiście nie zawsze jest konieczna lub zalecana. W zupełności wystarczy akceptacja cudzego ostrzeżenia, że ogień jest niebezpieczny, albo potwierdzenie tego faktu na podstawie logicznego rozumowania. Byłoby ryzykowne i lekkomyślne, gdybyśmy upierali się, że dopóki sami nie wskoczymy w płomień, nie uznamy faktu, że ogień parzy. Jednak w Dhammie mądrość, która płynie z doświadczenia, jest absolutnie niezbędna, gdyż tylko ona umożliwia nam uwolnienie się od wszelkich uwarunkowań.

Mądrość zdobyta dzięki słuchaniu innych oraz dzięki rozważaniom intelektualnym jest pomocna, jeśli inspiruje nas i prowadzi do trzeciego typu mądrości: *paññā* – mądrości doświadczalnej. Jeśli jednak zadowala nas akceptacja mądrości usłyszanych, których nie chcemy kwestionować, stają się one rodzajem zniewolenia, barierą w osiągnięciu zrozumienia opartego na doświadczeniu. Podobnie dzieje się, jeśli przynosi nam satysfakcję sama kontemplacja prawdy, jej intelektualne badanie i rozumienie, i jeśli nie czynimy żadnego wysiłku, aby doświadczyć jej bezpośrednio. Nasze intelektualne rozumienie staje się wtedy zniewoleniem zamiast pomocą w wyzwoleniu.

Każdy z nas musi żyć prawdą poprzez bezpośrednio jej doświadczanie, przez praktykę *bhāvanā*, bo tylko takie żywe doświadczenie wyzwoli umysł. Nie wyzwoli nas realizacja prawdy, której doświadczył ktoś inny. Nawet oświecenie Buddy mogło wyzwolić tylko jedną osobę – Siddhatthę Gotamę. Czyjaś samorealizacja może w najlepszym przypadku zadziałać jako inspiracja dla pozostałych i dać im pomocne wskazówki, jak postępować, ale ostatecznie każdy z nas musi sam wykonać tę pracę. Tak jak powiedział Budda:

Musisz sam wykonać swoją pracę.

Ci, którzy dotarli do celu, tylko wskażą ci drogę.<sup>35</sup>

Prawdy można doświadczyć bezpośrednio tylko wewnątrz siebie i tylko wewnątrz siebie można nią żyć. Cokolwiek znajduje się na zewnątrz, zawsze jest odległe. Autentyczne, bezpośrednie i żywe doświadczenie rzeczywistości jest możliwe tylko wewnątrz.

Spośród trzech typów mądrości dwie pierwsze nie są swoistym elementem nauk Buddy. Obie istniały w Indiach wcześniej i nawet za jego czasów byli tacy, którzy twierdzili, że uczą tego samego, co on.<sup>36</sup> Unikalnym darem Buddy dla świata był sposób na osobiste doświadczenie prawdy i rozwinięcie dzięki temu mądrości doświadczalnej, *bhāvanā-mayā paññā*. Sposobem na osiągnięcie bezpośredniego doświadczenia prawdy jest technika *vipassanā-bhāvanā*.

## Vipassanā-bhāvanā

*Vipassanā* często jest opisywana jako przebłysk wglądu, nagle intuicyjne poznanie prawdy. Opis jest prawidłowy, ale w rzeczywistości istnieje metoda, w której stopniowo, krok za krokiem, medytujący mogą dojść do momentu, w którym będą zdolni do takiego intuicyjnego poznania. Tą metodą jest *vipassanā-bhāvanā* – rozwój wglądu – powszechnie zwana medytacją Vipassana.

Słowo *passanā* oznacza ‘widzieć’ – jest to zwykły rodzaj widzenia możliwy przy otwartych oczach. *Vipassanā* oznacza specjalny rodzaj widzenia: obserwację rzeczywistości wewnątrz siebie. Aby je osiągnąć, przedmiotem uwagi trzeba uczynić doznania fizyczne.

Technika polega na systematycznej, beznamiętnej obserwacji doznań fizycznych wewnątrz siebie. Tego typu obserwacja odsłania całą rzeczywistość umysłu i ciała.

Dlaczego doznania? Po pierwsze, ponieważ to właśnie poprzez doznania doświadczamy rzeczywistości bezpośrednio. Żadne zjawisko dla nas nie istnieje, jeśli nie wejdzie w kontakt z jednym z pięciu fizycznych zmysłów lub z umysłem. To są bramy, poprzez które spotykamy się ze światem, podstawa wszelkich doświadczeń. Ilekroć coś wchodzi w kontakt z sześcioma fundamentami sensorycznymi, czyli z sześcioma zmysłami, zawsze powstaje doznanie. Budda opisał ten proces następująco: „Jeśli ktoś weźmie dwa patyki i pociera jeden o drugi, wytwarza się ciepło jako rezultat tarcia i powstaje iskra. Podobnie rezultatem kontaktu ocenionego jako przyjemny jest doznanie przyjemne. Rezultatem kontaktu ocenionego jako nieprzyjemny jest doznanie nieprzyjemne. Rezultatem kontaktu ocenionego jako neutralny jest doznanie neutralne”.<sup>37</sup>

Kontakt jakiegóż przedmiotu z umysłem lub ciałem rodzi iskrę doznania. A zatem doznanie jest ogniwem, dzięki któremu doświadczamy całego świata z wszystkimi jego zjawiskami fizycznymi i mentalnymi. Aby rozwinąć mądrość doświadczalną, musimy stać się świadomi wszystkich naszych rzeczywistych doświadczeń. Co oznacza, że musimy rozwinąć świadomość doznań.

Ponadto doznania fizyczne są ściśle związane z umysłem i, podobnie jak oddech, są odzwierciedleniem aktualnego stanu umysłu. Kiedy przedmioty mentalne – myśli, pomysły, wyobrażenia, emocje, wspomnienia, nadzieje, lęki – wchodzi w kontakt z umysłem, pojawia się doznanie. Każdej myśli, każdej emocji, każdej czynności mentalnej towarzyszy odpowiednie doznanie fizyczne w ciele. Dlatego obserwując doznania fizyczne, jednocześnie obserwujemy umysł.

Doznania są niezbędne, jeśli chcemy zbadać prawdę dogłębnie. Wszystko, z czym stykamy się w świecie, jest źródłem doznań w ciele. Doznanie jest skrzyżowaniem, na którym umysł spotyka się z ciałem. Chociaż jest zjawiskiem z natury fizycznym, jest także jednym z czterech procesów mentalnych (patrz *Rozdział 2*). Powstaje w obrębie ciała, ale jest odczuwane przez umysł. W martwym ciele lub w materii nieożywionej nie ma doznań, ponieważ nie ma tam umysłu. Jeśli jesteśmy nieświadomi doznań, nasze badanie rzeczywistości pozostaje niekompletne i powierzchowne. Kiedy chcemy się pozbyć chwastów z ogrodu, musimy być świadomi roli, jaką pełnią ukryte w ziemi korzenie. Podobnie musimy być świadomi doznań – z których większość zazwyczaj pozostaje dla nas w ukryciu – jeśli chcemy zrozumieć naszą naturę i właściwie z nią postępować.

Doznania powstają w każdej chwili, we wszystkich miejscach ciała. Każdy kontakt, umysłowy czy fizyczny, jest źródłem doznania. Każda reakcja biochemiczna powoduje doznanie. W codziennym życiu świadomy umysł nie jest wystarczająco skupiony, aby je wszystkie odczuwać, czuje tylko najsilniejsze. Kiedy już jednak wyostrymy umysł poprzez praktykę *ānāpāna-sati* i rozwiniemy dzięki temu umiejętność bycia uważnym, będziemy w stanie świadomie odczuwać rzeczywistość każdego doznania wewnątrz ciała.

W praktyce uważnego oddychania wysiłek jest skierowany na naturalny oddech bez kontrolowania go lub regulowania. Podobnie w praktyce *vipassanā-bhāvanā* – po prostu obserwujemy doznania w ciele. Systematycznie przesuujemy uwagę przez całą strukturę fizyczną: od głowy do stóp i od stóp do głowy, z jednego krańca na drugi. Nie szukamy przy tym doznań jednego typu ani nie unikamy doznań innego typu. Wysiłek polega tylko na obiektywnej obserwacji, na uświadomieniu sobie wszystkich doznań, które pojawiają się w obrębie ciała. Mogą to być doznania dowolnego rodzaju: gorąco, zimno, ciężkość, lekkość, swędzenie, rwanie, skurcze, rozszerzanie się, ucisk, ból, mrowienie, pulsowanie, wibrowanie i wszystkie inne. Medytujący nie szuka niczego nadzwyczajnego, tylko po prostu próbuje obserwować zwykle fizyczne doznania, które pojawiają się w naturalny sposób.

Nie należy też wysilać się, aby odkryć przyczynę doznania. Jego źródłem mogą być warunki atmosferyczne, przyjęta pozycja siedzenia, skutki dawnej choroby albo słabość ciała,

czy nawet zjedzone niedawno pożywienie. Powód jest nieważny i nie powinien nas obchodzić. Ważna jest tylko świadomość doznania pojawiającego się w danym momencie w tym miejscu ciała, na którym skupiona jest uwaga.

Kiedy zaczynamy praktykować po raz pierwszy, zdarza się, że w jednych częściach ciała odczuwamy doznania, a w innych nie. Zdolność uważności nie jest jeszcze w pełni rozwinięta, więc czujemy tylko silne doznania, a nie czujemy słabszych i subtelniejszych. Jednak kontynuujemy skupianie uwagi na każdej części ciała po kolei, systematycznie przesuując skupioną świadomość i nie pozwalając uwadze nadmiernie uciekać w kierunku silniejszych doznań. Przeszedłszy wcześniej trening koncentracji, zdobyliśmy umiejętność skupiania uwagi na świadomie wybranym obiekcie. Teraz używamy tej umiejętności, aby świadomie przesuwać uwagę po wszystkich częściach ciała w ustalonym porządku. Nie przeskakujemy tych części, gdzie doznania są słabsze, powodowani chęcią skupienia się na tych, które są mocniejsze. Nie zatrzymujemy się też zbyt długo na jednych doznaniach i nie próbujemy unikać innych. W ten sposób stopniowo dochodzimy do etapu, na którym czujemy doznania we wszystkich częściach ciała.

Kiedy zaczynamy praktykę świadomego, uważnego oddychania, oddech dość często jest ciężki i nieregularny. Potem stopniowo uspokaja się i staje się lżejszy, delikatniejszy i subtelniejszy. Podobnie, kiedy zaczynamy praktykę *vipassanā-bhāvanā*, często doświadczamy silnych, intensywnych, nieprzyjemnych doznań, które zdają się trwać w nieskończoność. Jednocześnie pojawiają się silne emocje, dawno zapomniane myśli powodujące dyskomfort fizyczny lub mentalny, a nawet ból. Przeszkody w postaci pragnień, niechęci, ospałości, wzburzenia i wątpliwości, które utrudniały postęp w trakcie praktyki uważnego oddychania, mogą teraz wystąpić ponownie i tak zyskać na sile, że uniemożliwią utrzymanie świadomości doznań. W obliczu takiej sytuacji nie ma innego wyjścia, tylko trzeba wrócić do ćwiczenia uważnego oddychania, aby ponownie uspokoić i wyostrzyć umysł.

Cierpliwie, bez poczucia porażki, medytujemy dalej i staramy się znów uzyskać stan koncentracji, rozumiejąc, że wszystkie trudności są w rzeczywistości rezultatem naszego początkowego sukcesu. Dotarliśmy do jakiegoś głęboko zagrzebanego uwarunkowania, które zostało poruszone i dlatego zaczęło wypływać na świadomy poziom. Stopniowo, nie przerywając wysiłków, ale bez napięcia, umysł odzyskuje spokój i skupia się w jednym punkcie. Silne emocje i myśli znikają i można powrócić do świadomości doznań. W efekcie nieustannych i ciągle powtarzanych ćwiczeń intensywne doznania stopniowo rozpuszczają się, zmieniają w subtelniejsze i bardziej jednolite, a w końcu stają się czystą wibracją powstającą i zanikającą z wielką szybkością.

W medytacji jest zupełnie nieistotne, czy doznania są przyjemne czy nieprzyjemne, intensywne czy subtelne, jednolite czy zróżnicowane. Zadanie polega wyłącznie na obiektywnej obserwacji. Nieważne, jakich niewygód doznajemy w związku z nieprzyjemnymi doznaniem i nieważne, jak atrakcyjne są przyjemne doznania – nie przerywamy pracy i nie pozwalamy sobie ani na rozproszenie uwagi, ani na to, by pochłonęło nas któreś z doznań. Naszym zadaniem jest wyłącznie obiektywna obserwacja siebie z taką samą bezstronnością, z jaką naukowiec pracuje w laboratorium.

### **Nietrwałość, brak ego, cierpienie**

Kiedy wytrwale medytujemy, wkrótce uświadamiamy sobie jeden podstawowy fakt: nasze doznania stale się zmieniają. W każdym momencie, w każdej części ciała powstaje jakieś doznanie, a każde doznanie jest oznaką zmiany. W każdej chwili zachodzą zmiany we wszystkich częściach ciała – są to elektromagnetyczne i biochemiczne reakcje. W każdym momencie, nawet z jeszcze większą szybkością, zmieniają się procesy mentalne i manifestują się poprzez zmiany fizyczne.

Taka jest rzeczywistość umysłu i materii: zmienna i nietrwała – **anicca**. W każdym momencie powstają i zanikają subatomowe cząsteczki, z których składa się ciało. W każdej chwili pojawiają się i znikają funkcje mentalne, jedna po drugiej. Wszystkie zjawiska wewnątrz nas, fizyczne i mentalne, podobnie jak zjawiska świata zewnętrznego, zmieniają się w każdym momencie. Może wiedzieliśmy wcześniej, że to prawda; być może rozumieliśmy ją intelektualnie. Teraz jednak, dzięki praktyce *vipassanā-bhāvanā*, doświadczamy zjawiska nietrwałości bezpośrednio w obrębie swojego ciała. Bezpośrednie doświadczenie przemijających doznań udowadnia nam efemeryczność naszej natury.

Każda cząsteczka ciała, każdy umysłowy proces jest w stanie nieustannego przepływu. Gdy skończy się pojedynczy moment – nic po nim nie pozostaje, żaden rdzeń czy trzon, do którego można by przyłgnąć; nie istnieje nic, co można by nazwać „ja” lub „moje”. Owo „ja” jest tylko kombinacją zmieniających się procesów.

W ten sposób medytujący dochodzi do zrozumienia kolejnej podstawowej prawdy o rzeczywistości: **anattā** – brak rzeczywistego „ja”, brak trwałej jaźni, brak ego. Ego, do którego jesteśmy tak przywiązani, jest iluzją stworzoną przez kombinację mentalnych i fizycznych procesów, procesów będących w stanie nieustannego przepływu. Zbadanie ciała i umysłu na najgłębszym poziomie pozwala ujrzeć, że nie istnieje żadne niezmienne sedno, nie ma esencji niezależnej od procesów, nie ma żadnych wyjątków od prawa nietrwałości. Jest tylko bezosobowe zjawisko, zmiennie i niepodlegające naszej kontroli.

Wkrótce kolejny aspekt rzeczywistości staje się jasny. Każdy wysiłek uchwycenia się czegokolwiek, z myślą: „To jestem ja, to jest ja, to jest moje”, skazuje nas na cierpienie, ponieważ prędzej czy później element, do którego się przywiązaliśmy, przemija; innymi słowy owo „ja” przemija. Przywiązanie do rzeczy nietrwałej, przejściowej, iluzorycznej i poza naszą kontrolą jest cierpieniem – **dukkha**. Rozumiemy to wszystko nie dlatego, że ktoś nam o tym powiedział, tylko dlatego, że doświadczaliśmy tego wewnątrz siebie poprzez obserwację doznań w ciele.

## Spokój i zrównoważenie umysłu

Więc jak można zaprzestać unieszczęśliwiania się? Jak żyć bez cierpienia? Po prostu obserwując bez reagowania. Nie próbujemy zatrzymać jednego doświadczenia, a unikać drugiego; nie próbujemy przyciągać jednego, a odpychać drugiego; po prostu badamy każde zjawisko obiektywnie, ze spokojnym i zrównoważonym umysłem.

Brzmi to dość prosto, lecz co robimy, gdy siadamy do jednogodzinnej medytacji, a tu zaczyna nas boleć kolano po 10 minutach? Natychmiast zaczynamy nienawidzić bólu i chcemy, aby przeminął. On niestety nie przemija, wręcz przeciwnie – im bardziej go nienawidzimy, tym staje się silniejszy. Ból fizyczny zmienia się w ból mentalny i staje się źródłem wielkich katuszy.

Jeśli nauczymy się tylko obserwować fizyczny ból choćby przez moment; jeśli chociaż na moment potrafimy uwolnić się od iluzji, że to jest *nasz* ból, że to *my* czujemy ból; jeśli będziemy potrafili zbadać doznanie obiektywnie, jak lekarz badający cudzy ból, wtedy zobaczymy, że ból się zmienia. Nie trwa wiecznie; w każdej chwili zmienia się, przemija, znów wraca, znów się zmienia.

Kiedy zrozumiemy to dzięki osobistemu doświadczeniu, zobaczymy, że ból już nas dłużej nie obezwładnia i nie kontroluje. Raz mija szybko, a innym razem powoli, ale to nie ma znaczenia. Już nie cierpimy z powodu bólu, ponieważ potrafimy go obserwować bezstronnie i obiektywnie.

## Droga do wyzwolenia

Rozwijając uważność oraz spokój i zrównoważenie umysłu, możemy wyzwolić się od cierpienia. Cierpienie rodzi się z powodu niewiedzy o rzeczywistości naszej natury. Pograżony w ciemnościach ignorancji umysł reaguje na każde doznanie lubieniem i niechęcią, pragnieniem i niechęcią. Każda tego typu reakcja powoduje cierpienie tu i teraz oraz uruchamia łańcuch wydarzeń, który w przyszłości przyniesie wyłącznie cierpienie.

Jak można przerwać ten łańcuch przyczyn i skutków? Jakimś sposobem, wskutek przeszłych czynów popełnionych w ignorancji, zaczęło się życie i rozpoczął się przepływ umysłu i materii. Może powinniśmy popełnić samobójstwo? Nie, to nie rozwiąże problemu. W chwili gdy pozbawiamy się życia, nasz umysł jest przepelnięty cierpieniem i niechęcią, a więc wszystko, co nastąpi później, również będzie obfitowało w cierpienie. Takie działanie nie może prowadzić do szczęścia.

Życie się rozpoczęło i nie można od niego uciec. W takim razie może zniszczyć sześć fundamentów zmysłowego doświadczenia? Można wykluć oczy, obciąć język, okaleczyć nos i uszy. Ale jak zniszczyć ciało? Jak można zniszczyć umysł? To znowu byłoby samobójstwo, które niczemu nie służy.

A może zniszczyć obiekty, z którymi nasze zmysły wchodzą w kontakt – wszystkie widoki, dźwięki i tak dalej? To niemożliwe. Wszechświat jest pełen niezliczonych obiektów i nikt nie jest w stanie zniszczyć ich wszystkich. Kiedy już zaistnieje sześć zmysłów, nie sposób zapobiec ich kontaktowi z odpowiadającymi im obiektami. A jak tylko nastąpi kontakt, z pewnością pojawi się doznanie.

Tu właśnie jest punkt, w którym można przerwać łańcuch. Decydujące ogniwo znajduje się przy doznaniu. Każde doznanie powoduje pojawienie się reakcji lubienia bądź niechęci. Te króciutkie nieświadome reakcje natychmiast są pomnażane i wzmacniane, wskutek czego zmieniają się w ogromne pragnienie lub niechęć, a następnie w przywiązanie, produkując w ten sposób cierpienie teraz i w przyszłości. Staje się to ślepym nawykiem, który stale mechanicznie powtarzamy.

Jednak dzięki praktyce *vipassanā-bhāvanā*, rozwijamy świadomość każdego doznania. Rozwijamy również spokój i równowagę umysłu – nie reagujemy. Beznamiętnie badamy każde doznanie bez lubienia i bez niechęci; bez pragnienia, niechęci i przywiązania. Zamiast być źródłem nowych reakcji, każde doznanie jest teraz źródłem wyłącznie mądrości – *paññā* – wglądu: „To jest nietrwałe, na pewno się zmieni, powstało tylko po to, aby zniknąć”.

Łańcuch został przerwany, cierpienie powstrzymane. Nie ma żadnych nowych reakcji pragnieniem bądź niechęcią i dlatego nie ma przyczyny, z której mogłoby powstać cierpienie. Przyczyną cierpienia jest *kamma*, działanie mentalne, czyli ślepe reagowanie pragnieniem i niechęcią – *saṅkhāra*. Kiedy umysł jest świadomy doznania, lecz zachowuje spokój i równowagę, wtedy nie ma żadnej reakcji, żadnej przyczyny, która spowodowałaby pojawienie się cierpienia. Zatrzymaliśmy wytwarzanie swojego cierpienia.

Budda powiedział:

Wszystkie *saṅkhāry* są nietrwałe.  
Kiedy zrozumiesz to dzięki prawdziwemu wglądowi,  
wtedy uwolnisz się od cierpienia;  
oto jest ścieżka oczyszczenia.<sup>38</sup>

Wyraz *saṅkhāra* ma tutaj bardzo szerokie znaczenie. Ślepa reakcja umysłu nazywa się *saṅkhāra*, jednak rezultat tego działania, jego owoc, również jest znany jako *saṅkhāra*; jakie nasienie, taki owoc. Wszystko, z czym stykamy się w życiu, jest ostatecznie rezultatem naszych mentalnych działań. Dlatego w najszerszym sensie *saṅkhāra* oznacza każdą rzecz

w tym uwarunkowanym świecie, która została stworzona, uformowana, złożona. Stąd: „Wszystkie stworzone rzeczy są nietrwałe” – mentalne czy fizyczne, wszystko w całym wszechświecie. Kiedy obserwujemy tę prawdę z doświadczalną mądrością osiągniętą dzięki praktyce *vipassanā-bhāvanā*, wtedy cierpienie znika, ponieważ odwracamy się od przyczyny cierpienia, czyli porzucamy nawyk pragnienia i niechęci. To jest ścieżka wyzwolenia.

Cały wysiłek powinniśmy włożyć w naukę, jak nie reagować, jak nie tworzyć nowych *sankhār*. Pojawia się doznanie i zaczyna się lubienie bądź nielubienie. Ten przelotny moment, jeśli go sobie nie uświadomimy, jest powtarzany, przez co zmienia się w pragnienie i niechęć, stając się silną emocją, która ostatecznie obezwładnia świadomy umysł. Zostaliśmy uwięzieni przez tę emocję i kompletnie zignorowaliśmy cały nasz zdrowy rozsądek. W efekcie widzimy, że mówimy niewłaściwe słowa i podejmujemy niewłaściwe działania, krzywdząc siebie i innych. Przysparzamy sobie udreki, cierpiąc teraz i w przyszłości z powodu jednego momentu ślepej reakcji.

Lecz jeśli jesteśmy uważni w momencie, w którym zaczyna się proces reagowania – to znaczy, jeśli jesteśmy świadomi doznania – możemy dokonać wyboru i nie pozwolić sobie na jakąkolwiek reakcję i jej wzmocnienie. Obserwujemy doznanie bez reagowania – ani je lubimy, ani nie lubimy. Nie ma ono wtedy szans, aby rozwinąć się w pragnienie lub niechęć, w potężną emocję, która może nad nami zapanować; po prostu pojawia się i znika. Umysł pozostaje spokojny i zrównoważony. Jesteśmy szczęśliwi teraz i możemy się spodziewać szczęścia w przyszłości, ponieważ nie zareagowaliśmy.

Umiejętność niereagowania jest bardzo cenna. Kiedy jesteśmy świadomi doznań w obrębie ciała i zachowujemy w tym czasie spokój i równowagę, umysł jest w tych momentach wolny. Być może na początku trwa to zaledwie kilka chwil w czasie sesji medytacyjnej, a resztę czasu umysł jest nadal po staremu pochłonięty nawykowym reagowaniem na doznania, kręci się w błędnym kole pragnień, niechęci i cierpienia. Jednak wytrwała praktyka sprawi, że te kilka chwil zmieni się w kilka sekund, potem w kilka minut, aż w końcu stary nawyk reagowania zostanie przełamany i umysł pozostanie spokojny przez cały czas. W ten właśnie sposób można zatrzymać cierpienie. W ten sposób możemy przestać się unieszczęśliwiać.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Dlaczego musimy przesuwać uwagę przez ciało w ustalonej kolejności?*

S. N. GOENKA: Ponieważ pracujecie, aby zbadać całą rzeczywistość umysłu i ciała. Aby tego dokonać, musicie rozwinąć umiejętność odczuwania tego, co się dzieje w każdej części ciała; żadna część nie powinna być opuszczona. Musicie również rozwinąć umiejętność obserwowania wszelkiego rodzaju doznań. Oto jak Budda opisał praktykę: „Wszędzie w obrębie ciała doświadczamy doznań; wszędzie, gdzie istnieje życie w ciele”.<sup>39</sup> Jeśli pozwolicie, aby uwaga przeskakiwała w dowolnej kolejności z jednej części ciała na drugą, z jednego doznania do drugiego, to naturalne, że zawsze będzie szła tam, gdzie doznania są najsilniejsze. W ten sposób niektóre części będą zaniedbane i nie nauczycie się obserwować subtelniejszych doznań. Wasza obserwacja będzie częściowa, niekompletna, powierzchowna. Dlatego to bardzo istotne, aby przesuwać uwagę w ustalonym porządku.

*Skąd mamy wiedzieć, że nie tworzymy doznań?*

Możesz zrobić test. Jeśli masz wątpliwości, czy doznania, które czujesz, są prawdziwe, wydaj sobie dwa lub trzy polecenia, autosugestie. Jeśli zobaczysz, że doznania zmieniają się zgodnie

z twoimi życzeniami, będziesz wiedział, że nie są realne. W takim przypadku musisz odrzucić całe doświadczenie i zacząć od nowa, obserwując przez pewien czas oddech. Ale jeśli zobaczysz, że nie potrafisz kontrolować doznań, że nie zmieniają się zgodnie z twoją wolą, musisz odrzucić wątpliwości i zaakceptować doświadczenie jako realne.

*Jeśli doznania są realne, to dlaczego nie czujemy ich na co dzień w zwykłym życiu?*

Odczuwacie je na poziomie nieświadomym. To świadomy umysł ich nie czuje. Ale umysł nieświadomy czuje doznania i reaguje na nie w każdym momencie. Ten proces dzieje się przez 24 godziny na dobę. Praktykując Vipassanę, przełamujesz barierę między świadomym i nieświadomym. Stajesz się świadomy wszystkim, co dzieje się w obrębie struktury mentalno-fizycznej, wszystkiego, czego doświadczasz.

*Celowe pozwalanie sobie na odczuwanie bólu fizycznego – to wygląda na masochizm.*

Byłby to masochizm, gdyby proszono cię tylko o doświadczanie bólu. Ty jesteś jednak proszony o jego obiektywną obserwację. Kiedy obserwujesz bez reagowania, umysł automatycznie zaczyna przenikać powierzchowną rzeczywistość bólu i sięga w głąb do jego subtelniejszej natury, która nie jest niczym innym jak tylko wibracjami pojawiającymi się i znikającymi w każdej chwili. Kiedy doświadczysz tej subtelnej rzeczywistości, ból przestanie tobą rządzić. Będziesz sam sobie panem i będziesz wolny od bólu.

*Ale z pewnością ból jest czasami spowodowany brakiem dopływu krwi do jakiejś części ciała. Czy mądrze jest ignorować ten sygnał?*

Z doświadczenia wiemy, że to ćwiczenie nie przynosi szkody. Gdyby tak było, nie polecalibyśmy go. Tysiące ludzi praktykowało tę technikę. Nie znam ani jednego przypadku, żeby ktoś zrobił sobie krzywdę, jeśli właściwie praktykował. Osoby medytujące powszechnie przekonują się, że ich ciało staje się bardziej giętkie i elastyczne. Ból zniknie, kiedy nauczysz się stawiać mu czoło ze spokojnym i zrównoważonym umysłem.

*Czy można praktykować Vipassanę, obserwując coś w obrębie tylko jednego z sześciu zmysłów, na przykład kontakt oka z obrazem albo ucha z dźwiękiem?*

Oczywiście, ale obserwacja musi obejmować świadomość doznań. Kiedy tylko ma miejsce kontakt przy jednej z sześciu bram zmysłowych – oko, ucho, nos, język, ciało, umysł – powstaje doznanie. Jeśli nie uświadomisz sobie tego doznania, przeoczysz punkt, w którym zaczyna się reakcja. W przypadku większości zmysłów kontakt może być jedynie sporadyczny. Czasami twoje ucho słyszy dźwięk, a czasami nie. Jednak na najgłębszym poziomie kontakt umysłu z materią zachodzi w każdym momencie, nieustannie dając początek doznanom. Z tego powodu obserwacja doznań jest najbardziej dostępnym i sugestywnym sposobem doświadczenia zjawiska nietrwałości. Powinniście to bardzo dobrze opanować, zanim spróbujecie obserwować pozostałe bramy zmysłów.

*Jeśli mamy tylko akceptować i obserwować wszystko, co się dzieje, to gdzie jest miejsce na postęp?*

Postęp mierzony jest według tego, czy rozwijasz spokój i równowagę umysłu. Praktycznie nie masz żadnego innego wyboru oprócz zachowania spokoju i równowagi, ponieważ nie możesz zmieniać doznań, nie możesz stwarzać doznań. Pojawia się to, co się pojawia. Może być przyjemne lub nieprzyjemne, takiego rodzaju lub innego rodzaju, ale jeśli zachowujesz spokój



i równowagę, z pewnością robisz postępy na ścieżce. Przelamujesz stary mentalny nawyk reagowania.

*Tak się dzieje w medytacji. A jak to się ma do życia?*

Kiedy pojawia się problem w codziennym życiu, poświęć kilka chwil na obserwację doznań, pamiętając, aby zachować przy tym spokój umysłu. Kiedy umysł będzie zrównoważony i spokojny, podejmiesz dobrą decyzję, jakakolwiek by ona była. Kiedy umysł będzie wzburzony, wszelkie decyzje będą wyłącznie reakcją. Musisz nauczyć się zmieniać wzorzec postępowania w życiu z negatywnej reakcji na pozytywne działanie.

*Więc jeśli nie jestem rozłoszczony ani nastawiony krytycznie, ale widzę, że coś powinno być zrobione inaczej, w lepszy sposób, wtedy mogę sobie pozwolić na to, aby wyrazić swoją opinię?*

Tak, musisz działać. Życie jest po to, by działać. Nie powinno się pozostawać biernym. Lecz działanie musi wypływać ze spokojnego i zrównoważonego umysłu.

*Pracowałem dzisiaj nad tym, aby poczuć doznanie w miejscu, w którym do tej pory nic nie czulem, i kiedy doznanie wreszcie pojawiło się, mój umysł dał mi kopniaka – poczułem się, jakbym strzelił w meczu zwycięskiego gola. Wręcz usłyszałem w głowie swój mentalny okrzyk: „Dobra!”. I wtedy pomyślałem: „O nie, nie chcę tak reagować”. Zastanawiam się, co będzie, kiedy wrócę do zwykłego życia. Jak mam iść na mecz piłki nożnej albo baseballu i nie reagować?*

Będiesz *działał!* Nawet biorąc udział w meczu, będziesz działał, a nie reagował, i zobaczysz, że naprawdę sprawia ci to przyjemność. Przyjemność, której towarzyszy napięcie związane z reagowaniem, nie jest prawdziwą przyjemnością. Kiedy skończy się reagowanie, napięcie zniknie i będziesz mógł naprawdę zacząć cieszyć się życiem.

*Więc mogę podskakiwać i wrzeszczeć „Huraaa!”?*

Tak, ze zrównoważonym umysłem. Podskakujesz ze spokojem w umyśle.

*A jak się zachować, kiedy moja drużyna przegra?*

Uśmiechnij się i powiedz sobie „Bądź szczęśliwy!”. Bądź szczęśliwy w każdej sytuacji!

*Wygląda na to, że tu leży sedno sprawy.*

Tak!

## Opowieść

### Dwa pierścienie

Pewien stary bogaty człowiek zmarł, pozostawiając dwóch synów. Przez pewien czas, zgodnie z indyjską tradycją, obaj synowie mieszkali razem, prowadząc wspólne gospodarstwo i żyjąc jako jedna połączona rodzina. Potem pokłócili się, postanowili rozstać i rozdzielić cały majątek między siebie. Wszystko podzielono po połowie i zakończono sprawę. Jednak jakiś czas później odkryto jeszcze jedną małą paczuszkę bardzo starannie schowaną przez ojca dawno temu. Synowie wspólnie otworzyli pudełeczko i znaleźli w nim dwa pierścienie – jeden miał w sobie cenny diament, a drugi był zwykłym srebrnym pierścieniem wartym zaledwie kilka rupii.

Na widok diamentu w umyśle starszego brata zrodziła się chciwość, więc zaczął młodszemu tłumaczyć: „Wydaje mi się, że ten pierścień nie został kupiony, tylko jest rodzinną pamiątką po naszych przodkach i dlatego ojciec trzymał go oddzielnie, z dala od innych kosztowności. Ponieważ najwyraźniej jest w rodzinie od wielu pokoleń, powinien zostać zachowany dla przyszłych pokoleń. Dlatego ja, z racji starszeństwa, zatrzymam go, a ty weź sobie ten srebrny”.

Młodszy brat uśmiechnął się i powiedział: „W porządku, ciesz się pierścieniem z diamentem, a ja będę szczęśliwy mając srebrny”. Obaj włożyli pierścienie na palce i każdy poszedł w swoją drogę.

Młodszy brat pomyślał sobie: „To zrozumiałe, że ojciec dbał o diamentowy pierścień – jest bardzo drogi. Ale dlaczego zadbał o zwykły, srebrny pierścionek?”. Zbadał go dokładnie i dojrzał na nim kilka wrytych słów: „To też się zmieni”. „A więc to była mantra mojego ojca: «To też się zmieni!»”. Włożył ponownie pierścionek na palec.

Obaj bracia doświadczali w życiu wzlotów i upadków. Kiedy działo się dobrze, starszy brat wpadał w euforię i tracił równowagę umysłu. Kiedy działo się gorzej, wpadał w głęboką depresję, znowu tracąc harmonię umysłu. Był coraz bardziej zestresowany i w końcu zachorował na nadciśnienie. Nie mogąc spać po nocach, zaczął używać tabletek nasennych, uspokajających, potem silniejszych narkotyków. W końcu musiano mu zaaplikować elektrowstrząsy. Taki był brat z diamentowym pierścieniem.

A młodszy brat ze srebrnym pierścieniem cieszył się dobrymi czasami, gdy nadeszły. Nie uciekał od nich, radował się, lecz patrząc na pierścień, przypominał sobie: „To też się zmieni”. Więc kiedy się zmieniało, mógł się uśmiechnąć i powiedzieć: „Wiedziałem, że to się musiało zmienić. Zmieniło się. I co z tego!”. Kiedy nadeszły gorsze czasy, znów patrzył na pierścień i przypominał sobie: „To też się zmieni”. Nie rozpaczał, wiedząc, że to też przemienie. I tak się działo. Zmieniało się, odchodziło. Doświadczając wzlotów i upadków, napotykał różne przeciwności losu, wiedział, że żadne z nich nie jest wieczne, że wszystko nadeszło tylko po to, by przeminąć. Nie tracił równowagi umysłu i żył spokojny i szczęśliwy. Taki był brat ze srebrnym pierścieniem.

## Rozdział 8

# UWAŻNOŚĆ I RÓWNOWAGA UMYŚLU

Uważność (czyli bycie świadomym) oraz równowaga umysłu – na tym polega medytacja Vipassana. Kiedy są praktykowane jednocześnie, prowadzą do wyzwolenia od cierpienia. Jeśli jedno z nich jest słabsze lub nie ma go w ogóle, nie jest możliwy postęp na ścieżce prowadzącej do celu. Oba są konieczne, podobnie jak ptakowi niezbędne są dwa skrzydła, żeby pofrunąć, a wóz musi mieć dwa koła, aby się toczyć. Muszą też być jednakowo mocne. Jeśli ptak ma jedno skrzydło słabe, a drugie mocne, nie może prawidłowo latać. Jeśli jedno koło wozu jest małe, a drugie duże, wóz będzie kręcił się w kółko. Medytujący musi jednocześnie rozwijać uważność oraz równowagę umysłu, aby mógł robić postępy na ścieżce.

Musimy stać się świadomi całości umysłu i materii w ich najsubtelniejszej naturze. Dla osiągnięcia tego celu nie wystarczy być świadomym tylko powierzchniowych aspektów ciała i umysłu, takich jak ruchy fizyczne czy myśli. Musimy rozwinąć świadomość doznań w obrębie całego ciała i zachować wobec nich spokój i równowagę.

Jeśli jesteśmy uważni, lecz brak nam spokoju, wtedy im bardziej uświadamiamy sobie doznania wewnątrz i im wrażliwsi się na nie stajemy, tym bardziej jest prawdopodobne, że będziemy na nie reagować, powiększając w ten sposób cierpienie. Z drugiej strony, jeśli jesteśmy spokojni, lecz nic nie wiemy o doznaniach wewnątrz, wtedy nasz spokój jest tylko powierzchowny i skrywa nieznaną nam reakcję nieustannie zachodzącą w głębi umysłu. Dlatego staramy się rozwijać na najgłębszym poziomie zarówno uważność, jak i równowagę. Dążymy do tego, by być świadomym wszystkiego, co dzieje się wewnątrz, i jednocześnie na to nie reagować, rozumiejąc, że to się zmieni.

To jest prawdziwa mądrość – zrozumienie swojej natury, zrozumienie osiągnięte poprzez bezpośrednio doświadczenie prawdy głęboko wewnątrz siebie. Budda nazwał to **yathā-bhūta-ñāṇa-dassana** – mądrość zrodzona z obserwacji rzeczywistości takiej, jaką jest. Mając tę mądrość, można wyzwolić się od cierpienia. Każde doznanie, które się pojawia, posłuży tylko zrozumieniu zjawiska nietrwałości. Wszystkie reakcje ustają, wszystkie *sankhāry* pragnień i niechęci. Ucząc się, jak obserwować rzeczywistość obiektywnie, przestajemy stwarzać sobie cierpienie.

## Złoża dawnych reakcji

Pozostawanie świadomym i zrównoważonym jest sposobem na to, by przestać tworzyć nowe reakcje, nowe źródła cierpienia. Istnieje jednak jeszcze jeden wymiar cierpienia, którym również trzeba się zająć. Kiedy przestaniemy reagować teraz i w przyszłości, nie będziemy już dłużej stwarzać powodów do cierpienia, lecz każdy z nas ma w sobie złoża uwarunkowań będących sumą wszystkich reakcji z przeszłości. Nawet jeśli nic już nie dodamy do tych zasobów, nagromadzone stare *sankhāry* nadal będą nam przysparzać cierpienia.

Słowo *sankhāra* można przetłumaczyć jako „formacja”. To słowo oznacza tu zarówno akt formowania, jak i powstałą formę. Każda reakcja jest ostatnim krokiem, rezultatem serii procesów mentalnych, ale może też być pierwszym krokiem, przyczyną nowego mentalnego

łańcucha. Każda *sāṅkhāra* jest zarówno uwarunkowana procesami, które doprowadziły do jej powstania, jak i sama warunkuje procesy następujące po niej.

Uwarunkowanie działa pod wpływem drugiej z mentalnych funkcji – osądu (omawianej w *Rozdziale 2*). Świadomość, czyli odbiór, zasadniczo nie zajmuje się różnicowaniem i nie wybiera. Po prostu rejestruje fakt, że miał miejsce kontakt w umyśle lub ciele. Jednak osąd przeprowadza rozróżnienie. Sięga do zapasu przeszłych doświadczeń i na ich podstawie ocenia i kategoryzuje każde nowe zjawisko. Reakcje z przeszłości stają się punktem odniesienia, kiedy chcemy zrozumieć nowe doświadczenie. Oceniamy je i klasyfikujemy zgodnie z naszymi przeszłymi *sāṅkhārami*.

W ten sposób stare reakcje pragnień i niechęci wpływają na nasze widzenie terażniejszości. Zamiast ujrzeć rzeczywistość taką, jaką jest, widzimy ją „jakby w zwierciadle, niejasno”. Nasze widzenie (osąd) świata zewnętrznego i wewnętrznego jest zniekształcone i zamazane przez nasze przeszłe uwarunkowania, upodobania i uprzedzenia. Zgodnie z tak zniekształconym osądem, doznanie – z natury neutralne – natychmiast staje się przyjemne lub nieprzyjemne. Reagujemy na nie ponownie i stwarzamy świeże uwarunkowanie, które przyczynia się do dalszego zniekształcania naszego obrazu świata. W ten sposób każda reakcja staje się przyczyną przyszłych reakcji. Wszystkie są uwarunkowane przez przeszłość i same z kolei warunkują przyszłość.

Podwójna funkcja *sāṅkhāry* jest widoczna w łańcuchu uwarunkowanego powstawania (*Rozdział 4*, s. 35-36). Jest ona drugim ogniwem łańcucha, czyli bezpośrednim i koniecznym warunkiem pojawienia się świadomości (odbioru) – pierwszego z czterech procesów mentalnych. Jednak *sāṅkhāra* jest również ostatnia w serii tych procesów, występując po odbiorze, osądzie i doznaniach. W tej formie powraca w dalszej części łańcucha, po doznaniach, jako reagowanie niechęcią lub pragnieniem. Pragnienia i niechęć przekształcają się w przywiązanie, które staje się impulsem do nowej fazy aktywności mentalnej i fizycznej. W ten sposób proces karmi się sam sobą. Każda *sāṅkhāra* uwalnia łańcuch wydarzeń, którego efektem końcowym jest nowa *sāṅkhāra* uwalniająca nowy łańcuch wydarzeń, który powtarza się w nieskończoność – jak w błędnym kole. Ilekroć reagujemy, wzmacniamy mentalny nawyk reagowania. Ilekroć powstają w nas pragnienia lub niechęć, wzmacniamy tendencję umysłu do stałego ich wytwarzania. Kiedy raz ustalili się mentalny wzorzec, stajemy się jego więźniami.

Na przykład jakiś człowiek uniemożliwia komuś zdobycie upragnionego przedmiotu. Zawiedziona osoba stwierdza, że ten człowiek jest bardzo zły i nie lubi go. To przekonanie nie jest efektem analizy charakteru owego człowieka, tylko wynika z faktu, że tamten pokrzyżował jej plany. Tkwi ono bardzo głęboko w nieświadomym umyśle sfrustrowanej osoby. Każdy kolejny kontakt z tym człowiekiem jest zabarwiony dawną niechęcią, co powoduje nieprzyjemne doznania i wywołuje wciąż nową niechęć, wzmacniającą istniejące już wyobrażenie. Nawet jeśli spotkają się po dwudziestoletniej przerwie, ten zawiedziony natychmiast źle pomyśli o sprawcy swego zawodu i poczuje do niego antypatię. Charakter sprawcy mógł się całkowicie zmienić po dwudziestu latach, ale ten drugi osądza go tylko według kryterium przeszłego doświadczenia. Reaguje nie na samego człowieka, lecz na swoje wyobrażenie o nim powstałe w wyniku ślepej reakcji i dlatego stronnicze i nieobiektywne.

W innym przypadku jakiś człowiek pomaga komuś zdobyć upragniony przedmiot. Osoba, która otrzymała wsparcie, stwierdza, że ten człowiek jest bardzo dobry i lubi go. Jej przekonanie wynika tylko z faktu, że pomógł jej zrealizować marzenie, i nie jest efektem dogłębnej analizy charakteru. Pozytywna opinia ugruntowała się w nieświadomości i zabarwia każdy kolejny kontakt z tym człowiekiem, powodując przyjemne doznania, których efektem jest coraz większa sympatia i wzmocnienie tego przekonania. Nawet jeśli wiele lat upłynie przed następnym spotkaniem, wzór reakcji powtarza się przy każdym kolejnym spotkaniu. Osoba reaguje nie na samego człowieka, ale na swoje wyobrażenie o nim zrodzone z początkowej ślepej reakcji.

W ten sposób *sāṅkhāra* daje początek nowym reakcjom zarówno tu i teraz, jak i w dalszej przyszłości. Każda kolejna reakcja jest źródłem następnych reakcji, które nie przyniosą nic oprócz cierpienia. Jest to proces nieustannie powtarzanego reagowania, proces cierpienia. Wydaje nam się, że mamy do czynienia z zewnętrzną rzeczywistością, lecz w istocie reagujemy wyłącznie na nasze doznania uwarunkowane przez osąd, który jest uwarunkowany reakcjami. Nawet jeśli od tego momentu przestaniemy wytwarzać nowe *sāṅkhāry*, musimy liczyć się z potężnym zapasem przeszłych reakcji. Ze względu na te stare złoza nadal jest w nas silna tendencja do reagowania, która daje znać o sobie przy każdej okazji, przysparzając nam wciąż nowego cierpienia. Dopóki istnieją stare uwarunkowania, nie jesteśmy całkowicie wolni od cierpienia.

Jak można usunąć stare reakcje? Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, konieczne jest głębsze zrozumienie procesu medytacji Vipassana.

### Usuwanie starych uwarunkowań

Kiedy praktykujemy Vipassanę, naszym zadaniem jest po prostu obserwować doznania fizyczne w całym ciele. Nie interesuje nas przyczyna konkretnego doznania. Wystarczy rozumieć, że każde doznanie jest sygnałem wewnętrznej zmiany. Zmiana może mieć źródło mentalne lub fizyczne. Funkcje ciała i umysłu są współzależne i często nie da się ich rozróżnić. Cokolwiek dzieje się na jednym poziomie, ma swoje odbicie na drugim.

Na poziomie fizycznym, jak to było omawiane w *Rozdziale 2* (s. 22), ciało składa się z subatomowych cząsteczek – *kalāp* – które pojawiają się i znikają w każdym momencie z ogromną szybkością. W trakcie tego procesu manifestują się one w nieskończenie zróżnicowanych kombinacjach podstawowych cech materii – masy, spójności, temperatury i ruchu – produkując w ten sposób cały zakres doznań.

Są cztery możliwe przyczyny powstawania *kalāp*. Pierwszą jest przyjmowane przez nas pożywienie; drugą – środowisko, w którym żyjemy. Jednak cokolwiek dzieje się w umyśle, ma również wpływ na ciało i może być odpowiedzialne za pojawienie się *kalāp*. Z tego względu przyczyną powstania cząsteczek może być także reakcja mentalna, która zachodzi w danej chwili, lub reakcja mentalna z przeszłości, która ma wpływ na obecny stan umysłu. Nasze ciało, aby mogło funkcjonować, potrzebuje jedzenia. Jeśli jednak przestaniemy je karmić, nie zasłabnie ono natychmiast. Potrafi przetrwać, jeśli zajdzie taka potrzeba, nawet przez kilka tygodni, korzystając z zapasu energii nagromadzonej w tkankach. Dopiero kiedy zużyje cały zapas energii, ciało ostatecznie osłabnie i umrze – przepływ materii fizycznej ustanie.

W ten sam sposób umysł potrzebuje działania, aby utrzymać przepływ świadomości. Tym mentalnym działaniem jest *sāṅkhāra*. Zgodnie z łańcuchem uwarunkowanego powstawania źródłem świadomości jest reakcja (patrz s. 36). Każda mentalna reakcja jest impulsem podtrzymującym przepływ świadomości. W przeciwieństwie do ciała, które może przyjmować pożywienie tylko kilka razy na dzień, umysł potrzebuje nieustającej, ciągle nowej stymulacji. Bez niej przepływ świadomości nie jest możliwy ani przez moment. Na przykład ktoś wytwarza w danym momencie niechęć w umyśle: świadomość pojawiająca się w następnym momencie jest produktem tej niechęci, i tak to trwa z każdym kolejnym momentem. Kontynuując powtarzanie reakcji niechęci z chwili na chwilę, stale dostarczamy umysłowi pożywienia.

Jednak kiedy praktykujemy Vipassanę, uczymy się nie reagować. Nie wytwarzamy w danej chwili żadnej *sāṅkhāry*, nie dostarczamy umysłowi żadnego nowego impulsu. Co się wtedy dzieje z przepływem psychiki? Nie zatrzyma się od razu. Zamiast tego na powierzchnię umysłu wypłynie jedna z nagromadzonych przeszłych reakcji, aby podtrzymać przepływ. Wypływa jakaś reakcja uwarunkowana przeszłością i to ona jest podstawą pojawienia się

świadomości w następnej chwili. Uwarunkowanie zaistnieje na poziomie fizycznym, powodując powstanie konkretnego rodzaju *kalāpy*, której doświadczymy jako doznania w ciele. Być może wypłynie przeszła *saṅkhāra* niechęci w postaci cząsteczek, które spowodują nieprzyjemne pieczenie w ciele. Jeśli zareagujemy na to doznanie niechęcią, wytworzy się nowa niechęć, co oznacza, że zaczęliśmy dostarczać przepływowi świadomości świeżego pożywienia. Stare zapasy przeszłych reakcji nie mają wtedy okazji, aby wypłynąć na świadomy poziom.

Jednak jeśli pojawi się nieprzyjemne doznanie, a my nie zareagujemy, wtedy nie tworzą się żadne nowe *saṅkhāry*. *Saṅkhāra*, która wypłynęła ze starego zapasu, przemija. W następnym momencie kolejna przeszła *saṅkhāra* pojawia się w postaci doznania. Jeśli dalej nie reagujemy, ona też przemija. W ten sposób, zachowując spokój i równowagę umysłu, pozwalamy nagromadzonym przeszłym reakcjom wypłynąć na powierzchnię umysłu jedna po drugiej i objawić się w postaci doznań. Kiedy jesteśmy tych doznań świadomi i zachowujemy wobec nich spokój umysłu, stopniowo usuwamy przeszłe uwarunkowania.

Dopóki jest w nas uwarunkowana niechęć, nieświadomy umysł będzie miał tendencję do reagowania niechęcią wobec każdego nieprzyjemnego doświadczenia w życiu. Dopóki są w nas uwarunkowane pragnienia, umysł będzie skłonny do reagowania pragnieniem w każdej przyjemnej sytuacji. Vipassana działa poprzez usuwanie tych uwarunkowanych reakcji. Kiedy praktykujemy, stale spotykamy się z przyjemnymi lub nieprzyjemnymi doznaniem. Obserwując każde doznanie ze spokojnym i zrównoważonym umysłem, stopniowo osłabiamy i likwidujemy nawyk pragnień i niechęci. Kiedy usuniemy konkretny typ uwarunkowań, będziemy wolni od konkretnego typu cierpienia. A kiedy wszystkie uwarunkowania zostaną usunięte jedno po drugim, umysł będzie całkowicie wyzwolony. Ten, kto dobrze zrozumiał cały proces, powiedział:

Prawdziwie nietrwałe są rzeczy uwarunkowane,  
z natury swej powstające i przemijające.  
Jeśli powstaną i zostaną usunięte,  
ich eliminacja przynosi prawdziwe szczęście.<sup>40</sup>

Każda *saṅkhāra* pojawia się i przemija, ale już w następnej chwili pojawia się ponownie w niekończącym się cyklu powtórzeń. Jeśli rozwiniemy mądrość i zaczniemy obserwować obiektywnie, powtarzanie ustaje i zaczyna się eliminowanie. Stare *saṅkhāry* wypłyną i zostaną zlikwidowane warstwa po warstwie pod warunkiem, że nie będziemy reagować. Ile *saṅkhār* zdołamy usunąć, tyle pojawi się szczęścia, szczęścia wolności od cierpienia. Jeśli usuniemy wszystkie przeszłe *saṅkhāry*, będziemy cieszyć się bezgranicznym szczęściem całkowitego wyzwolenia.

Medytacja Vipassana jest więc czymś w rodzaju duchowej głodówki stosowanej w celu wyeliminowania przeszłych uwarunkowań. Przez całe życie, w każdym jego momencie, nieustannie reagujemy. Teraz pozostając uważnym, świadomym i spokojnym, udaje się nam osiągnąć kilka chwil, kiedy nie reagujemy, nie wytwarzamy nowych *saṅkhār*. Tych kilka chwil, nieważne jak krótkich, ma ogromną moc, gdyż uruchamia odwrotny proces – proces oczyszczenia.

Aby rozpocząć ten proces, musimy dosłownie nic nie robić; to znaczy musimy po prostu powstrzymać się od jakiegokolwiek nowej reakcji. Nieważne, jaka jest przyczyna odczuwanych doznań, obserwujemy je ze spokojnym i zrównoważonym umysłem. Sam akt uświadomienia sobie tego, co się dzieje, i zachowania spokoju automatycznie eliminuje stare reakcje, podobnie jak włączenie lampy rozprasza ciemność w pokoju.

Budda opowiedział raz historię o człowieku, który był znany z wielkiej dobroczynności. Kończąc opowieść, skomentował ją następująco:

Nawet jeśli ofiarował największe dary charytatywne, większą korzyść przyniosłoby mu, gdyby z otwartym sercem przyjął schronienie w oświeconym, w Dhammie i we wszystkich świętych, szlachetnych osobach. A gdyby i to uczynił, jeszcze korzystniejsze byłoby, gdyby z otwartym sercem postanowił przestrzegać pięciu zasad. A gdyby i to uczynił, jeszcze owocniejsze byłoby dla niego, gdyby wzbudził w sobie życzliwość i dobrą wolę wobec wszystkich, choćby przez tak krótki czas, jaki jest potrzebny, aby wydoić krowę. A nawet gdyby zrobił to wszystko, jeszcze większą korzyść przyniosłoby mu, gdyby rozwinął w sobie świadomość nietrwałości przez tak krótką chwilę, jak pstryknięcie palcami.<sup>41</sup>

Być może osoba medytująca jest świadoma rzeczywistości doznań w ciele tylko przez bardzo krótki moment. Moment, w którym nie reaguje, gdyż jest świadoma ich przelotnej natury. Nawet ten krótki moment wywoła silny efekt. Przy cierplivej i nieustannie powtarzanej praktyce te krótkie chwile całkowitej równowagi umysłu będą coraz dłuższe, a okresy reagowania coraz krótsze. Mentalny nawyk reagowania zostanie stopniowo przełamany, a stare uwarunkowania zostaną wyeliminowane, aż przyjdzie moment, kiedy umysł będzie wolny od wszelkich reakcji przeszłych i teraźniejszych, będzie wolny od wszelkiego cierpienia.

## Pytania i odpowiedzi

*PYTANIE: Dzisiaj po południu spróbowałem siedzieć w innej pozycji, w której było mi łatwo wytrzymać dłuższy czas bez poruszania się i z wyprostowanym kręgosłupem, ale nie czułem wielu doznań. Zastanawiam się, czy doznania w końcu się pojawią, czy też powinienem wrócić do poprzedniej pozycji?*

S. N. GOENKA: Nie próbuj wywoływać doznań przez celowy wybór niewygodnej pozycji. Gdyby było to właściwym sposobem praktyki, prosilibyśmy was o siedzenie na gwoździach! Taka skrajność nie pomaga. Wybierz wygodną pozycję, w której ciało jest wyprostowane, i pozwól doznaniom pojawić się w sposób naturalny. Nie próbuj ich na siłę wywoływać, daj im się samym pojawić. One przyjdą, ponieważ tam są. Być może oczekiwałeś takich samych doznań, jakie miałeś wcześniej, a tymczasem były inne.

*Doznania były subtelniejsze niż przedtem. W mojej pierwotnej pozycji mogłem wytrzymać bez poruszania się tylko przez bardzo krótki okres.*

W takim razie dobrze, że znalazłeś sobie wygodniejszą pozycję. Pozwól doznaniom pojawiać się, kiedy chcą. Być może te silniejsze już przeminęły i teraz masz do czynienia z subtelniejszymi, ale twój umysł nie jest jeszcze wystarczająco przenikliwy, aby je poczuć. Żeby go wyostrzyć, popracuj przez jakiś czas nad świadomością oddechu. Poprawi to twoją koncentrację i ułatwi ci odczuwanie subtelnych doznań.

*Myślałem, że to lepiej, kiedy doznania są silne, ponieważ oznaczają, że wypływa stara saṅkhāra.*

Niekoniecznie. Niektóre zanieczyszczenia objawiają się w postaci bardzo subtelnych doznań. Po co pragniesz mocnych doznań? Cokolwiek się pojawia, silne czy subtelne, twoim zadaniem jest tylko obserwować.

*Czy powinniśmy próbować zorientować się, które doznanie jest połączone z którą reakcją?*

To byłoby bezsensowne marnowanie energii. To tak, jakby ktoś próbował przed wypraniem ubrań sprawdzić, skąd pochodzi każda plama. To w niczym nie pomoże wykonać pracy, jaką jest tylko wypranie ubrań. Do tego celu najważniejsze jest, aby mieć kawałek mydła i użyć go we właściwy sposób. Jeśli wypierzesz ubranie porządnie, cały brud zniknie. Dostałeś tu mydło o nazwie Vipassana, więc użyj go, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia z umysłu. Jeśli szukasz przyczyn poszczególnych doznań, to bawisz się w intelektualną grę i zapominasz o *anicca* i *anattā*. Analiza intelektualna nie pomoże ci uwolnić się od cierpienia.

*Jestem zdezorientowany: kto obserwuje, a kto lub co jest obserwowane?*

Żadna odpowiedź o charakterze intelektualnym cię nie usatysfakcjonuje. Musisz sam do tego dojść: „Czym jest to «ja», które to wszystko robi? Kto jest tym «ja»?”. Nie ustawaj w badaniu i analizowaniu. Zobacz, czy pojawi się jakieś «ja». Jeśli tak, obserwuj je. Jeśli nic się nie pojawi, zaakceptuj to: „Ach, więc «ja» jest tylko iluzją!”.

*Czyż niektóre z mentalnych uwarunkowań nie są pozytywne? Po co podejmować starania, żeby je wyeliminować?*

Pozytywne uwarunkowanie motywuje nas do pracy nad wyzwoleniem od cierpienia. Kiedy cel jest już osiągnięty, wszystkie uwarunkowania zostają daleko za nami, pozytywne i negatywne. To tak, jak skorzystanie z tratwy, żeby przepłynąć rzekę. Po przeprawie na drugi brzeg nikt nie kontynuuje podróży, niosąc tratwę na głowie. Tratwa spełniła swoją rolę, nie jest już potrzebna i należy ją zostawić.<sup>42</sup> W ten sam sposób ten, kto jest w pełni wyzwolony, nie potrzebuje żadnych uwarunkowań. Jest wyzwolony nie z powodu pozytywnych uwarunkowań, tylko z powodu czystości umysłu.

*Dlaczego, kiedy zaczynamy praktykować Vipassanę, doświadczamy nieprzyjemnych doznań i dlaczego przyjemne doznania pojawiają się później?*

Vipassana działa przez usunięcie w pierwszej kolejności najsilniejszych zanieczyszczeń. Kiedy zamiatasz podłogę, najpierw zmiotasz najgrubsze śmieci i brud, a dopiero potem, z każdym kolejnym ruchem, coraz drobniejsze kawałki i coraz drobniejszy kurz. Podobnie jest w praktyce Vipassany: najpierw usuwa się najmocniejsze zanieczyszczenia umysłu, a subtelne, które przejawiają się w postaci przyjemnych doznań, zostają na później. Istnieje jednak niebezpieczeństwo, że rozwinie się pragnienie przyjemnych doznań. Dlatego trzeba bardzo uważać, aby nie uznać przyjemnych doświadczeń zmysłowych za ostateczny cel. Trzeba obiektywnie obserwować każde doznanie, aby usunąć wszelkie uwarunkowane reakcje.

*Mówiłeś o praniu i że dostaliśmy do tego celu mydło. Dzisiaj czuję się tak, jakby mi się mydło skończyło! Rano moja medytacja była potężna, ale po południu zacząłem się czuć beznadziejnie i rozzłościło mnie to: „Do licha z tym! A po co to wszystko!”. To było tak, jakby wtedy, gdy medytacja była silna, mój wewnętrzny wróg – być może moje ego – dorównał jej sile i znokautował mnie. I wówczas poczułem, że nie mam siły, aby z nim walczyć. Czy nie ma jakiegoś sposobu na zrobienie uniku, żeby nie musiał walczyć tak ciężko, jakiejś sprytniej sztuczki, żeby to zrobić?*



Zachowaj spokój i równowagę umysłu – to jest najlepszy sposób! To, czego doświadczyłeś, jest zupełnie naturalne. Kiedy wydawało ci się, że medytacja idzie dobrze, umysł był zrównoważony i wszedł dość głęboko na poziom umysłu nieświadomego. W rezultacie tak głębokiej operacji została poruszona jakaś reakcja z przeszłości, która wypłynęła na powierzchnię umysłu, i na następnej sesji musiałeś zmierzyć się z burzą negatywności. W takiej sytuacji niezbędne jest zachowanie spokoju, gdyż inaczej negatywność cię obezwładni i nie będziesz mógł pracować. Jeśli spokój umysłu wydaje się słaby, zacznij praktykę uważnego oddychania. Gdy nadchodzi wielka burza, trzeba rzucić kotwicę i poczekać, aż przejdzie. Oddech jest twoją kotwicą. Pracuj z nim, a sztorm przeminie. To dobrze, że ta negatywność wypłynęła na powierzchnię, ponieważ masz okazję ją usunąć. Jeśli zachowasz spokój, przeminie bardzo łatwo.

*Czy mam taką samą korzyść z praktyki, jeśli nie czuję bólu?*

Jeśli jesteś świadomy i spokojny, to wszystko jedno, czy cię boli, czy nie, z pewnością robisz postępy na ścieżce. To nie jest tak, że musisz czuć ból, żeby robić postępy. Jeśli nie ma bólu, zaakceptuj brak bólu. Obserwuj to, co *jest*.

*Wczoraj miałem doświadczenie, w którym całe moje ciało jakby się rozpuściło. Czulem je, jak gdyby było tylko jedną wielką wibracją.*

Tak?

*Kiedy to się stało, przypomniałem sobie, że miałem podobne odczucie, kiedy byłem dzieckiem. Przez te wszystkie lata szukałem sposobu, aby ponownie go doświadczyć. I oto nagle znów się pojawiło.*

Tak?

*Więc oczywiście chciałem, żeby to trwało, chciałem je przedłużyć. Ale zmieniło się i znikło. Potem pracowałem nad tym, żeby wróciło, ale ono nie wróciło. Zamiast tego dziś rano miałem tylko silne doznania.*

Tak?

*I wtedy uświadomiłem sobie, że unieszczęśliwiam sam siebie, próbując ponownie wywołać to doświadczenie.*

Tak?

*I nagle zrozumiałem, że w rzeczywistości nie jesteśmy tutaj po to, żeby doświadczyć czegoś szczególnego, prawda?*

Prawda.

*Że w rzeczywistości jesteśmy tu, aby nauczyć się obserwować każde doświadczenie bez reagowania, prawda?*

Prawda.

*Czyli tak naprawdę w tej medytacji chodzi o rozwinięcie spokoju i równowagi umysłu. Czy tak?*

Tak.

*Wydaje mi się, że usunięcie wszystkich przeszłych saṅkhār, jedna po drugiej, zajmie całą wieczność.*

Tak by było, gdyby jedna chwila równowagi oznaczała tylko jedną *saṅkhāre* mniej. Lecz w rzeczywistości świadomość doznań prowadzi cię do najgłębszego poziomu umysłu i pozwala odciąć korzenie przeszłych uwarunkowań. W ten sposób we względnie krótkim czasie możesz wyeliminować całe zespoły *saṅkhār*, pod warunkiem że twoja świadomość i równowaga są silne.

*W takim razie jak długo potrwa ten proces?*

To zależy, jak wielkie jest twoje złoże *saṅkhār* do wyeliminowania i jak silna jest twoja medytacja. Nie można zmierzyć wielkości złoża, ale możesz być pewny, że im poważniej medytujesz, tym szybciej zbliżasz się do wyzwolenia. Pracuj nieustannie i z uporem, aby osiągnąć cel. Na pewno nadejdzie moment – raczej prędzej niż później – kiedy go osiągniesz.

## Opowieść

### Nic prócz widzenia

Niedaleko miejsca, gdzie obecnie leży Bombaj, żył pewien bardzo świątobliwy pustelnik. Wszyscy, którzy go znali, szanowali go za czystość umysłu, a wielu twierdziło, że na pewno jest całkowicie wyzwolony. Nic dziwnego, że słysząc tak pochlebne opinie o sobie, zaczął się zastanawiać: „Może rzeczywiście jestem w pełni oświecony?”. Jednak jako bardzo uczciwa osoba zbadał się starannie i zobaczył, że w jego umyśle nadal są ślady zanieczyszczeń. Skoro tam pozostają, na pewno nie osiągnął stanu całkowitej świętości. Zaczął więc pytać ludzi, którzy przychodzili złożyć mu swoje uszanowanie: „Czy żyje obecnie gdzieś na świecie ktoś, kogo uznaje się za całkowicie wyzwolonego?”.

„Oczywiście, panie – odpowiedzieli. – Jest mnich Gotama, którego nazywają Budda. Mieszka w mieście Sāvattḥī. Wszyscy wiedzą, że jest w pełni wyzwolony i naucza techniki, za pomocą której można osiągnąć oświecenie”.

„Muszę pójść do tego człowieka – postanowił pustelnik. – Muszę nauczyć się od niego sposobu na osiągnięcie całkowitego wyzwolenia”. Wyruszył więc z Bombaju, przewędrował całe środkowe Indie, aż wreszcie dotarł do Sāvattḥī znajdującego się w dzisiejszym stanie Uttar Pradesh w północnych Indiach. Przybywszy do Sāvattḥī, skierował się prosto do ośrodka medytacyjnego Buddy i zapytał, gdzie mógłby go znaleźć.

„Wyszedł – odpowiedział jeden z mnichów. – Poszedł zebrać o jedzenie w mieście. Poczekaj tutaj i odpocznij po podróży. Niedługo wróci”.

„O nie, nie mogę czekać. Nie mam czasu na czekanie! Pokaż mi, którądy poszedł, a ja pójdę za nim”.

„No cóż, jeśli nalegasz. Tam jest droga, którą poszedł. Jeśli chcesz, możesz spróbować go na niej znaleźć”. Nie marnując ani chwili, pustelnik wyruszył i dotarł do centrum miasta. Zobaczył mnicha chodzącego od domu do domu i proszącego o jedzenie. Cudowna atmosfera spokoju i harmonii, jaka otaczała tę osobę, przekonała pustelnika, że to musi być Budda. Pytając przechodnia, upewnił się, że rzeczywiście tak było.

I oto na samym środku ulicy pustelnik podszedł do Buddy, pokłonił mu się i dotknął jego stóp. „Panie – rzekł – powiedziano mi, że jesteś w pełni wyzwolony i że uczysz metody osiągnięcia wyzwolenia. Naucz mnie, proszę, tej techniki”.

„Tak, uczę takiej techniki – odpowiedział Budda – i mogę cię jej nauczyć, ale to nie jest właściwa pora ani miejsce. Idź do mojego ośrodka medytacyjnego i poczekaj tam na mnie. Niedługo wrócę i nauczę cię techniki”.

„Nie, panie, ja nie mogę czekać”.

„Nie możesz? Nie możesz poczekać pół godziny?”.

„Nie, panie, nie mogę czekać! Kto wie? Za pół godziny mogę umrzeć. Za pół godziny ty możesz umrzeć. Za pół godziny cała moja wiara w ciebie może umrzeć i wtedy nie będę w stanie nauczyć się techniki. Nie, panie. Teraz jest właściwa pora. Naucz mnie teraz!”.

Budda spojrział na niego i zobaczył: „Tak, temu człowiekowi zostało niewiele czasu. On umrze za kilka minut. Musi otrzymać Dhammę tu i teraz”. Ale jak nauczyć Dhammy, stojąc na środku ulicy? Wypowiedział tylko kilka słów, lecz w owych słowach mieściła się cała jego nauka: „W twoim widzeniu powinno być tylko widzenie. W twoim słyszeniu nie powinno być nic prócz słyszenia. W twoim wachaniu, smakowaniu i dotykaniu nic prócz wachania, smakowania, dotykania. W twoim poznaniu nic prócz poznania”.

Kiedy ma miejsce kontakt poprzez jeden z sześciu fundamentów zmysłowego doświadczenia, nie powinno być żadnego oceniania, żadnego uwarunkowanego osądu. Kiedy

osąd zaczyna klasyfikować doświadczenie jako dobre lub złe, widzimy świat w zniekształcony sposób z powodu starych ślepych reakcji. Aby uwolnić umysł od wszelkiego uwarunkowania, trzeba koniecznie nauczyć się przestać oceniać w oparciu o przeszłe reakcje i być tylko świadomym, bez oceniania i bez reagowania.

Pustelnik był człowiekiem o tak czystym umyśle, że tych kilka wskazówek w zupełności mu wystarczyło. Usiadł tam, gdzie stał, na skraju drogi, i skupił uwagę na rzeczywistości wewnątrz siebie. Bez oceniania, bez reagowania; po prostu obserwował zmieniające się w nim procesy. I w ciągu tych kilku ostatnich minut swego życia osiągnął ostateczny cel – stał się w pełni wyzwolony.<sup>43</sup>

## Rozdział 9

### CEL

„Cokolwiek w naturalny sposób powstaje, w naturalny sposób przestaje istnieć”.<sup>44</sup> Doświadczenie tej rzeczywistości jest esencją nauk Buddy. Umysł i ciało to po prostu kłębek nieustannie powstających i ustających procesów. Cierpienie rodzi się, kiedy przywiązujemy się do nich, do czegoś z natury ulotnego i nierzeczywistego. Jeśli potrafimy bezpośrednio doświadczyć nietrwałości owych procesów, nasze przywiązanie do nich znika. Na tym polega zadanie medytujących: zrozumieć ulotność swojej natury poprzez obserwację stale zmieniających się doznań w ciele. Ilekroć pojawi się doznanie, medytujący nie reagują, tylko pozwalają mu zaistnieć i przeminąć. Postępując w ten sposób, pozwalają starym uwarunkowaniom umysłu wypłynąć na powierzchnię i zniknąć. Kiedy ustaną uwarunkowania i przywiązanie, ustanie cierpienie i doświadczymy wyzwolenia. To zadanie wymaga czasu i nieustannej praktyki. Korzyści pojawiają się z każdym kolejnym krokiem na ścieżce, lecz aby je osiągnąć, konieczny jest stale powtarzany wysiłek. Tylko pracując cierpliwie, wytrwale i nieustannie, medytujący może posuwać się naprzód do celu.

### Wnikanie w ostateczną prawdę

Postęp na ścieżce odbywa się w trzech etapach. Pierwszy obejmuje po prostu zaznajomienie się z techniką, jak ona działa i dlaczego. Drugim etapem jest zastosowanie jej w praktyce. Trzeci to wnikanie – trzeba jej użyć, aby przenikać w głąb swojej rzeczywistości i dzięki temu robić postępy na drodze do ostatecznego celu.

Budda nie zaprzeczał istnieniu zewnętrznego, powierzchniowego świata kształtów, kolorów, form, smaków, zapachów, bólów i przyjemności, myśli i emocji – istnieniu siebie i innych istot. Stwierdzał tylko, że nie jest to *ostateczna* rzeczywistość. Za pomocą zwykłego wzroku widzimy jedynie wzory w dużej skali, na które składają się znacznie subtelniejsze, samoorganizujące się zjawiska. Widząc tylko wzory, a nie ich ukryte komponenty, uświadamiamy sobie przede wszystkim dzielące je różnice, dlatego przeprowadzamy rozróżnienia, przyczepiamy etykiety, formujemy upodobania i uprzedzenia, zaczynamy lubić albo nie lubić – uruchamiając proces, który rozwija się w pragnienie i niechęć.

Aby uwolnić się od nawyku pragnień i niechęci, konieczne jest nie tylko widzenie ogólne, ale też widzenie rzeczy głębiej, zobaczenie ukrytych zjawisk składających się na zewnętrzną rzeczywistość. To właśnie umożliwia nam praktyka medytacji Vipassana.

Jakiegokolwiek badanie siebie naturalnie zaczyna się od najbardziej oczywistych aspektów, czyli różnych części ciała, organów i kończyn. Bliższe badanie ujawni, że niektóre elementy są stałe, a inne płynne, jedne w ruchu, a inne w stanie spoczynku. Być może poczujemy, że temperatura ciała różni się od temperatury otoczenia. Wszelkie tego typu obserwacje pomagają rozwinąć większą samoświadomość, lecz nadal są rezultatem badania zewnętrznej rzeczywistości w jej konkretnym kształcie lub formie. Dlatego nadal istnieją rozróżnienia, preferencje, uprzedzenia, pragnienia i niechęć.

Medytujący idą dalej i praktykują świadomość doznań wewnątrz ciała. Z pewnością ujawniają one subtelniejszą rzeczywistość, z której poprzednio nie zdawaliśmy sobie sprawy.

Najpierw jesteśmy świadomi różnego typu doznań w różnych częściach ciała. Doznań, które pojawiają się, trwają przez jakiś czas i potem znikają. Chociaż wykroczyliśmy już poza poziom powierzchniowy, nadal obserwujemy zintegrowane wzory wyraźnie wyczuwalnej rzeczywistości. Z tego powodu ciągle nie jesteśmy wolni od rozróżnień, od pragnień i niechęci.

Jeśli pilnie kontynuujemy praktykę, prędzej czy później dochodzimy do etapu, na którym charakter doznań się zmienia. Teraz jesteśmy świadomi jednolitych, subtelnych doznań w całym ciele, powstających i znikających z ogromną prędkością. Przeniknęliśmy w głąb zintegrowanych wzorów i uświadomiliśmy sobie tworzące je elementy ukryte – subatomowe cząsteczki, z których składa się wszelka materia. Bezpośrednio doświadczamy efemerycznej natury tych cząsteczek nieustannie powstających i zanikających. Cokolwiek teraz obserwujemy wewnątrz, czy to krew, czy kości, coś stałego, płynnego czy gazowego, pięknego czy brzydkiego, postrzegamy to tylko jako masę niedających się rozróżnić wibracji. Ustał wreszcie proces rozróżniania i przydzielania etykietek. W obrębie swojego ciała doświadczaliśmy ostatecznej prawdy o materii – że jej cechą jest nieustanny przepływ, pojawianie się i znikanie.

Podobnie można wykroczyć poza powierzchniową rzeczywistość procesów mentalnych i wniknąć w ich subtelniejszy poziom. Na przykład pod wpływem uwarunkowania z przeszłości zdarza się moment, w którym coś lubimy lub nie lubimy. W następnym momencie umysł powtarza tę reakcję lubienia bądź nie lubienia i wzmacnia ją z każdą kolejną chwilą, aż rozwinię się w pragnienie lub niechęć. Jesteśmy świadomi tylko intensywnej reakcji. Kierując się powierzchownym osądem, zaczynamy identyfikować i czynić rozróżnienia na przyjemne i nieprzyjemne, dobre i złe, chciane i niechciane. Jednak, tak jak w przypadku powierzchniowej rzeczywistości materialnej, jeśli zaczniemy obserwować intensywną emocję za pomocą obserwowania doznań wewnątrz, ona z pewnością się rozplynie. Tak jak materia jest niczym innym tylko maleńkimi falami subatomowych cząsteczek, tak i silna emocja jest niczym innym tylko skonsolidowaną formą króciutkich momentów lubienia i nie lubienia, króciutkich reakcji na doznania trwających przez ułamek chwili. Kiedy silna emocja rozpuści się w subtelniejszą formę, traci moc obezwładniania nas.

Od obserwacji różnych silnych doznań w różnych częściach ciała przechodzimy do świadomości subtelnych doznań o jednolitym charakterze, stale pojawiających się i znikających w całej strukturze fizycznej. Ze względu na ogromną szybkość, z jaką się pojawiają i przemijają, mogą być doświadczane jako przepływ wibracji, rodzaj prądu przepływającego przez ciało. Gdziekolwiek skupimy uwagę w obrębie struktury fizycznej, jesteśmy świadomi wyłącznie pojawiania się i przemijania. Kiedy tylko jakaś myśl pojawi się w umyśle, jesteśmy świadomi towarzyszących jej doznań fizycznych, pojawiających się i przemijających. Powierzchniowa solidność ciała i umysłu rozpuszcza się i doświadczamy ostatecznej rzeczywistości materii, umysłu i formacji mentalnych: nie ma nic oprócz wibracji, oscylacji, powstawania i znikania z ogromną prędkością. Osoba, która doświadczyła tej prawdy, powiedziała:

Cały świat jest w ogniu,  
cały świat idzie z dymem.  
Cały świat płonie,  
cały świat jest wibracją.<sup>45</sup>

Aby osiągnąć ten etap rozpuszczenia (**bhaṅga**), medytujący nie musi robić nic innego oprócz rozwijania uważności oraz spokoju i równowagi umysłu. Podobnie jak naukowiec może obserwować mikroskopijne zjawiska, ustawiając odpowiednio skalę powiększenia

mikroskopu, tak i my, rozwijając świadomość i równowagę, możemy powiększyć naszą zdolność do obserwowania subtelniejszych rzeczywistości wewnątrz.

Kiedy przydarza nam się to doświadczenie, jest ono oczywiście bardzo przyjemne. Wszystkie bóle i dolegliwości rozpuściły się, wszystkie ślepe obszary bez doznań zniknęły. Czujemy spokój, szczęście i błogość. Budda opisał to następująco:

Ilekróć ktoś doświadcza  
powstawania i przemijania procesów mentalno-fizycznych,  
raduje się uczuciem błogości i rozkoszy.  
Osiąga stan, w którym nie istnieje śmierć, doświadczany przez mędrców.<sup>46</sup>

Uzucie błogości i rozkoszy musi się pojawić w miarę robienia postępów na ścieżce, kiedy pozorna trwałość ciała i umysłu rozplynęła się. Rozkoszując się przyjemną sytuacją, możemy sądzić, że osiągnęliśmy końcowy cel. Lecz to jest tylko przystanek na drodze. Punkt, z którego idziemy dalej, aby doświadczyć ostatecznej prawdy *poza* umysłem i materią i osiągnąć całkowitą wolność od cierpienia.

Znaczenie powyższych słów Buddy staje się dla nas jasne dzięki praktyce medytacyjnej. Zagłębiając się z poziomu powierzchniowej rzeczywistości w subtelniejszą rzeczywistość, zaczynamy cieszyć się przepływem wibracji przez całe ciało. Nagle przepływ ustaje. Ponownie doświadczamy silnych, nieprzyjemnych doznań w niektórych częściach ciała, a w innych nie czujemy nic. Ponownie doświadczamy silnych emocji w umyśle. Jeśli zaczniemy odczuwać niechęć do tej nowej sytuacji i zaczniemy pragnąć, aby powrócił przepływ wibracji, oznacza to, że nie zrozumieliśmy Vipassany. Zamieniliśmy ją w grę, której celem jest osiąganie przyjemnych przeżyć i unikanie lub przewycięzanie nieprzyjemnych. To ta sama gra, w którą graliśmy całe dotychczasowe życie – niekończące się koło odpychania i przyciągania, zachwytu i wstrętu – która prowadzi wyłącznie do cierpienia.

Kiedy jednak wzrasta nasza mądrość, poznajemy, że nawrót silnych, nieprzyjemnych doznań, już po doświadczeniu rozpuszczenia, nie oznacza cofania się, tylko jest oznaką postępów. Praktykujemy Vipassanę nie po to, aby doświadczać jakichś doznań szczególnego rodzaju, ale aby uwolnić umysł od wszelkich uwarunkowań. Jeśli reagujemy na doznania, zwiększamy cierpienie. Jeśli pozostajemy zrównoważeni, pozwalamy konkretnemu uwarunkowaniu przeminąć i wtedy doznanie staje się narzędziem wyzwolenia od cierpienia. Obserwując nieprzyjemne doznanie bez reagowania, likwidujemy niechęć. Obserwując przyjemne doznanie bez reagowania, likwidujemy pragnienia. Obserwując neutralne doznania bez reagowania, likwidujemy niewiedzę, ignorancję. Dlatego żadne doznanie, żadne doświadczenie nie jest z natury rzeczy ani dobre, ani złe. Jest dobre, jeśli pozostajemy spokojni i harmonijni; jest złe, jeśli tracimy spokój i równowagę umysłu.

Z tym zrozumieniem używamy każdego doznania jako narzędzia do usuwania uwarunkowań. Jest to etap znany jako **saṅkhāra-upekkhā**, spokój wobec wszelkich uwarunkowań, który prowadzi krok za krokiem do ostatecznej prawdy o wyzwoleniu – *nibbāny*.

## Doświadczenie wyzwolenia

Wyzwolenie jest możliwe. Można osiągnąć wolność od wszelkich uwarunkowań, od wszelkiego cierpienia. Budda wyjaśniał:

Jest taka sfera doświadczenia, która wykracza poza cały obszar materii, poza cały obszar umysłu, która nie jest ani tym światem, ani innym, ani oboma naraz, nie jest ani

księżycem, ani słońcem. Sfera, której nie nazwę ani powstawaniem, ani przemijaniem, ani trwaniem, ani umieraniem, ani odradzaniem się. Istnieje bez wsparcia, bez rozwoju, bez podstawy. To jest koniec cierpienia.<sup>47</sup>

Powiedział również:

Istnieje niezrodzone, niepowstałe, niestworzone, nieuwarunkowane. Gdyby nie istniało niezrodzone, niepowstałe, niestworzone, nieuwarunkowane, nie można by uwolnić się od tego, co zrodzone, powstałe, stworzone, uwarunkowane. Ale ponieważ istnieje niezrodzone, niepowstałe, niestworzone, nieuwarunkowane, dlatego można uwolnić się od tego, co zrodzone, powstałe, stworzone, uwarunkowane.<sup>48</sup>

*Nibbāna* nie jest tylko stanem, który się osiąga po śmierci. Jest to stan, którego można doświadczyć tu i teraz wewnątrz siebie. Jest opisany przez negację nie dlatego, że jest doświadczeniem negatywnym, ale ponieważ nie ma innego sposobu, aby je opisać. Każdy język ma słowa opisujące cały zakres fizycznych i umysłowych zjawisk, ale nie istnieją słowa lub pojęcia opisujące to, co wykracza poza umysł i materię. To, co wymyka się wszelkim kategoriom i rozróżnieniom. Można to opisać wyłącznie poprzez powiedzenie, czym nie jest.

W rzeczywistości wszelkie próby opisanie *nibbāny* nie mają najmniejszego sensu. Jakikolwiek opis spowoduje tylko dezorientację i zamęt. Intelktualne argumenty i dyskusje są nieistotne – ważne jest doświadczenie tego stanu. „Szlachetna prawda o ustaniu cierpienia musi być osobiście doświadczona” – powiedział Budda.<sup>49</sup> *Nibbāna* jest dla nas realna tylko wtedy, kiedy jej doświadczymy; wtedy wszelkie spory stają się jałowe.

Żeby doświadczyć ostatecznej prawdy o wyzwoleniu, konieczne jest, aby najpierw wejść w głąb, poza powierzchniową rzeczywistość, i doświadczyć rozpuszczenia ciała i materii. Im głębiej wchodzimy pod powierzchnię, tym częściej przestajemy reagować niechęcią i pragnieniami, przestajemy się przywiązywać i tym bliżej jesteśmy ostatecznej prawdy. Pracując systematycznie, w naturalny sposób zbliżamy się do etapu, na którym już tylko jeden krok dzieli nas od *nibbāny*. Nie ma sensu tego pragnąć ani nie ma powodu wątpić, że nadejdzie. Musi nadejść dla wszystkich, którzy prawidłowo praktykują Dhammę. Nikt nie jest w stanie powiedzieć, kiedy to nastąpi. Zależy to częściowo od ilości przeszłych uwarunkowań skumulowanych w każdej osobie, a częściowo od ilości wysiłku wkładanego przez daną osobę w ich eliminację. Jedyne, co można zrobić, jedyne, co trzeba zrobić, aby osiągnąć cel, to kontynuować obserwację każdego doznania, nie reagując na nie.

Nie możemy określić, kiedy doświadczymy ostatecznej prawdy o *nibbānie*, ale możemy upewnić się, że robimy postępy na drodze do niej. Możemy kontrolować obecny stan umysłu. Zachowując spokój i równowagę wobec wszystkiego, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz nas, osiągamy wyzwolenie w tym konkretnym momencie. Ten, który osiągnął cel ostateczny, powiedział: „Wyeleminowanie pragnień, wyeleminowanie niechęci, wyeleminowanie niewiedzy – to się nazywa *nibbāna*”.<sup>50</sup> Doświadczamy wyzwolenia w takim stopniu, w jakim umysł jest od nich wolny.

W każdej chwili, w której prawidłowo praktykujemy Vipassanę, możemy tego wyzwolenia doświadczyć. Przecież Dhamma z samej definicji musi przynosić rezultaty tu i teraz, a nie tylko w przyszłości. Musimy doświadczać korzyści wraz z każdym uczynionym krokiem i każdy krok musi prowadzić nas prosto do celu. Umysł, który w danym momencie jest wolny od uwarunkowań, jest umysłem w stanie spokoju i równowagi. Każdy taki moment przybliży nas do całkowitego wyzwolenia.

Nie możemy dążyć do rozwoju *nibbāna*, bo *nibbāna* nie podlega rozwojowi; ona po prostu *jest*. Możemy tylko dążyć do rozwoju pewnej cechy, która doprowadzi nas do *nibbāny*. Tą cechą jest spokój i równowaga umysłu. W każdym momencie, w którym obserwujemy



rzeczywistość bez reagowania, zagłębiamy się w ostateczną prawdę. Najwyższą jakością umysłu jest spokój i równowaga oparta na pełnej świadomości rzeczywistości.

## Prawdziwe szczęście

Poproszono kiedyś Buddę, aby wyjaśnił, czym jest prawdziwe szczęście. W odpowiedzi wymienił różne dobre działania, które powodują szczęście i są prawdziwym błogosławieństwem. Wszystkie te błogosławieństwa dzielą się na dwie grupy: działania przyczyniające się do dobra innych, na które składa się wypełnianie obowiązków wobec rodziny i społeczeństwa, oraz działania prowadzące do oczyszczenia umysłu. Nasze własne dobro jest nierozdzielnie związane z dobrem innych. Na koniec powiedział:

Kiedy w obliczu zmiennych kolei losu  
umysł pozostaje nieporuszony,  
bez śladu smutku, czysty, zawsze z poczuciem bezpieczeństwa –  
to jest największe szczęście.<sup>51</sup>

Cokolwiek powstaje – czy to w mikrokosmosie naszego ciała i umysłu, czy też w zewnętrznym świecie – potrafimy stawić temu czoło. Nie w napięciu i z ledwo tłumioną niechęcią bądź pragnieniami, lecz z całkowitą łatwością, z uśmiechem wypływającym z głębi umysłu. W każdej sytuacji, przyjemnej czy nieprzyjemnej, pożądanej czy niepożądanego, nie dręczy nas lęk i czujemy się całkowicie bezpieczni, bezpieczni dzięki zrozumieniu zjawiska nietrwałości. To jest największe błogosławieństwo.

Wiedza, że jest się panem samego siebie, że nic nie jest w stanie nas obezwładnić, że z uśmiechem zaakceptujemy wszystko, co życie nam zaoferuje – oto jest idealna równowaga umysłu, to jest prawdziwe wyzwolenie. To właśnie możemy osiągnąć tu i teraz dzięki praktyce medytacji Vipassana. Ten prawdziwy spokój nie jest negatywnym, biernym trzymaniem się z dala od wszystkiego. Nie jest ślepa uległością ani apatią wynikającą z chęci ucieczki przed problemami życia i chęci schowania głowy w piasek. Prawdziwa równowaga umysłu wynika raczej z całkowitej świadomości problemów, świadomości wszystkich poziomów rzeczywistości.

Brak pragnień i niechęci nie oznacza stanu bezdusznej obojętności, kiedy to cieszymy się swoim wyzwoleniem, nie poświęcając ani jednej myśli cierpieniom innych. Przeciwnie, prawdziwa równowaga jest słusznie nazywana „szlachetną, świętą obojętnością”. Jest to jakość dynamiczna, ekspresja czystego umysłu. Kiedy umysł uwolni się od nawyku ślepego reagowania, może po raz pierwszy podjąć działania pozytywne, które są twórcze, produktywnie i korzystne dla danej osoby oraz dla wszystkich innych. Oprócz równowagi pojawiają się także inne cechy czystego umysłu: dobra wola, miłość pragnąca dobra innych bez oczekiwania czegokolwiek w zamian; współczucie dla innych w ich cierpieniu i niepowodzeniach; współodczuwanie radości z ich sukcesów i dobrego losu. Te cztery cechy są nieuniknionym rezultatem praktykowania Vipassany.

Poprzednio próbowaliście zatrzymać dla siebie wszystko, co było dla was dobre, a oddać innym to, co niechciane. Teraz rozumiecie, że nie można czuć się szczęśliwym kosztem innych, że dawanie innym szczęścia powoduje, że sami czujemy się szczęśliwi. Dlatego dążycie do tego, aby podzielić się swoim dobrem z innymi. Przewyciężywszy cierpienie i doświadczywszy spokoju wyzwolenia, uświadamiacie sobie, że to jest największe dobro. W ten sposób zaczynacie życzyć innym, aby również doświadczyli tego dobra i znaleźli sposób wyjścia z cierpienia.

Taka jest logiczna konkluzja medytacji Vipassana: **mettā-bhāvanā** – rozwój dobrej woli w stosunku do innych. Poprzednio, nawet jeśli wygłaszaliśmy takie gołosłowne dekla-

racje, to głęboko wewnątrz umysłu nadal trwał stary proces niechęci i pragnień. Teraz reagowanie do pewnego stopnia ustało, stary nawyk egoizmu zniknął i dobra wola wypływa w sposób naturalny z głębi umysłu. Wsparta całą siłą czystego umysłu, dobra wola ma ogromną moc kreowania czystej i harmonijnej atmosfery korzystnej dla wszystkich.

Niektóre osoby wyobrażają sobie, że bycie zawsze spokojnym i zrównoważonym oznacza, iż człowiek już nie potrafi cieszyć się życiem we wszystkich jego przejawach, że jest jak malarz, który mając paletę pełną barw, używa wyłącznie szarego koloru, albo jak muzyk, który gra na fortepianie wyłącznie środkowe C. To jest niewłaściwe rozumienie spokoju. W rzeczywistości to fortepian jest rozstrojony, a my nie umiemy na nim grać. Samo uderzanie w klawisze w imię autoekspresji spowoduje tylko dysonans. Jeśli jednak nauczymy się stroić instrument i poprawnie na nim grać, wtedy będziemy mogli tworzyć muzykę. Będziemy używali wszystkich nut na klawiaturze od najniższej do najwyższej, a każda nuta będzie źródłem wyłącznie harmonii i piękna.

Budda powiedział, że oczyszczając umysł i osiągając „mądrość doprowadzoną do perfekcji”, doświadcza się „radości, błogości, niezmaconego spokoju, świadomości, pełnego zrozumienia, prawdziwego szczęścia”.<sup>52</sup> Ze spokojnym i zrównoważonym umysłem potrafimy bardziej cieszyć się życiem. Kiedy zdarza się przyjemna sytuacja, smakujemy ją dogłębnie, mając pełną i niczym niezakłóconą świadomość obecnego momentu. Kiedy jednak doświadczenie przemija, nie rozpaczamy. Nadal się uśmiechamy, rozumiejąc, że to musiało się zmienić. Podobnie nie martwimy się, kiedy przydarza się nieprzyjemna sytuacja. Po prostu rozumiemy ją i być może właśnie dzięki temu zrozumieniu potrafimy ją zmienić. Jeśli nie leży to w naszej mocy, nadal pozostajemy spokojni, bardzo dobrze wiedząc, że doświadczenie jest przejściowe i musi się skończyć. W ten sposób, zachowując umysł wolny od napięcia, możemy wieść o wiele bardziej radosne i twórcze życie.

Mówi się, że w Birmie ludzie krytykowali uczniów Sayagyi U Ba Khina, twierdząc, że nie zachowują się tak poważnie, jak przystało na osoby praktykujące Vipassanę. Krytycy przyznawali, że w trakcie kursu uczniowie pracowali bardzo serio, ale po kursie zawsze wydawali się szczęśliwi i uśmiechnięci. Kiedy krytyka doszła do uszu Webu Sayadawa, jednego z najbardziej szanowanych mnichów w kraju, powiedział on: „Oni się uśmiechają, ponieważ *potrafią* się uśmiechać”. Ich uśmiech był uśmiechem Dhammy, a nie oznaką przywiązania czy ignorancji. Ten, kto oczyścił umysł, nie będzie chodził z naburmuszoną miną. Kiedy zniknie cierpienie, to naturalne, że człowiek się uśmiecha. Kiedy ktoś nauczy się sposobu prowadzącego do wyzwolenia, to czuje się szczęśliwy naturalnie.

Taki z serca płynący uśmiech, będący oznaką spokoju, harmonii i dobrej woli, uśmiech, który nie znika niezależnie od sytuacji, jest prawdziwym szczęściem. To jest cel Dhammy.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Zastanawiam się, czy można traktować obsesyjne myśli w ten sam sposób, w jaki traktujemy ból fizyczny.*

**S. N. GOENKA:** Zaakceptuj po prostu fakt, że w umyśle jest obsesyjna myśl lub emocja. Była głęboko stłumiona, a teraz wypłynęła na świadomy poziom. Nie wchodź w szczegóły. Zaakceptuj emocję jako emocję i skup się na tym, jakie czujesz doznanie. Nie może być emocji bez doznania na poziomie fizycznym. Zaczynij obserwować doznanie.

*To znaczy mam szukać doznania związanego z tą konkretną emocją?*

Obserwuj wszelkie doznania, jakie się pojawią. Nie możesz wiedzieć, które doznanie jest związane z tą emocją, więc nigdy nie próbuj tego robić, bo to próżny wysiłek. Kiedy w umyśle jest jakaś emocja, wtedy każde doznanie, którego doświadczasz fizycznie, jest z tą emocją związane. Po prostu obserwuj doznania, rozumiejąc: „Te doznania są *anicca*. Ta emocja również jest *anicca*. Zobaczę, jak długo to potrwa”. Przekonasz się, że w ten sposób wyrwałeś korzenie emocji i ona zniknie.

*Czy powiedziałbyś, że emocja i doznanie to to samo?*

To są dwie strony tej samej monety. Emocja jest mentalna, a doznanie fizyczne, ale są one ze sobą powiązane. W rzeczywistości, każdej emocji, wszystkiemu, co powstaje w umyśle, musi towarzyszyć pojawienie się doznania w ciele. Takie jest prawo natury.

*Ale sama emocja jest sprawą umysłu?*

Oczywiście, jest to sprawa umysłu.

*Lecz umysł to również całe ciało?*

Jest ściśle związany z całym ciałem.

*Czy świadomość jest we wszystkich atomach ciała?*

Tak. Dlatego doznanie związane z konkretną emocją może pojawić się gdziekolwiek w obrębie ciała. Jeśli obserwujesz doznania w całym ciele, z pewnością obserwujesz także to doznanie, które jest związane z daną emocją. I uwalniasz się od tej emocji.

*Jeśli siedzimy medytując, ale nie czujemy żadnych doznań, czy odnosimy jakąkolwiek korzyść z praktyki?*

Jeśli siedzisz i obserwujesz oddech, uspokaja to i koncentruje umysł, ale dopóki nie poczujesz doznań, nie może zacząć się proces oczyszczania na głębszych poziomach. W głębi umysłu reakcje zaczynają się od doznań, które mają miejsce nieustannie.

*Jeżeli mamy kilka wolnych chwil w ciągu dnia, czy to pomaga, jeśli posiedzimy nieruchomo i poobserwujemy doznania?*

Tak, nawet z otwartymi oczami, jeśli nie jesteś zajęty żadną inną pracą, powinieneś być świadomy doznań wewnątrz.

*W jaki sposób nauczyciel poznaje, że uczeń doświadczył nibbāny?*

Są różne sposoby, aby sprawdzić, czy ktoś rzeczywiście doświadcza *nibbāny*. Żeby to zrobić, nauczyciel musi być odpowiednio wyszkolony.

*A w jaki sposób poznaje to sam medytujący?*

Dzięki zmianie, która zachodzi w jego życiu. Osoby, które naprawdę doświadczyły *nibbāny*, są osobami świętymi, o czystym umyśle. Nie łamią już dłużej żadnej z pięciu zasad i zamiast

ukrywać błąd, otwarcie się do niego przyznają i starają się go więcej nie powtórzyć. Znika ich przywiązanie do rytuałów i ceremonii, ponieważ uznają je za zewnętrzne puste formy niepoparte wewnętrznym doświadczeniem. Odznaczają się niezachwianą wiarą w ścieżkę, która doprowadziła ich do wyzwolenia, i nie szukają już innych dróg. I wreszcie rozwiła się ich iluzja ego. Jeśli ludzie twierdzą, że doświadczyli *nibbāny*, ale ich umysły pozostają tak samo zanieczyszczone, a działania tak samo niewłaściwe jak poprzednio, to coś jest nie tak. Sposób, w jaki żyją, musi pokazać, czy rzeczywiście jej doświadczyli.

Nauczyciel nie powinien wydawać uczniom „świadectw” potwierdzających, że osiągnęli *nibbānę*. Staje się to wtedy czymś w rodzaju konkursu, który wzmacnia ego zarówno nauczyciela, jak i uczniów. Uczeń dąży tylko do otrzymania certyfikatu, a im więcej certyfikatów wyda nauczyciel, tym lepszą ma reputację. Doświadczenie *nibbāny* staje się drugorzędną kwestią, świadectwo staje się najważniejsze i wszystko zamienia się w jakąś szaloną grę. Czysta Dhamma ma na celu wyłącznie pomóc ludziom, a największą pomocą jest zadbać, żeby uczeń naprawdę doświadczył *nibbāny* i został wyzwolony. Jedynym celem nauczyciela i nauk jest autentycznie pomóc ludziom, a nie zwiększać ich ego. To nie jest gra ani zabawa.

*Jak byś porównał psychoanalizę i Vipassanę?*

W psychoanalizie próbujesz przywołać do świadomości przeszłe wydarzenia, które miały silny wpływ na uwarunkowanie twojego umysłu. Vipassana natomiast prowadzi medytującego na najgłębszy poziom umysłu, gdzie naprawdę zaczyna się uwarunkowanie. Każde wydarzenie, które próbujesz sobie przypomnieć w psychoanalizie, zaznaczyło się również jakimś doznaniem na poziomie fizycznym. Obserwując bardzo spokojnie doznania fizyczne w całym ciele, medytujący pozwala wypłynąć i przeminąć niezliczonym warstwom uwarunkowań. Zajmuje się tymi uwarunkowaniami u ich korzeni i dzięki temu może się od nich uwolnić szybko i łatwo.

*Co to jest prawdziwe współczucie?*

To pragnienie służenia ludziom, aby pomóc im uwolnić się od cierpienia. Lecz nie może w nim być przywiązania. Jeśli zaczniesz rozpaczać nad cierpieniem innych, to tylko sam poczujesz się nieszczęśliwy. To nie jest ścieżka Dhammy. Jeśli jest w tobie prawdziwe współczucie, wtedy spróbujesz pomóc innym najlepiej, jak potrafisz, i z największą miłością, na jaką cię stać. Gdy ci się to nie uda, uśmiechniesz się i spróbujesz znaleźć inny sposób, aby im pomóc. Służysz, nie martwiąc się o rezultaty swojego działania. Na tym polega prawdziwe współczucie wypływające ze zrównoważonego, spokojnego umysłu.

*Czy powiedziałbyś, że Vipassana jest jedynym sposobem na osiągnięcie oświecenia?*

Oświecenie osiąga się przez badanie siebie i usuwanie uwarunkowań. Kiedy to robisz, praktykujesz Vipassanę i nieważne, jak to nazwiesz. Niektórzy ludzie nigdy nie słyszeli o Vipassanie, a jednak proces zaczął się w nich odbywać spontanicznie. Wydaje się, że tak się stało w przypadku niektórych świętych osób w Indiach, sądząc po tym, co mówiły. Jednak ponieważ nie uczyły się tego procesu krok po kroku, nie były w stanie jasno go objaśnić innym. Tutaj masz okazję nauczyć się systematycznej metody, która doprowadzi cię do oświecenia.

*Nazywasz Vipassanę uniwersalną sztuką życia, ale czy nie prowadzi to do dezorientacji u osób, które ją praktykują, lecz są wyznawcami innych religii?*

Vipassana nie jest religią w przebraniu, konkurującą z innymi religiami. Nie prosimy medytujących, aby się ślepo podpisali pod jakąś filozoficzną doktryną. Proszeni są tylko, aby akceptowali wyłącznie to, czego sami naprawdę doświadczą. Nie teoria, lecz praktyka jest tu najważniejsza, a to oznacza moralne zachowanie, koncentrację i oczyszczający wgląd. Która religia mogłaby mieć coś przeciwko temu? Jak może to kogokolwiek zdezorientować? Jeśli praktykę uczynisz sprawą najważniejszą, to zobaczysz, że wszystkie twoje wątpliwości automatycznie zostaną rozwiązane.

## *Opowieść*

### **Napełnianie butelki z olejem**

Mama posłała syna z pustą butelką i dziesięcioma rupiami do pobliskiego sklepu, aby kupił olej. Chłopiec poszedł, napełnił butelkę, lecz kiedy wracał, przewrócił się i upuścił ją. Zanim ją zdążył podnieść, pół butelki się wylało. Widząc to, wrócił do mamy z płaczem: „Straciłem połowę oleju! Straciłem połowę oleju!”. Był bardzo nieszczęśliwy.

Mama posłała kolejnego syna z następną butelką i następnym banknotem. Butelka została w sklepie napełniona, lecz w drodze powrotnej chłopiec też się przewrócił i upuścił ją. Ponownie wylała się połowa oleju. Podniósł ją i wrócił do mamy bardzo szczęśliwy: „Zobacz! Uratowałem połowę oleju. Butelka mi upadła i mogła się potłuc, olej zaczął się wylewać. Mogło się wylać wszystko, ale uratowałem połowę!”. Obaj wrócili do mamy, będąc w tej samej sytuacji, z butelką na wpół pustą i na wpół pełną. Jeden płakał z powodu pustej połówki, drugi cieszył się z połówki pełnej.

Mama wysłała trzeciego syna z kolejną butelką i kolejnym banknotem. On też się przewrócił i upuścił butelkę. Połowa oleju się wylała. Podniósł butelkę i podobnie jak drugi syn wrócił do domu bardzo szczęśliwy: „Mamo! Uratowałem połowę oleju!”. Ale ten chłopiec to był vipassanowy chłopiec, pełen nie tylko optymizmu, ale również realizmu. On rozumiał: „Połowa oleju została uratowana, ale połowa przepadła”. Powiedział więc do mamy: „Teraz pójdę na targ, będę pracował cały dzień, zarobię pięć rupii i uzupełnię butelkę olejem do pełna. Skończę do wieczora”. To jest Vipassana. Żadnego pesymizmu; tylko optymizm, realizm i praca!

## Rozdział 10

# SZTUKA ŻYCIA

Wśród wszystkich z góry przyjętych założeń na swój temat najbardziej podstawowe jest założenie, że *istnieje* jakieś „ja”. W oparciu o to założenie każdy z nas przywiązuje do „ja” najwyższą wagę i uważa je za centrum wszechświata. Zachowujemy się w ten sposób, mimo iż bez większych trudności można dostrzec, że nasz świat jest tylko jednym z niezliczonych we wszechświecie i że jesteśmy tylko jedną z niezliczonych istot na tym świecie. Choćbyśmy nadęli nasze ego do granic możliwości, ono i tak będzie bez znaczenia w zestawieniu z nieskończonością czasu i przestrzeni. Nasze pojmowanie „ja” jest zdecydowanie błędne. Mimo to poświęcamy życie na szukanie samospelnienia, uważając je za jedyną drogę do szczęścia. Jakakolwiek myśl, że można by żyć w inny sposób, wydaje się nam nienaturalna lub wręcz groźna.

Jednak każdy, kto doświadczył tortury samoświadomości, wie, jak ogromne jest to cierpienie. Dopóki będziemy zajmować się tylko swoimi pragnieniami i lękami oraz przekonaniem o swojej odrębności, dopóty będziemy skazani na pobyt w ciasnym więzieniu „ja”, odcięci od świata, odcięci od życia. Uwolnienie się od obsesji na punkcie „ja” jest prawdziwym wyjściem z niewoli, które pozwala nam wkroczyć w świat, otworzyć się na życie i na inne osoby oraz umożliwia znalezienie autentycznego spełnienia. Nie są nam potrzebne wyrzeczenia ani tłumienie „ja” – trzeba się tylko uwolnić od błędnego pojmowania „ja”. Droga do tego wyzwolenia prowadzi przez uświadomienie sobie, że to, co nazywamy „ja”, jest w rzeczywistości efemerycznym i nieustannie zmieniającym się zjawiskiem.

Medytacja Vipassana jest sposobem na uzyskanie tego wglądu. Dopóki nie doświadczymy osobiście nietrwałej natury ciała i umysłu, dopóty będziemy uwięzieni w pułapce egoizmu i skazani na cierpienie. Kiedy jednak iluzja trwałości zostaje zniszczona, automatycznie rozwiewa się też iluzja „ja” i cierpienie stopniowo znika. Dla osoby praktykującej Vipassanę *anicca* – bezpośrednio doświadczenie przemijalnej natury siebie i świata – jest kluczem otwierającym drzwi do wyzwolenia.

Jak ważne jest zrozumienie zjawiska nietrwałości – to temat stale przewijający się przez wszystkie nauki Buddy, niczym barwna nitka w płótnie. Powiedział on:

Lepiej przeżyć tylko jeden dzień,  
widząc rzeczywistość pojawiania się i przemijania,  
niż żyć sto lat,  
pozostając ślepy na tę prawdę.<sup>53</sup>

Porównał uświadomienie sobie nietrwałości zjawisk do lemiesza, którym rolnik podcina wszystkie korzenie, kiedy orze ziemię; do najwyższej kalenicy na dachu, górującej nad wszystkimi podpierającymi ją belkami; do potężnego władcy, który ma kontrolę nad książętami-wasalami; do księżyca, którego jasność przyćmiewa gwiazdy; do wschodzącego słońca rozpraszającego ciemności na niebie.<sup>54</sup> Jego ostatnie słowa, wypowiedziane pod koniec życia, brzmiały: „Wszystkie *sankhāry* – wszystkie stworzone rzeczy – ulegają zniszczeniu. Praktykujcie pilnie, aby doświadczyć tej prawdy”.<sup>55</sup>

Prawda o *anicca* nie może być zaakceptowana wyłącznie intelektualnie. Nie wolno jej akceptować tylko emocjonalnie lub z powodu oddania. Każdy z nas musi doświadczyć

rzeczywistości *anicca* wewnątrz siebie. Bezpośrednie zrozumienie przemijalności oraz, co za tym idzie, iluzorycznej natury ego i cierpienia składa się na prawdziwy wgląd, który prowadzi do wyzwolenia. Na tym polega prawidłowe zrozumienie.

Doświadczenie wyzwalającej mądrości jest dla medytującego kulminacją praktyki *sīla*, *samādhi* i *paññā*. Jeśli nie podejmiemy praktyki tych trzech treningów, jeśli nie będziemy szli ścieżką krok po kroku, nie osiągniemy prawdziwego wglądu i wolności od cierpienia. Jednak nawet przed rozpoczęciem praktyki trzeba mieć w sobie trochę mądrości, choćby tylko intelektualnego uznania prawdy o cierpieniu. Bez tego zrozumienia, nawet jeśli jest ono dość powierzchowne, w naszym umyśle nigdy nie pojawi się myśl, aby uwolnić się od cierpienia. „Na początku jest właściwe zrozumienie” – powiedział Budda.<sup>56</sup>

Dlatego pierwsze kroki na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce to w rzeczywistości właściwe zrozumienie i właściwa myśl. Musimy najpierw dostrzec problem i zdecydować, że chcemy się nim zająć. Dopiero wtedy będzie możliwe podjęcie rzeczywistej praktyki Dhammy. Wkraczamy na ścieżkę, zaczynając od treningu moralności i przestrzegając zasad, które regulują nasze działania. Treningiem koncentracji rozpoczynamy pracę z umysłem, rozwijając *samādhi* poprzez świadomość oddychania. A obserwując doznania w całym ciele, rozwijamy doświadczalną mądrość, która uwalnia umysł od jego uwarunkowań.

I teraz, kiedy zaczęliśmy naprawdę rozumieć dzięki osobistemu doświadczeniu, właściwe zrozumienie ponownie staje się pierwszym krokiem na ścieżce. Kiedy dzięki praktyce Vipassany uświadamiamy sobie nieustającą zmienność swojej natury, uwalniamy umysł od pragnień, niechęci i niewiedzy. Mając czysty umysł, nie sposób nawet pomyśleć o skrzywdzeniu innych. Myśli są pełne jedynie dobrej woli i współczucia dla wszystkich. Zarówno w mowie, w czynach, jak i w codziennej pracy prowadzimy przykładowe życie bez zarzutu, spokojne i pogodne. Głęboki spokój, będący efektem moralnego życia, ułatwia nam rozwijanie koncentracji. A im silniejsza koncentracja, tym głębsza i bardziej przenikliwa będzie nasza mądrość. Tak więc ścieżka jest wznoszącą się spiralą, która prowadzi do wyzwolenia. Każdy z trzech treningów wspiera pozostałe jak trzy nogi stołka. Muszą być trzy nogi i muszą mieć jednakową długość, gdyż inaczej trójnóg nie będzie stał. Podobnie medytujący musi praktykować wszystkie trzy elementy – *sīla*, *samādhi* i *paññā* – aby równomiernie rozwijać wszystkie aspekty ścieżki. Budda powiedział:

Z właściwego zrozumienia rodzi się właściwa myśl;  
z właściwych myśli rodzi się właściwa mowa;  
z właściwej mowy rodzi się właściwe działanie;  
z właściwego działania rodzi się właściwe źródło utrzymania;  
z właściwego źródła utrzymania rodzi się właściwy wysiłek;  
z właściwego wysiłku rodzi się właściwa uważność;  
z właściwej uważności rodzi się właściwa koncentracja;  
z właściwej koncentracji rodzi się właściwa mądrość;  
z właściwej mądrości rodzi się właściwe wyzwolenie.<sup>57</sup>

Medytacja Vipassana ma również głęboką wartość praktyczną, tu i teraz. W codziennym życiu mamy do czynienia z niezliczonymi sytuacjami zagrażającymi spokojowi umysłu. Pojawiają się niespodziewane trudności, inni ludzie niespodziewanie się nam przeciwstawiają. Przecież samo nauczenie się Vipassany absolutnie nie gwarantuje, że nie będziemy już mieli żadnych problemów, tak jak nauczenie się sztuki żeglowania nie gwarantuje spokojnej podróży. Na pewno będą burze na morzu i na pewno pojawią się problemy. Próba ucieczki od kłopotów jest daremna i przynosi skutek przeciwny do zamierzonego. Pozostaje tylko jedno – zrobić najlepszy użytek z nabytych umiejętności i wyjść cało z burzy.

Aby to uczynić, trzeba najpierw zrozumieć prawdziwą naturę problemu. Ignorancja sprawia, że obwiniamy zewnętrzne wydarzenie lub osobę, uważając je za źródło kłopotu,



i całą energię wkładamy w zmianę zewnętrznej sytuacji. Jednak praktyka Vipassany pozwala zrozumieć, że tylko i wyłącznie my sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje szczęście i nieszczęście. Problem leży w nawyku ślepego reagowania. Dlatego powinniśmy skierować uwagę na wewnętrzną burzę spowodowaną uwarunkowanymi reakcjami umysłu. Samo silne postanowienie, że nie będziemy reagować, nie zadziała. Jeśli uwarunkowanie pozostaje na poziomie umysłu nieświadomego, prędzej czy później wypłynie i zapanuje nad umysłem wbrew wszelkim jego postanowieniom o niereagowaniu. Jedyne prawdziwe rozwiązanie to nauczyć się obserwować i zmieniać siebie.

Łatwo jest to zrozumieć, ale wprowadzić w życie znacznie trudniej. Pozostaje pytanie: w jaki sposób obserwować samego siebie? Zaczęła się negatywna reakcja w umyśle – gniew, strach lub nienawiść. Zanim sobie przypomnieliśmy, że mamy ją obserwować, już nas obezwładniła i spowodowała niewłaściwe słowa lub uczynek. Później, po wyrządzeniu krzywdy, uświadamiamy sobie błąd i żalujemy go. Niestety, następnym razem zachowujemy się tak samo.

Przypuśćmy, dla odmiany, że uświadomiwszy sobie w porę reakcję gniewu, faktycznie zaczynamy ją obserwować. W momencie, w którym próbujemy to zrobić, natychmiast przychodzi nam na myśl osoba lub sytuacja, z powodu której się złościśmy. W efekcie nasz gniew się zwiększa. Dlatego obserwowanie emocji oddzielonej od jakiegokolwiek przyczyny i okoliczności znacznie przekracza możliwości większości osób.

Badając ostateczną rzeczywistość umysłu i materii, Budda odkrył, że kiedy tylko w umyśle pojawia się reakcja, na fizycznym poziomie zachodzą dwie zmiany. Pierwsza z nich jest jasna i oczywista: oddech staje się trochę głębszy. Druga ma subtelniejszą naturę: jest to reakcja biochemiczna, czyli doznanie, zachodząca gdzieś w ciele. Po odpowiednim treningu każda przeciętnie inteligentna osoba stosunkowo łatwo może nauczyć się obserwować oddech i doznania. Pozwala to nam potraktować doznania i zmiany w oddechu jako ostrzeżenie, alarm uświadamiający negatywną reakcję, zanim nabierze ona niebezpiecznej siły. Jeśli będziemy kontynuować obserwację oddechu i doznań, łatwo uwolnimy się od negatywnych uczuć.

Oczywiście nawyk reagowania jest tak głęboko zakorzeniony, że nie da się go usunąć w całości i od razu. Jednak w codziennym życiu, w miarę jak doskonalimy naszą praktykę medytacyjną, zauważamy przynajmniej kilka okazji, kiedy zamiast mimowolnie reagować, po prostu się obserwujemy. Okresy obserwacji stopniowo stają się coraz dłuższe, a momenty reagowania coraz rzadsze. Nawet jeśli reagujemy negatywnie, to czas i intensywność reakcji zmniejszają się. W końcu, nawet w najbardziej prowokujących sytuacjach umiemy obserwować oddech i doznania oraz potrafimy zachować spokój i równowagę.

Z taką równowagą i spokojem na najgłębszym poziomie umysłu jesteśmy po raz pierwszy zdolni do prawdziwego działania – działania, które jest zawsze pozytywne i twórcze. Zamiast na przykład automatycznie odpłacać komuś negatywnością za jego negatywność, potrafimy wybrać odpowiedź najkorzystniejszą w danej sytuacji. W zetknięciu z człowiekiem, który kipi złością, osoba pełna ignorancji też wybuchnie gniewem i rezultatem będzie kłótnia unieszczęśliwiająca obie strony. Jeśli potrafimy zachować spokój, możemy pomóc temu człowiekowi ochłonąć z gniewu i znaleźć konstruktywne rozwiązanie problemu.

Obserwowanie doznań uczy nas, że kiedy tylko pozwalamy ogarnąć się negatywnym emocjom – cierpimy. Dlatego ilekroć widzimy inne osoby reagujące negatywnością, rozumiemy, że cierpią. Z tym zrozumieniem potrafimy im współczuć i możemy działać tak, aby pomóc im uwolnić się od cierpienia, zamiast przyczyniać się do jego zwiększenia. Sami pozostajemy szczęśliwi i spokojni, i pomagamy innym czuć się szczęśliwie i spokojnie.

Rozwijanie uważności i spokoju umysłu nie zamienia nas w osoby beznamienne i bierne jak warzywa, które pozwalają światu robić z sobą, co mu się żywnie podoba. Nie sprawia też, że pochłonięci poszukiwaniami wewnętrznego szczęścia stajemy się obojętni na cierpienie innych. Dhamma uczy nas brać odpowiedzialność zarówno za nasze dobro, jak i za

dobro innych. Czynimy wszystko, co trzeba, aby pomóc innym, ale zachowujemy przy tym spokój umysłu. Widząc dziecko tonące w grząskim, bagiennym gruncie, niemądra osoba wpada w panikę, skacze za dzieckiem i sama zaczyna tonąć. Mądra osoba, zachowując spokój, znajduje gałąź, którą podaje dziecku, i wyciąga je na twardy grunt. Skakanie za innymi do bagna pragnień i niechęci nikomu nie pomoże. Musimy sprowadzić innych na twardy grunt umysłowej równowagi.

Życie wielokrotnie wymaga zdecydowanych działań. Próbujemy na przykład grzecznie i uprzejmie wyjaśnić komuś, że popełnia błąd, jednak ów człowiek ignoruje rady i nic do niego nie dociera poza twardymi słowami i czynami. Dlatego, jeśli to konieczne, trzeba działać zdecydowanie. Jednak zanim to zrobimy, musimy sprawdzić, czy nasz umysł jest spokojny i czy czujemy wyłącznie miłość i współczucie do tej krnąbrnej osoby. Jeśli tak, będziemy w stanie jej pomóc; jeśli nie, nie pomożemy nikomu. Jeśli kierujemy się miłością i współczuciem, na pewno nie zbłądzimy.

Kiedy widzimy, że silny atakuje słabszego, mamy obowiązek powstrzymać jego niewłaściwe działanie. Każda rozsądna osoba spróbuje to zrobić, choć powodem jej działania będzie prawdopodobnie współczucie dla ofiary i zarazem gniew w stosunku do napastnika. Ten, kto medytuje Vipassanę, będzie współczuł obojgu jednakowo, wiedząc, że ofiarę trzeba chronić przed krzywdą, a agresora przed złymi czynami, którymi krzywdzi sam siebie.

Zbadanie swojego umysłu przed podjęciem zdecydowanych kroków jest niezwykle ważne. Nie wystarczy usprawiedliwić swoje działanie później, z perspektywy czasu. Jeśli sami nie doświadczamy wewnętrznego spokoju i harmonii, nie jesteśmy w stanie wzbudzić go w nikim innym. Kiedy praktykujemy Vipassanę, uczymy się zaangażowanej bezstronności, bycia współczującym i obiektywnym. Pracując nad rozwinięciem świadomości i spokoju umysłu, pracujemy dla dobra wszystkich. Jeśli udaje nam się choćby tylko powstrzymać od dokładania swojego napięcia do sumy napięć na świecie – jest to właściwy, dobry uczynek. W rzeczywistości akt zachowania spokoju jest głośny swoim milczeniem, wywołując daleko sięgające echa, które z pewnością będą miały pozytywny wpływ na wiele osób.

W końcu to przecież mentalna negatywność, nasza i innych, jest podstawową przyczyną cierpienia na świecie. Kiedy umysł staje się spokojny, otwierają się przed nami nieskończone możliwości życia i możemy cieszyć się i dzielić z innymi prawdziwym szczęściem.

## Pytania i odpowiedzi

**PYTANIE:** *Czy możemy opowiadać innym o medytacji?*

**S. N. GOENKA:** Oczywiście. W Dhammie nie ma sekretów. Możesz każdemu powiedzieć, co tutaj robiłeś. Jednak udzielanie wskazówek, jak praktykować, jest czymś zupełnie innym i nie powinno mieć miejsca na tym etapie. Poczekaj, aż umocnisz się w technice i przejdiesz przeszkolenie, jak uczyć innych. Jeśli osoba, której powiedziałeś o Vipassanie, jest zainteresowana praktyką, poradź jej, aby przyjechała na kurs. Przynajmniej pierwsze zetknięcie z Vipassaną musi się odbyć na zorganizowanym dziesięciodniowym kursie pod opieką wykwalifikowanego nauczyciela. Dopiero potem można praktykować samodzielnie.

*Praktykuję jogę. Jak mogę ją zintegrować z Vipassaną?*

W czasie trwania kursu joga nie jest dozwolona, ponieważ przeszkadzałoby to innym, rozpraszając ich uwagę. Ale po powrocie do domu możesz praktykować zarówno Vipassanę,

jak i jogę – czyli ćwiczenia fizyczne polegające na przyjmowaniu różnych pozycji oraz kontroli oddechu. Joga jest bardzo korzystna dla zdrowia fizycznego. Możesz ją łączyć z Vipassaną w ten sposób, że kiedy wykonujesz na przykład określoną asanę, obserwujesz doznania w całym ciele – przyniesie ci to większą korzyść niż sama joga. Jednak techniki medytacyjne jogi z użyciem mantry i wizualizacji są całkowicie sprzeczne z Vipassaną. Nie należy ich mieszać z tą techniką.

*A co z różnymi ćwiczeniami oddechowymi w jodze?*

Są pomocne jako ćwiczenie fizyczne, ale nie mieszaj ich z *ānāpānā*. W *ānāpānīe* musisz obserwować naturalny oddech – taki, jaki jest, bez kontrolowania go. Traktuj kontrolę oddechu jako ćwiczenie fizyczne, a *ānāpānē* jako medytację.

*Czy ja – ale nie jako masa wibracji – nie zaczynam przywiązywać się do idei oświecenia?*

Jeśli tak się stało, podążasz w kierunku przeciwnym do zamierzonego. Nigdy nie doświadczysz oświecenia, jeśli nadal będzie w tobie jakiegokolwiek przywiązanie. Po prostu zrozum, co to jest oświecenie. Potem obserwuj rzeczywistość każdej chwili i pozwól, aby oświecenie się pojawiło. Jeśli nie przychodzi, nie martw się. Zwyczajnie rób swoje i zostaw rezultaty Dhammie. Jeśli będziesz pracował w ten sposób, nie przywiążesz się do oświecenia i ono wtedy z pewnością nadejdzie.

*Czyli pracuję tylko po to, aby wykonać zadanie?*

Tak. Twoim zadaniem jest oczyścić umysł. Traktuj to jako obowiązek, ale pracuj bez przywiązywania się.

*Czyli nie robię tego, aby coś osiągnąć?*

Nie. Cokolwiek ma przyjść, przyjdzie samo. Pozwól, aby się to zdarzyło naturalnie.

*Co sądzisz o uczeniu dzieci Dhammy?*

Najlepszym czasem na taką naukę jest okres przed narodzinami. Matka powinna praktykować Vipassanę w czasie ciąży, żeby dziecko ją wtedy otrzymało i urodziło się jako dhammiczne dziecko. Jeśli już masz dzieci, to też możesz dzielić się z nimi Dhammą. Na przykład nauczyłeś się techniki *mettā-bhāvanā* praktykowanej na zakończenie sesji medytacyjnej, polegającej na dzieleniu się swoim spokojem i harmonią z innymi. Jeśli twoje dzieci są bardzo małe, wyślij im *mettę* po każdej medytacji oraz przed ich snem na dobranoc – w ten sposób skorzystają z twojej praktyki Dhammy. Kiedy będą starsze, wyjaśnij im trochę Dhammę, tak aby były w stanie ją zrozumieć i zaakceptować. Jeśli potrafią już zrozumieć więcej, naucz je praktykować *ānāpānē* przez kilka minut. W żaden sposób nie wywieraj na nie presji. Pozwól im posiedzieć ze sobą przez parę minut, niech obserwują oddech, a potem idą się bawić. Medytacja będzie dla nich jak zabawa i polubią ją. Ale najważniejsza rzecz, to żebyś sam żył w zdrowy, dhammiczny sposób, żebyś był dla dzieci dobrym przykładem. W twoim domu powinieneś zadbać o spokojną i harmonijną atmosferę, która pomoże im wyrosnąć na zdrowych i szczęśliwych ludzi. To jest najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla swoich dzieci.

*Bardzo ci dziękuję za wspaniąłą Dhammę.*

Podziękuj Dhammie! Dhamma jest wspaniąłą. Ja jestem tylko narzędziem. Podziękuj też sobie. Pracowałeś ciężko, więc nauczyłeś się techniki. Nauczyciel wciąż gada i gada, ale jeśli nie będziesz pracował, nic nie osiągniesz. Bądź szczęśliwy i pracuj ciężko, pracuj ciężko!

## Opowieść

### Godzina wybiła

Miałem ogromne szczęście, że urodziłem się w Birmie, na ziemi Dhammy, gdzie ta wspaniała technika była przechowywana przez stulecia w niezmienionej formie. Około stu lat temu mój dziadek wyjechał z Indii i osiedlił się w Birmie, więc tam się urodziłem. Uważam również za szczęście fakt, że przyszedłem na świat w rodzinie biznesmenów i że już jako nastolatek zacząłem pracować i zarabiać. Gromadzenie pieniędzy było głównym celem mojego życia. Miałem to szczęście, że bardzo wcześnie zacząłem odnosić sukcesy i osiągać duże zyski. Gdybym nie znał życia w bogactwie, nie doświadczyłbym osobiście pustki tego rodzaju egzystencji. A bez takiego doświadczenia, gdzieś w zakątkach mojego umysłu pewnie zawsze kołatałaby się myśl, że prawdziwe szczęście leży w bogactwie. Bogaci ludzie mają szczególny status i pozycję w społeczeństwie. Zajmują odpowiedzialne stanowiska w wielu różnych organizacjach. Mając zaledwie dwadzieścia kilka lat, pogrążyłem się w szaleństwie gonitwy za społecznym prestiżem. Naturalnie, wszystkie napięcia z tym związane doprowadziły mnie do choroby psychosomatycznej – bardzo silnych bólów migrenowych. Co dwa tygodnie przeżywałem atak choroby, na którą nie było lekarstwa. Uważam za szczęście, że tak się pochorowałem.

Najlepsi lekarze w Birmie nie potrafili mnie wyleczyć. Jediną kuracją, jaką mogli mi zaoferować, były zastrzyki morfiny dla zmniejszenia bólu. Co dwa tygodnie brałem zastrzyk i potem doświadczałem jego skutków ubocznych: mdłości, wymiotów, cierpienia.

Po kilku latach takich dolegliwości lekarze zaczęli mnie ostrzegać: „Teraz bierzesz morfinę, aby przynieść ulgę w ataku choroby, ale jeśli to potrwa dłużej, wkrótce się od niej uzależnisz i będziesz ją musiał brać codziennie”. Byłem w szoku, słysząc o takiej perspektywie; życie byłoby straszne. Lekarze poradzili: „Często wyjeżdżasz w interesach za granicę. Dlaczego raz nie pojedziesz dla zdrowia? Nie znamy lekarstwa na twoją chorobę i, o ile nam wiadomo, lekarze w innych krajach też nie znają. Może jednak mają jakieś inne środki przeciwbólowe, które wyeliminowałyby niebezpieczeństwo uzależnienia od morfiny”. Posłuchałem ich rad i pojechałem do Szwajcarii, Niemiec, Anglii, Ameryki i Japonii. Leczyli mnie tam najlepsi lekarze. Ponownie muszę stwierdzić, iż miałem wielkie szczęście, że im się nie udało. Wróciłem do domu w gorszym stanie niż przed wyjazdem.

Po moim powrocie z tej nieudanej podróży odwiedził mnie jeden z przyjaciół i uprzejmie zasugerował: „A może byś spróbował jednego z tych dziesięciodniowych kursów medytacji Vipassana? Prowadzi je U Ba Khin, bardzo szlachetny i święty człowiek, który pracuje w administracji rządowej i jest ojcem rodziny, tak jak ty. Mnie się wydaje, że źródło twojej choroby w rzeczywistości leży w umyśle, a mówią o tej technice, że uwalnia umysł od napięć. Może gdybyś ją zaczął praktykować, wyleczyłbyś się z choroby”. Ponieważ nic z tego, co próbowałem do tej pory, nie było skuteczne, postanowiłem, że przynajmniej spotkam się z nauczycielem medytacji. Nie miałem przecież nic do stracenia.

Poszedłem do ośrodka medytacyjnego i rozmawiałem z tym niezwykłym człowiekiem. Harmonijna i spokojna atmosfera miejsca oraz jego osobisty głęboki spokój zrobiły na mnie ogromne wrażenie, powiedziałem więc: „Proszę pana, chciałbym wziąć udział w jednym z pańskich kursów. Czy może mnie pan przyjąć?”.

„Oczywiście. Technika jest dostępna dla każdego bez wyjątku. Będzie pan mile widziany”.

„Od wielu lat – kontynuowałem – cierpię na nieuleczalną chorobę, niezwykle silne migreny. Mam nadzieję, że dzięki tej technice będę mógł się z nich wyleczyć”.

„O nie – powiedział nagle. – Proszę do mnie nie przychodzić. Nie może pan być przyjęty na kurs”. Nie mogłem zrozumieć, czym go obraziłem, więc pełen współczucia

wyjaśnił mi: „Celem Dhammy nie jest leczenie chorób fizycznych. W tym celu proszę udać się do szpitala. Celem Dhammy jest uleczyć wszystkie cierpienia w życiu. Pańska choroba jest tylko małą częścią pańskiego cierpienia. Ona przejdzie, ale tylko jako produkt uboczny procesu mentalnego oczyszczenia. Jeśli zrobi pan produkt uboczny swoim głównym celem, będzie to dewaluacja Dhammy. Proszę tu nie przychodzić po lekarstwo dla ciała, tylko po wyzwolenie umysłu”.

Przekonał mnie. „Tak, proszę pana, – powiedziałem – teraz rozumiem. Przyjdę tu wyłącznie w celu oczyszczenia umysłu. Nieważne, czy moja choroba zniknie, czy nie, chciałbym doświadczyć takiego spokoju, jaki tu widzę”. Złożywszy taką obietnicę, wróciłem do domu.

Nadal jednak opóźniałem swój udział w kursie. Urodziłem się w zagorzale konserwatywnej rodzinie hinduskiej i od dziecka czyłem się recytować werset: „Lepiej umrzeć i być wiernym swojej religii, swojej *dharmie*\*; nigdy nie przechodź na inną religię”. Mówiłem sobie: „To jest przecież inna religia – buddyzm. Ci ludzie są ateistami, nie wierzą w Boga ani w istnienie duszy!”. (Tak jakby sama wiara w Boga lub duszę mogła rozwiązać wszystkie nasze problemy!). „Jeśli zostanę ateistą, to co się ze mną stanie? O nie! Lepiej umrę, trwając przy własnej religii. Nigdy się do nich nie zbliżę”.

Wahałem się tak przez kilka miesięcy. Lecz na szczęście w końcu zdecydowałem się spróbować techniki i zobaczyć, co się stanie. Zapisalem się na kurs i przeszedłem przez te 10 dni. Szczęśliwie, skorzystałem ogromnie. Teraz rozumiałem swoją *dharmę*, swoją ścieżkę oraz *dharmę* innych. *Dharma* ludzkiej istoty jest *dharmą* każdego z nas. Tylko człowiek ma zdolność obserwowania samego siebie, aby uwolnić się od cierpienia. Żadna niższa istota nie ma tej zdolności. Obserwowanie rzeczywistości wewnątrz siebie jest *dharmą* ludzi. Jeśli nie korzystamy z tej zdolności, żyjemy życiem istot niższych i marnujemy życie, co jest z pewnością niebezpieczne.

Zawsze uważałem się za osobę bardzo religijną. Przecież wykonywałem wszystkie niezbędne religijne obowiązki, przestrzegałem zasad moralnych i dużo dawałem na cele dobroczynne. Gdybym nie był osobą religijną, nie uczyniono by mnie przewodniczącym tak wielu religijnych organizacji. A jednak mimo tak ogromnego zaangażowania w służbę religijną i działalność charytatywną, mimo że tak bardzo uważałem na swoje słowa i uczynki, kiedy zacząłem obserwować ciemne zakamarki wewnątrz umysłu, zobaczyłem, że są pełne węży, skorpionów i stonóg, z powodu których tak bardzo się nacierpiałem. Kiedy zacząłem te zanieczyszczenia stopniowo usuwać, zacząłem też cieszyć się prawdziwym spokojem. Uświadomiłem sobie, jak pomyślnym darem losu było otrzymanie tej wspaniałej techniki – klejnotu Dhammy.

Przez czternaście lat miałem szczęście praktykować technikę w Birmie pod ścisłym przewodnictwem mojego nauczyciela. Wypełniałem oczywiście wszystkie ziemskie obowiązki jako ojciec rodziny i w tym samym czasie kontynuowałem codzienną poranną i wieczorną medytację. Każdy weekend spędzałem w ośrodku medytacyjnym mego nauczyciela i raz w roku brałem udział w dziesięciodniowym lub dłuższym kursie.

Na początku 1969 roku musiałem pojechać do Indii. Moi rodzice przeprowadzili się tam kilka lat wcześniej, a moja mama dostała choroby nerwowej. Wiedziałem, że mogłaby ją uleczyć praktyka Vipassany. W Indiach nie było jednak nikogo, kto mógłby ją nauczyć. Technika Vipassany dawno zaginęła w tym kraju – kraju swego pochodzenia. Zapomniano nawet jej nazwy. Jestem wdzięczny rządowi Birmy, że pozwolił mi wyjechać do Indii. W tamtych czasach rzadko pozwalano obywatelom podróżować za granicę. Jestem wdzięczny rządowi Indii, że pozwolił mi na wjazd do kraju. W lipcu 1969 roku w Bombaju odbył się

---

\* Występuje tu gra słów w związku z różnymi znaczeniami słowa *dhamma*, czyli *dharma* w sanskrycie i we współczesnym języku *hindi*. W dzisiejszych Indiach słowo ma wąskie znaczenie kojarzone z ruchem religijnym, które jest tu użyte w kontraście z jego szerszym, starożytnym znaczeniem słowa „natura”.

pierwszy kurs, w którym uczestniczyli moi rodzice i 12 innych osób. Czuję się bardzo szczęśliwy, że mogłem służyć moim rodzicom. Ucząc ich Dhammy, mogłem spłacić wielki dług wdzięczności.

Zrealizowawszy cel mego przyjazdu do Indii, byłem gotowy do powrotu do domu w Birmie. Okazało się jednak, że uczestnicy kursu zaczęli mnie namawiać, żebym poprowadził następny i następny. Chcieli, żeby w kursie wzięli udział ich ojcowie, matki, żony, mężowie, dzieci i przyjaciele. Odbył się więc drugi kurs i trzeci, i czwarty, i w ten sposób nauki Dhammy zaczęły się rozprzestrzeniać.

W 1971 roku, kiedy prowadziłem kurs w Bodh Gaja, otrzymałem depezę z Rangun z wiadomością, że zmarł mój nauczyciel. Wiadomość była oczywiście szokująca, jako że zupełnie niespodziewana i bardzo zasmucająca. Jednak z pomocą otrzymanej od niego Dhammy udało mi się zachować spokój umysłu.

Teraz musiałem zdecydować, jak spłacić dług wdzięczności wobec tej świętej osoby, jaką był Sayagyi U Ba Khin. Dzięki rodzicom przyszedłem na świat jako istota ludzka, lecz zamknięta w skorupie ignorancji. Tylko dzięki pomocy tego wspaniałego człowieka mogłem wydobyć się ze skorupy i odkryć prawdę, obserwując rzeczywistość wewnątrz siebie. Poza tym przez czternaście lat wspierał mnie i czuwał nad moim rozwojem w Dhammie. W jaki sposób mógłbym spłacić dług wdzięczności wobec mojego ojca w Dhammie? Mogłem praktykować jego nauki i żyć życiem pełnym Dhammy – to był jedyny właściwy sposób uhonorowania go, jaki widziałem. Z taką czystością umysłu, na jaką było mnie stać, i z taką miłością i współczuciem, jakie zdołałem w sobie rozwinąć, postanowiłem poświęcić resztę mego życia służeniu innym, ponieważ tego właśnie on chciał ode mnie.

U Ba Khin często wspominał o rozpowszechnionym w Birmie tradycyjnym przekonaniu, że dwadzieścia pięć wieków po Buddzie Dhamma powróci do kraju swego pochodzenia, skąd rozprzestrzeni się na cały świat. Bardzo pragnął przyczynić się do spełnienia przepowiedni, dlatego zawsze chciał wyjechać do Indii i uczyć tam medytacji Vipassana. Często powtarzał: „Minęło dwadzieścia pięć stuleci. Wybiła godzina Vipassany!”. Niestety, sytuacja polityczna w późniejszych latach jego życia uniemożliwiła mu wyjazd za granicę. Kiedy w 1969 roku dostałem pozwolenie na wyjazd do Indii, był ogromnie zadowolony i powiedział do mnie: „Goenka, to nie ty jedziesz; ja jadę!”.

Początkowo uważałem tę przepowiednię za zwykły religijny przesąd. Niby dlaczego coś specjalnego miało się wydarzyć akurat po 25 wiekach, a nie wcześniej? Jednak kiedy przyjechałem do Indii, gdzie na początku nie znałem nawet stu osób w tak olbrzymim kraju, byłem zdumiony, widząc, jak na kursy zgłaszają się tysiące ludzi najróżniejszego pochodzenia, ze wszystkich warstw społecznych i każdej religii. I nie byli to tylko Hindusi – tysiące ludzi zaczęło przyjeżdżać z wielu innych krajów.

Stało się oczywiste, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Nikt nie przychodzi na kurs przypadkowo. Niektórzy zrobili coś dobrego w przeszłości i w rezultacie mają teraz okazję otrzymać ziarno Dhammy. Inni otrzymali już ziarno wcześniej i teraz przyszli, aby je rozwijać. Niezależnie od tego, czy przyszliście, aby otrzymać ziarno Dhammy, czy też aby rozwijać otrzymane wcześniej, starajcie się rosnać w Dhammie dla swojego dobra, dla własnej korzyści, dla swojego wyzwolenia, a zobaczycie, jak bardzo pomaga to innym. Dhamma przynosi korzyść wszystkim bez wyjątku.

Oby wszyscy cierpiący na całym świecie ludzie znaleźli tę ścieżkę spokoju! Oby wszyscy wyzwolili się z cierpienia, niewoli, kajdan! Oby uwolnili umysły z wszelkich zanieczyszczeń i zakłóceń!

Oby wszystkie istoty we wszechświecie były szczęśliwe!

Oby wszystkie istoty doświadczały spokoju!

Oby wszystkie istoty były wyzwolone!

## Dodatek A

### Znaczenie *vedanā* w naukach Buddy

Nauki Buddy to system pozwalający na rozwijanie samowiedzy jako środka do auto-transformacji. Gdy uzyskamy doświadczalne zrozumienie rzeczywistości naszej natury, możemy wyeliminować błędne przekonania, które powodują, że postępujemy niewłaściwie, i sprawiają, że czujemy się nieszczęśliwi. Uczymy się działać w zgodzie z rzeczywistością, co pozwala nam wieść twórcze, pozytywne i szczęśliwe życie.

W **Satipaṭṭhāna Sutta** – „Wykładzie o ugruntowaniu uważności” – Budda przedstawił praktyczną metodę rozwijania samowiedzy poprzez samoobserwację. Tą techniką jest medytacja Vipassana.

Jakakolwiek próba obserwowania prawdy o sobie natychmiast ujawnia, że zjawisko, które zwiemy „ja”, ma dwa aspekty: fizyczny i psychiczny, ciało i umysł. Musimy nauczyć się obserwować oba. W jaki jednak sposób możemy naprawdę doświadczyć rzeczywistości ciała i umysłu? Akceptacja cudzych wyjaśnień nie wystarcza, podobnie jak poleganie na wiedzy czysto intelektualnej. Oba podejścia mogą nam służyć jako przewodnicy w pracy nad badaniem siebie, lecz każdy z nas musi zbadać i doświadczyć rzeczywistości bezpośrednio w sobie.

Wszyscy doświadczamy rzeczywistości ciała, kiedy odczuwamy je poprzez doznania fizyczne, jakie się w nim pojawiają. Z zamkniętymi oczami wiemy, że mamy ręce i wszelkie inne części ciała, ponieważ czujemy je. Podobnie jak książka, która ma zewnętrzną formę oraz wewnętrzną treść, struktura fizyczna posiada zewnętrzną, obiektywną rzeczywistość – ciało (*kāya*) – oraz wewnętrzną, subiektywną rzeczywistość doznań (*vedanā*). Poznajemy książkę, gdy czytamy wszystkie zawarte w niej słowa; doświadczamy ciała, gdy czujemy doznania. Bez świadomości doznań nie jest możliwa bezpośrednia wiedza o fizycznej strukturze. Te dwa elementy są nierozdzielne.

Podobnie możemy przeanalizować strukturę psychiczną pod kątem formy i treści: umysłu (*citta*) oraz wszystkiego, co się w umyśle pojawia (*dhamma*) – czyli jakiegokolwiek myśli, emocji, wspomnienia, nadziei, strachu, jakiegokolwiek zdarzenia mentalnego. Tak jak nie można doświadczać oddzielnie ciała i jego doznań, tak też nie można obserwować umysłu w oderwaniu od treści umysłowych. Ale umysł i materia są ze sobą bardzo ściśle powiązane. Cokolwiek dzieje się w jednym, ma odzwierciedlenie w drugim. To właśnie było kluczowym odkryciem Buddy i miało najistotniejsze znaczenie w jego nauczaniu. Wyraził to następująco: „Cokolwiek pojawia się w umyśle, jest połączone z doznaniem fizycznym”.<sup>58</sup> Dlatego obserwowanie doznań to środek do zbadania naszej istoty w całości, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i mentalnym.

Te cztery wymiary rzeczywistości są wspólne dla każdego człowieka: w aspekcie fizycznym – ciało i doznania; w aspekcie psychicznym – umysł i treści umysłowe. Są one podstawą podziału *Satipaṭṭhāna Sutt*y na cztery części, cztery sposoby ugruntowywania świadomości, cztery punkty widzenia, z których obserwujemy zjawisko zwane istotą ludzką. Jeśli badanie ma być kompletne, trzeba doświadczyć każdego aspektu. A wszystkich czterech można doświadczyć poprzez obserwację *vedanā*.

Z tego powodu Budda szczególnie podkreślał znaczenie świadomości *vedanā*. W *Brahmajāla Sutta*, jednym z jego najważniejszych wykładów, powiedział: „Oświecony stał się osobą wyzwoloną, wolną od wszelkiego przywiązania, gdyż ujrzał doznania takimi, jakimi są, widział ich pojawianie się i przemijanie, jak są rozkoszne, jak niebezpieczne, jak ustają”.<sup>59</sup> Świadomość *vedanā*, twierdził, jest warunkiem zasadniczym zrozumienia Czterech Szla-



chetnych Prawd: „Osobie, która doświadcza doznań, pokażę drogę do zrozumienia, czym jest cierpienie, jego pochodzenie, jego ustanie oraz droga prowadząca do ustania cierpienia”.<sup>60</sup>

Co to właściwie jest *vedanā*? Budda opisywał je na różne sposoby. Umieścił je wśród czterech procesów składających się na umysł (patrz *Rozdział 2*). Kiedy jednak definiował je bardziej precyzyjnie, twierdził, że *vedanā* ma aspekt mentalny i fizyczny.<sup>61</sup> Sama materia nie może poczuć niczego, jeśli nie jest obecny umysł: w martwym ciele, na przykład, nie ma doznań. To umysł czuje, lecz wszystko, co czuje, posiada element fizyczny nierozzerwalnie związany z umysłem.

Ten element fizyczny jest najważniejszy w praktykowaniu nauk Buddy. Celem praktyki jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu w zrównoważony sposób. Uczymy się to robić w trakcie medytacji, obserwując ze spokojem wszystko, co dzieje się wewnątrz nas. To spokój pozwala nam przełamać nawyk ślepego reagowania, dzięki czemu potrafimy w dowolnej sytuacji wybrać najkorzystniejsze działanie.

Wszystkie nasze doświadczenia życiowe zaczynają się przy jednej z sześciu bram, przez które odbieramy świat – owe bramy to pięć zmysłów fizycznych oraz umysł. Zgodnie z łańcuchem uwarunkowanego powstawania, gdy tylko ma miejsce kontakt u jednej z sześciu bram, gdy tylko zetkniemy się z jakimkolwiek zjawiskiem, fizycznym lub mentalnym, powstaje doznanie (zob. s. 36). Jeśli nie zwracamy uwagi na to, co dzieje się w ciele, to na poziomie umysłu świadomego tego doznania nie zauważamy. W ciemnościach ignorancji rozpoczyna się nieświadoma reakcja na owo doznanie – trwające chwilę lubienie bądź nielubienie, które przekształcają się w pragnienia lub niechęć. Reakcja ta zostaje powtórzona i wzmocniona niezliczoną ilość razy, zanim dotrze do umysłu świadomego. Jeśli medytujący zwracają uwagę tylko na to, co dzieje się w umyśle świadomym, uprzytamniają sobie cały proces w jakiś czas po rozpoczęciu reakcji, kiedy nabrała ona wystarczająco niebezpiecznej siły, aby ich obezwładnić. Pozwalają iskierce doznania rozwinąć się w szalejący ogień, zanim spróbują ją ugasić, niepotrzebnie przyczyniając sobie kłopotów. Jeśli jednak nauczą się obiektywnie obserwować doznania w ciele, pozwolą iskierce zgasnąć, zanim zamieni się w pożar. Ponieważ zwracają baczną uwagę na aspekt fizyczny, stają się świadomi *vedanā* w chwili ich pojawienia się – i dzięki temu potrafią zapobiec jakimkolwiek reakcjom.

Fizyczny aspekt *vedanā* jest szczególnie ważny, ponieważ pozwala na żywe, namacalne doświadczenie prawdy o nietrwałości wewnątrz nas. W każdym momencie zachodzi w nas jakaś zmiana, która manifestuje się jako gra doznań. To na tym właśnie poziomie musimy doświadczyć nietrwałości. Obserwacja nieustannie zmieniających się doznań pozwala doświadczyć swojej efemerycznej natury. To doświadczenie jasno uprzytamnia nam daremność przywiązywania się do czegoś tak nietrwałego i przemijającego. Tak oto bezpośrednie doświadczenie *anicca* automatycznie rodzi bezstronność, z pomocą której potrafimy nie tylko zapobiec nowym reakcjom pragnień i niechęci, ale możemy również wyeliminować sam nawyk reagowania. W ten sposób stopniowo uwalniamy umysł od cierpienia. Jeśli nie uwzględnimy aspektu fizycznego, świadomość *vedanā* pozostanie częściowa i niekompletna. Dlatego Budda nieustannie podkreślał, jak ważne jest doświadczenie nietrwałości poprzez doznania fizyczne. Powiedział:

Ci, którzy nie ustają w wysiłkach,  
aby być uważnym i świadomym swego ciała,  
którzy powstrzymują się od niewłaściwych działań  
i dążą do zrobienia wszystkiego, co należy zrobić,  
tacy ludzie, świadomi, uważni, z pełnym zrozumieniem,  
są wolni od zanieczyszczeń.<sup>62</sup>

Przyczyną cierpień jest *taṇhā* – pragnienie i niechęć. Zazwyczaj wydaje nam się, że nasze reakcje pragnień i niechęci są skierowane na różne obiekty, z którymi stykamy się

poprzez zmysły fizyczne i umysł. Jednak Budda odkrył, że pomiędzy obiektem a reakcją istnieje brakujące połączenie: *vedanā*. Nie reagujemy na zewnętrzną rzeczywistość, tylko na doznania w ciele. Kiedy już nauczymy się obserwować doznania bez reagowania pragnieniami lub niechęcią, nie powstaje przyczyna cierpienia i cierpienie ustaje. Dlatego obserwacja *vedanā* jest niezbędna, aby praktykować nauki Buddy, i musi ona zachodzić na poziomie doznania fizycznego, jeśli świadomość *vedanā* ma być kompletna. Dzięki uważności i świadomości doznań fizycznych możemy dotrzeć do korzenia problemu i usunąć go. Możemy obserwować swoją naturę na najgłębszym poziomie i uwolnić się od cierpienia.

Zrozumienie kluczowego znaczenia obserwacji doznań w naukach Buddy pozwala uzyskać świeży wgląd w *Satipaṭṭhāna Sutta*.<sup>63</sup> Wykład zaczyna się od wyliczenia celów *satipaṭṭhāny*, czyli ugruntowania świadomości: „oczyszczenie istot; przewyciężenie smutku i lamentu; unicestwienie fizycznego i mentalnego cierpienia; praktykowanie ścieżki prawdy; bezpośrednie doświadczenie ostatecznej rzeczywistości – *nibbāny*”.<sup>64</sup> Potem następuje krótkie objaśnienie, jak te cele osiągnąć: „Oto medytujący, usunąwszy pragnienia i niechęć do świata, trwa pilnie w pełni świadomy i uważny, z dogłębnym zrozumieniem, obserwując ciało w ciele, obserwując doznania fizyczne w doznaniach fizycznych, obserwując umysł w umyśle, obserwując treści umysłowe w treściach umysłowych”.<sup>65</sup>

Co oznacza „obserwowanie ciała w ciele, doznań w doznaniach” i tak dalej? Dla osób, które praktykują medytację Vipassana, zwrot jest jasny i klarowny. Ciało, doznania, umysł i treści umysłowe to cztery wymiary istoty ludzkiej. Aby prawidłowo zrozumieć zjawisko istnienia człowieka, każdy z nas musi bezpośrednio doświadczyć rzeczywistości wewnątrz siebie. Aby osiągnąć to bezpośrednie doświadczenie, medytujący musi rozwinąć w sobie dwie cechy: uważną świadomość (**sati**) oraz dogłębne zrozumienie (**sampajañña**). Wykład ma tytuł „O ugruntowaniu uważności”, ale uważność jest niepełna bez zrozumienia, bez głębokiego wglądu w naszą naturę, w nietrwałość zjawiska, które nazywamy „ja”. Praktyka *satipaṭṭhāny* prowadzi medytujących do doświadczenia ich całkowicie efemerycznej natury. Dopiero kiedy doświadczą osobistej realizacji tej prawdy, ich świadomość jest mocno ugruntowana – właściwa, uważna świadomość prowadząca do wyzwolenia. Wtedy automatycznie znikają pragnienia i niechęć nie tylko wobec świata zewnętrznego, ale też w stosunku do świata wewnętrznego, gdzie usadowiły się najmocniej i gdzie najczęściej bywają przeoczone – w bezmyślnym, instynktownym przywiązaniu do ciała i umysłu. Dopóki istnieje to ukryte przywiązanie, nie można wyzwolić się od cierpienia.

„Wykład o ugruntowaniu uważności” najpierw omawia obserwację ciała. Jest ono najbardziej oczywistym aspektem mentalno-fizycznej struktury i stąd najwłaściwszym punktem, z którego należy rozpocząć zadanie samoobserwacji. Od niego w naturalny sposób przechodzi się do obserwacji doznań, umysłu i treści umysłowych. Wykład omawia kilka sposobów rozpoczęcia obserwacji ciała. Pierwszym i najbardziej rozpowszechnionym jest świadomość oddechu. Innym punktem wyjścia może być koncentracja na ruchach ciała. Jednak bez względu na to, jak rozpoczniemy podróż, są pewne etapy na drodze do ostatecznego celu, przez które trzeba przejść. Są one opisane w akapicie o kluczowym znaczeniu w całym wykładzie:

W ten sposób medytujący trwa, obserwując ciało w ciele wewnątrz lub na zewnątrz, lub jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Trwa, obserwując zjawisko powstawania w ciele. Trwa, obserwując zjawisko przemijania w ciele. Trwa, obserwując zjawisko powstawania i przemijania w ciele. Teraz jego uważna świadomość jest ugruntowana: „To jest ciało”. Ta świadomość rozwija się do takiego stopnia, że pozostaje już tylko samo zrozumienie i sama obserwacja, i tak trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie.<sup>66</sup>

Ogromne znaczenie tego fragmentu jest podkreślone przez fakt powtórzenia go nie tylko na końcu każdej sekcji w rozdziale omawiającym obserwację ciała, ale także w następnych rozdziałach omawiających obserwację doznań, umysłu i treści umysłowych. (W tych trzech późniejszych rozdziałach słowo „ciało” jest zastąpione odpowiednio słowami: „doznania”, „umysł” i „treści umysłowe”). W ten sposób akapit opisuje element wspólny w praktyce *satipaṭṭhāny*. Ze względu na trudności, jakie niesie, jest interpretowany na wiele różnych sposobów. Trudności znikają jednak, kiedy zrozumiemy, że akapit dotyczy poważnej świadomości doznań. W praktyce *satipaṭṭhāny* medytujący muszą osiągnąć pełny wgląd w swoją naturę. Środkiem umożliwiającym tak głęboki wgląd jest obserwacja doznań obejmująca również obserwację trzech pozostałych wymiarów istnienia człowieka. Dlatego chociaż pierwsze kroki mogą się różnić, po przekroczeniu pewnego punktu praktyka musi obejmować świadomość doznań.

A zatem, jak objaśnia przytoczony fragment, medytujący rozpoczynają od obserwacji doznań pojawiających się wewnątrz ciała albo na zewnątrz ciała (czyli na jego powierzchni), lub wewnątrz i na zewnątrz jednocześnie. Zaczynają od świadomości doznań tylko na niektórych częściach ciała, a nie na wszystkich od razu, i stopniowo rozwijają umiejętność odczuwania doznań w całym ciele. Na początku praktyki mogą najpierw doświadczać tylko bardzo silnych doznań, które pojawiają się i zdają trwać przez dłuższy czas. Medytujący są świadomi ich pojawiania się i po pewnym czasie przemijania. Na tym etapie nadal doświadczają powierzchniowej rzeczywistości ciała i umysłu, ich zintegrowanej, pozornie solidnej i trwałej natury. Lecz w miarę kontynuowania praktyki osiągają etap, na którym solidność spontanicznie rozpuszcza się, a umysł i ciało są doświadczane w swej prawdziwej naturze jako masa wibracji, pojawiająca się i znikająca w każdym momencie. Po tym doświadczeniu medytujący wreszcie rozumie, czym naprawdę jest ciało, doznania, umysł i treści umysłowe – przepływem bezosobowych, nieustannie zmieniających się zjawisk.

To bezpośrednie zrozumienie ostatecznej rzeczywistości umysłu i materii stopniowo rozwiewa nasze iluzje, błędne wyobrażenia i z góry przyjęte osady. Nawet właściwe koncepcje, które były do tej pory akceptowane na zasadzie wiary lub intelektualnego rozumowania, teraz, kiedy zostały osobiście doświadczone, nabierają nowego znaczenia. Stopniowo, poprzez obserwację rzeczywistości wewnątrz, wszystkie uwarunkowania zakłócające poznanie zostają wyeliminowane. Pozostaje tylko czysta świadomość i mądrość.

Kiedy znika niewiedza, ukryte tendencje do pragnień i niechęci są usunięte i medytujący uwalnia się od wszystkich przywiązań, z których najgłębsze jest przywiązanie do wewnętrznego świata swojego ciała i umysłu. Kiedy to przywiązanie jest wyeliminowane, cierpienie znika i stajemy się wyzwoleni.

Budda często mawiał: „Cokolwiek czujemy, wiąże się z cierpieniem”.<sup>67</sup> Dlatego *vedanā* jest idealnym narzędziem do badania prawdy o cierpieniu. To oczywiste, że nieprzyjemne doznania są cierpieniem, ale najprzyjemniejsze doznanie jest również formą bardzo subtelnego wzburzenia. Każde doznanie jest nietrwałe. Jeśli ktoś jest przywiązany do przyjemnych doznań, doświadcza wyłącznie cierpienia, kiedy przeminą. Dlatego każde doznanie ma w sobie załączek cierpienia. Z tego powodu, kiedy Budda mówił o ścieżce wiodącej do ustania cierpienia, mówił o ścieżce prowadzącej do pojawiania się *vedanā* i o ścieżce prowadzącej do ich ustania.<sup>68</sup> Dopóki pozostajemy w obrębie uwarunkowanego obszaru umysłu i materii, doznania i cierpienie będą trwałe. Ustaną tylko wtedy, kiedy wykroczymy poza ten obszar i doświadczymy ostatecznej rzeczywistości *nibbāny*.

Budda powiedział:

Nie ten prawdziwie stosuje Dhammę w życiu,  
kto dużo o niej mówi.  
Ktoś inny mógł o niej mało słyszeć,  
lecz jeśli rozumie Prawo Natury swoim ciałem,

ten prawdziwie żyje z nią w zgodzie  
i nigdy o Dhammie nie zapomni.<sup>69</sup>

Nasze ciała są świadkami prawdy. Kiedy medytujący odkrywają prawdę wewnątrz siebie, wtedy staje się ona dla nich rzeczywista i wtedy żyją zgodnie z prawdą. Wszyscy możemy doświadczyć tej prawdy, kiedy nauczymy się obserwacji doznań wewnątrz swojego ciała, i dzięki temu będziemy mogli osiągnąć wyzwolenie od cierpienia.

**Dodatek B****Fragmety z różnych *sutt* na temat *vedanā***

W swoich wykładach Budda często mówił, jak ważna jest świadomość doznań. Oto niewielki wybór fragmentów na ten temat:

Różne wiatry wieją po niebie, ze wschodu i z zachodu, z północy i z południa, z tumanami kurzu lub bez śladu pyłu, zimne lub gorące, gwałtowne wichury lub łagodne bryzy – wieje wiele wiatrów. Podobnie pojawiają się doznania w ciele – przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne. Kiedy medytujący, pilnie praktykując, nie zaniebuje swej zdolności do gruntownego rozumienia (*sampajañña*), wtedy ta mądra osoba w pełni rozumie doznania. Zrozumiawszy je dogłębnie, staje się wolna od wszelkich zanieczyszczeń już w tym życiu. Pod koniec życia osoba ta, umocniona w Dhammie i idealnie rozumiejąca doznania, osiąga niedający się opisać słowami stan, wykraczający poza ten uwarunkowany świat.

S. XXXVI (II). ii. 12 (2), *Paṭhama Ākāsa Sutta*

Jak medytujący trwa, obserwując ciało w ciele? W tym przypadku medytujący idzie do lasu, znajduje drzewo lub udaje się w jakieś oddalone od świata miejsce. Siada tam ze skrzyżowanymi nogami, wyprostowanym tułowiem i skupia uwagę na obszarze wokół ust. Uważny i świadomy robi wdech i robi wydech. Biorąc długi wdech, wie dokładnie: „Biorę długi wdech”. Robiąc długi wydech, wie dokładnie: „Robię długi wydech”. Biorąc krótki wdech, wie dokładnie: „Biorę krótki wdech”. Robiąc krótki wydech, wie dokładnie: „Robię krótki wydech”. „Czując całe ciało, zrobię wdech” – w ten sposób praktykuje. „Czując całe ciało, zrobię wydech” – w ten sposób praktykuje. „Z uspokojonym ciałem zrobię wdech” – w ten sposób praktykuje. „Z uspokojonym ciałem, zrobię wydech” – w ten sposób praktykuje.

D. 22/M. 10, *Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbam*

Kiedy w ciele medytującego pojawi się doznanie – przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne – medytujący rozumie: „Pojawiło się we mnie przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne doznanie. Ma ono swoje miejsce, nie istnieje bez jakiegoś miejsca. Gdzie jest umiejscowione? Jest umiejscowione w tym ciele”. W ten sposób trwa, obserwując nietrwałą naturę doznania wewnątrz ciała.

S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelañña Sutta*

Medytujący rozumie: „Oto pojawiło się we mnie przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne doświadczenie. Jest złożone, niesubtelne, zależne od różnych warunków. Lecz to, co istnieje naprawdę, co jest najwspanialsze, to spokój umysłu”. Nieistotne, czy pojawiło się w nim doświadczenie przyjemne, nieprzyjemne czy też neutralne – ono przemija, lecz spokój pozostaje.

M. 152, *Indriya Bhāvanā Sutta*

Są trzy rodzaje doznań: przyjemne, nieprzyjemne i neutralne. Wszystkie trzy są nietrwałe, złożone, zależne od warunków; wszystkie ulegają zanikowi, maleją, słabną i przemijają. Widząc tę rzeczywistość, dobrze wytrenowany uczeń idący Szlachetną Ścieżką, zachowuje spokój wobec przyjemnych, nieprzyjemnych i neutralnych doznań. Rozwijając spokój i równowagę umysłu, pozbywa się przywiązania; pozbywając się przywiązania, staje się wyzwolony.

M. 74, *Dīghanakha Sutta*

Jeśli medytujący trwa, obserwując nietrwałość przyjemnego doznania w ciele, jego zanikanie, słabnięcie i ustanie, i jeśli obserwuje także swoją rezygnację z przywiązania do owego doznania, wtedy jego ukryte uwarunkowanie pragnienia przyjemnego doznania w ciele jest usuwane. Jeśli trwa, obserwując nietrwałość nieprzyjemnego doznania w ciele, wtedy jego ukryte uwarunkowanie niechęci do nieprzyjemnego doznania w ciele jest usuwane. Jeśli trwa, obserwując nietrwałość neutralnego doznania w ciele, wtedy jego ukryte uwarunkowanie ignorancji wobec neutralnego doznania w ciele jest usuwane.

S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhāma Gelaṅṅa Sutta*

Kiedy jego ukryte uwarunkowania pragnienia przyjemnych doznań, niechęci do nieprzyjemnych doznań i ignorancji wobec neutralnych doznań są usunięte, medytujący zasługuje na miano człowieka całkowicie wolnego od ukrytych uwarunkowań; tego, który ujrzał prawdę, który odciał wszystkie pragnienia i niechęci, który zerwał wszystkie więzy, który w pełni zrozumiał iluzoryczną naturę ego, który przestał cierpieć.

S. XXXVI (II). i. 3, *Pahāna Sutta*

Widzenie rzeczywistości takiej, jaką jest, staje się jego właściwym widzeniem. Myślenie o rzeczywistości takiej, jaką jest, staje się jego właściwym myśleniem. Wysiłek wobec rzeczywistości takiej, jaką jest, staje się jego właściwym wysiłkiem. Świadomość rzeczywistości takiej, jaką jest, staje się jego właściwą świadomością. Koncentracja na rzeczywistości takiej, jaką jest, staje się jego właściwą koncentracją. Jego czyny, mowa oraz źródło utrzymania stają się prawdziwie czyste. W ten sposób Szlachetna Ośmioraka Ścieżka wzrasta w nim i umożliwia rozwój i spełnienie.

M. 149, *Mahā-Saḷāyatanika Sutta*

Ten, kto wiernie podąża Szlachetną Ścieżką, nie ustaje w wysiłkach; nie ustając w wysiłkach, staje się bardzo uważny i świadomy; pozostając uważnym, staje się skoncentrowany; utrzymując koncentrację, rozwija właściwe zrozumienie; właściwie zrozumienie pozwala mu rozwinąć właściwą wiarę i pewność swej wiedzy: „Tych prawd, o których wcześniej tylko słyszałem, teraz doświadczam nieustannie i bezpośrednio w moim ciele, trwając i obserwując je głębokim wglądem”.

S. XLVIII (IV). v. 10 (50), *Āpana Sutta*  
(słowa Sāriputty – głównego ucznia Buddy)

## SŁOWNICZEK TERMINÓW PALIJSKICH

Poniższa lista obejmuje słowa palijskie, które pojawiły się w tekście, oraz kilka innych terminów o ważnym znaczeniu w naukach Buddy.

**Ānāpāna** – oddychanie. **Ānāpāna-sati** – świadomość oddychania.

**Anattā** – brak „ja”, pozbawiony ego, bez swej istoty, bez treści. Jedna z trzech podstawowych cech wszystkich zjawisk, razem z **anicca** i **dukkha**.

**Anicca** – nietrwały, efemeryczny, zmieniający się. Jedna z trzech podstawowych cech wszystkich zjawisk, razem z **anattā** i **dukkha**.

**Anusaya** – umysł nieświadomy; utajone, ukryte uwarunkowania; drzemające zanieczyszczenia mentalne (także: **anusaya-kilesa**).

**Arahant/Arahat** – istota wyzwolona; ten, kto zniszczył wszystkie mentalne zanieczyszczenia.

**Ariya** – szlachetny; święta osoba. Ten, kto oczyścił umysł do tego stopnia, że doświadczył ostatecznej, najwyższej rzeczywistości (**nibbāna**).

**Ariya aṭṭhaṅgika magga** – Szlachetna Ośmioraka Ścieżka prowadząca do wyzwolenia od cierpienia. Podzielona jest na trzy etapy, trzy treningi, mianowicie:

I. **sīla** – moralność, czystość działań na poziomie mowy i czynu:

- 1) **sammā-vācā** – właściwa mowa,
- 2) **sammā-kammanta** – właściwe czyny,
- 3) **sammā-ājīva** – właściwe źródło utrzymania;

II. **samādhi** – koncentracja, panowanie nad umysłem:

- 4) **sammā-vāyāma** – właściwy wysiłek,
- 5) **sammā-sati** – właściwa świadomość, uważność,
- 6) **sammā-samādhi** – właściwa koncentracja;

III. **paññā** – mądrość, wgląd, który całkowicie oczyszcza umysł:

- 7) **sammā-saṅkappa** – właściwa myśl,
- 8) **sammā-diṭṭhi** – właściwe zrozumienie.

**Ariya sacca** – Szlachetna Prawda. Cztery Szlachetne Prawdy to:

- 1) prawda o cierpieniu,
- 2) prawda o pochodzeniu cierpienia,
- 3) prawda o ustaniu cierpienia,
- 4) prawda o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia.

**Bhaṅga** – rozpuszczenie. Ważny etap w praktyce Vipassany – doświadczenie rozpuszczenia pozornej trwałości ciała w subtelne wibracje, które nieustannie pojawiają się i znikają.

**Bhāvanā** – rozwój mentalny, medytacja. Dwie części **bhāvany** to: rozwój niezmaconego spokoju (**samatha-bhāvanā**) związanego z koncentracją umysłu (**samādhi**) oraz rozwój wglądu (**vipassanā-bhāvanā**) związanego z mądrością (**paññā**). Rozwijanie **samatha** prowadzi do stanów bardzo głębokiej koncentracji umysłu; rozwijanie **vipassany** prowadzi do wyzwolenia.

**Bhāvanā-mayā-paññā** – mądrość osobiście doświadczona. Zob. **paññā**.

**Bhikkhu** – (buddyjski) mnich; osoba medytująca. Forma żeńska to **bhikkhuṇī** – mniszka.

**Buddha** – osoba oświecona. Ten, kto odkrył drogę do wyzwolenia, praktykował ją i osiągnął ostateczny cel własnym wysiłkiem.

**Cintā-mayā paññā** – mądrość intelektualna. Zob. **paññā**.

**Citta** – umysł. **Cittānupassanā** – obserwacja umysłu. Zob. **satipaṭṭhāna**.

**Dhamma** – zjawisko; obiekt umysłu; natura; prawo naturalne; prawo wyzwolenia tzn. nauki osoby oświeconej. **Dhammānupassanā** – obserwacja treści umysłu. Zob. **satipaṭṭhāna**. (Sanskryt: **dharma**).

**Dukkha** – cierpienie, niezadowolenie. Jedna z trzech podstawowych cech wszystkich zjawisk, razem z **anattā** i **anicca**.

**Gotama** – nazwisko historycznego Buddy. (Sanskryt: **Gautama**).

**Hīnayāna** – dosłownie: „mniejszy wóz”. Termin (o zabarwieniu negatywnym) używany na określenie buddyizmu **theravādy** przez wyznawców innych szkół buddyjskich.

**Jhāna** – stan skoncentrowanego umysłu, pogrążonego w medytacji, jakby trans. Jest osiem rodzajów takich stanów, które można osiągnąć dzięki praktyce **samādhi** albo **samatha-bhāvanā**. Ich praktykowanie przynosi niezmacony spokój i błogość, ale nie usuwa najgłębiej zakorzenionych zanieczyszczeń mentalnych.

**Kalāpa** – najmniejszy, niepodzielny element materii.

**Kamma** – działanie; w szczególności czyny dokonane przez nas, które będą miały wpływ na naszą przyszłość. (Sanskryt – **karma**).

**Kāya** – ciało. **Kāyānupassanā** – obserwacja ciała. Zob. **satipaṭṭhāna**.

**Mahāyāna** – dosłownie: „większy wóz”. Odmiana buddyizmu, która rozwinęła się w Indiach kilka wieków po Buddzie i rozprzestrzeniła się na północ do Tybetu, Mongolii, Chin, Wietnamu, Korei i Japonii.

**Mettā** – bezinteresowna miłość i życzliwość. Jedna z cech czystego umysłu. **Mettā-bhāvanā** – systematyczne praktykowanie **metty** techniką medytacyjną.



**Nibbāna** – wygaśnięcie; wolność od cierpienia; ostateczna rzeczywistość; stan braku uwarunkowań. (Sanskryt: **nirvāṇa**).

**Pāli** – wers, tekst. Teksty, w których są zapisane nauki Buddy; także język, w którym są zapisane. Historyczne, lingwistyczne i archeologiczne dowody wskazują, że był to język potoczny, którym posługiwano się w północnych Indiach w czasach Buddy. Później teksty zostały przetłumaczone na sanskryt, który był wyłącznie językiem literackim.

**Paññā** – mądrość. Trzecia grupa z trzech treningów składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. **ariya aṭṭhaṅgika magga**). Są trzy rodzaje mądrości: **suta-mayā paññā** – dosłownie: „mądrość uzyskana dzięki słuchaniu innych”, czyli otrzymana; **cintā-mayā paññā** – mądrość uzyskana poprzez intelektualną analizę; oraz **bhāvanā-mayā paññā** – mądrość wynikająca z bezpośredniego osobistego doświadczenia. Z tych trzech wyłącznie ostatnia całkowicie oczyszcza umysł. Rozwija się ją dzięki praktyce **vipassanā-bhāvanā**.

**Paṭicca-samuppāda** – Łańcuch uwarunkowanego powstawania; geneza przyczynowa. Proces, którego początkiem jest niewiedza, w którym sami sobie stwarzamy jedno życie po drugim, wszystkie przepelnione cierpieniem.

**Samādhi** – koncentracja, panowanie nad umysłem. Drugi z trzech treningów składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. **ariya aṭṭhaṅgika magga**). Jeśli jest celem samym w sobie, pozwala osiągnąć stany głębokiej koncentracji umysłu (**jhāna**), lecz nie doprowadzi do całkowitego wyzwolenia umysłu.

**Sammā-sati** – właściwa świadomość, uważność. Zob. **sati**.

**Sampajañña** – zrozumienie całości zjawiska istoty ludzkiej, tzn. osiągnięcie wglądu w jej nietrwałą naturę na poziomie doznań.

**Samsāra** – cykl wielokrotnych narodzin; świat uwarunkowany; świat cierpienia.

**Saṅgha** – społeczność; zgromadzenie **ariya**, tzn. tych, którzy doświadczyli **nibbāny**; wspólnota buddyjskich mnichów i mniszek; członek **ariya-saṅgha**, **bhikkhu-saṅgha** lub **bhikkhunī-saṅgha**.

**Saṅkhāra** – formacja mentalna; czynność podlegająca woli; reakcja mentalna; mentalne uwarunkowanie. Jeden z czterech procesów umysłu, razem z **viññāṇa**, **saññā** i **vedanā**. (Sanskryt: **samskāra**).

**Saṅkhāra-upekkhā** / **saṅkhāraupekkhā** – dosłownie: „zachowanie spokoju i równowagi wobec **saṅkhār**”. Etap w praktyce Vipassany, który następuje po doświadczeniu **bhāṅgi**. Na tym etapie stare zanieczyszczenia umysłu, które do tej pory leżały głęboko uspięne w nieświadomości, wpływają na powierzchnię umysłu i manifestują się jako doznania fizyczne. Zachowując spokój i równowagę (**upekkhā**) w stosunku do tych doznań, medytujący nie stwarza nowych **saṅkhār** i w ten sposób pozwala zniknąć starym. Proces ten stopniowo prowadzi do usunięcia wszystkich **saṅkhār**.

**Saññā** – osąd, rozpoznanie wartościujące. Jeden z czterech procesów tworzących umysł, razem z **vedanā**, **viññāṇa** i **saṅkhāra**. Jest zwykle uwarunkowana przez przeszłe **saṅkhāry**

i dlatego dostarcza zafalszowanego obrazu rzeczywistości. W miarę praktyki Vipassany **saññā** zmienia się w **paññā** – rozumienie rzeczywistości takiej, jaką jest. Staje się **anicca-saññā**, **dukkha-saññā**, **anattā-saññā**, **asubha-saññā** – to znaczy pozwala dostrzec nietrwałość, cierpienie, nieistnienie ego oraz iluzoryczną naturę piękna fizycznego.

**Sati** – uważność, świadomość. **Ānāpāna-sati** – świadomość oddychania. **Sammā-sati** – właściwa świadomość, jeden z elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (zob. **ariya aṭṭhaṅgika magga**).

**Satipaṭṭhāna** – ugruntowanie uważności, świadomości. Są cztery połączone aspekty **satipaṭṭhāny**:

- 1) obserwacja ciała (**kāyānupassanā**),
- 2) obserwacja doznań fizycznych pojawiających się w ciele (**vedanānupassanā**),
- 3) obserwacja umysłu (**cittānupassanā**),
- 4) obserwacja treści umysłu (**dhammānupassanā**).

Wszystkie cztery obejmują obserwowanie doznań, ponieważ doznania są bezpośrednio związane zarówno z ciałem, jak i umysłem.

**Siddhattha** – dosłownie: „ten, który wykonał swoje zadanie”. Imię własne historycznego Buddy. (Sanskryt: **Siddhārtha**).

**Sīla** – moralność. Powstrzymanie się od uczynków mowy i ciała, które krzywdzą inne osoby oraz nas samych. Pierwszy z trzech treningów składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. **ariya aṭṭhaṅgika magga**).

**Suta-mayā paññā** – mądrość usłyszana. Mądrość otrzymana. Zob. **paññā**.

**Sutta** – kazanie (wykład) Buddy lub jednego z jego głównych uczniów. (Sanskryt: **sūtra**).

**Tañhā** – dosłownie: „pragnienie, głód, żądza”. Obejmuje zarówno ochotę na coś, jak i jej odwrotność, czyli niechęć do czegoś. Budda stwierdził, że **tañhā** jest przyczyną cierpienia, w swoim pierwszym kazaniu: „Wykładzie o wprawieniu w ruch koła Dhammy” (**Dhammacakkappavattana Sutta**). W łańcuchu uwarunkowanego powstawania objaśnił, że **tañhā** pojawia się jako reakcja na doznania fizyczne (zob. s. 37).

**Tathāgata** – dosłownie: „tak właśnie odszedł” lub „tak właśnie przyszedł”. Ten, kto krocząc ścieżką rzeczywistości, dotarł do najwyższej rzeczywistości, czyli osoba oświecona. Termin, którego Budda zwykle używał na określenie siebie.

**Theravāda** – dosłownie: „nauki starszych”. Nauki Buddy w formie, w jakiej przechowały się w krajach południowej Azji (Birma, Sri Lanka, Tajlandia, Laos, Kambodża). Powszechnie uważane za najstarszą zachowaną wersję nauk Buddy.

**Tipiṭaka** – dosłownie: „trzy koszyki”. Trzy zbiory nauk Buddy, mianowicie:

- 1) **Vinaya-piṭaka** – zbiór przykazań o dyscyplinie dla mnichów,
- 2) **Sutta-piṭaka** – zbiór kazań,
- 3) **Abbidhamma-piṭaka** – zbiór nauk zaawansowanych, tzn. systematyczna egzegeza filozoficzna Dhammy. (Sanskryt: **Tripitaka**).

**Vedanā** – doznanie. Jeden z czterech procesów tworzących umysł razem z **viññāṇa**, **saññā** i **saṅkhāra**. Opisane przez Buddę jako mające zarówno mentalne, jak i fizyczne aspekty, dlatego **vedanā** jest środkiem do badania całości ciała i umysłu. W łańcuchu uwarunkowanego powstawania Budda wyjaśnił, że **taṇhā**, czyli przyczyna cierpienia, pojawia się jako reakcja na **vedanā** (zob. s. 37). Ucząc się obiektywnej obserwacji **vedanā**, możemy uniknąć nowych reakcji pragnień i niechęci, oraz możemy doświadczyć bezpośrednio w sobie zjawiska nietrwałości (**anicca**). Doświadczenie to jest niezbędne, aby uwolnić się od przywiązania, co prowadzi do wyzwolenia umysłu. **Vedanānupassanā** – obserwacja doznań w ciele. Zob. **satipaṭṭhāna**.

**Viññāṇa** – świadomość, odbiór, poznanie, tzn. zauważenie, że coś się wydarzyło. Jeden z czterech procesów mentalnych razem z **saññā**, **vedanā** i **saṅkhāra**.

**Vipassanā** – introspekcja, wgląd, który całkowicie oczyszcza umysł. W szczególności wgląd w nietrwałą naturę umysłu i ciała. **Vipassanā-bhāvanā** – systematyczny rozwój wglądu dzięki technice medytacyjnej polegającej na obserwowaniu rzeczywistości siebie samego metodą obserwacji doznań w ciele.

**Yathā-bhūta** – dosłownie: „taka, jaka jest”. Rzeczywistość.

**Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana** – mądrość zrodzona z ujrzania prawdy takiej, jaką ona jest.

## PRZYPISY

Wszystkie cytaty pochodzą z *Sutta-Piṭaka* – „Zbioru kazań” Kanonu Palijskiego. Tekst palijski, z którego tu korzystano, był opublikowany alfabetem Devanagari przez Nava Nalandā Mahāvihāra w Biharze w Indiach. Tłumaczenie porównywano z przekładami angielskimi wydawanymi przez „The Pāli Text Society of London” oraz „The Buddhist Publication Society of Sri Lanka”. Szczególnie cenne były dla mnie antologie opracowane przez Czcigodnych Ñānatiloka, Ñānamoli i Piyadassi. Im oraz innym współczesnym tłumaczom Kanonu Palijskiego jestem głęboko zobowiązany.

Numerowanie *sutt* w przypisach odpowiada numeracji, jaką przyjęło w swoich tłumaczeniach „The Pāli Text Society”. Generalnie tytuły *sutt* pozostawiono nietłumaczone.

Użyto następujących skrótów:

- A – Aṅguttara Nikāya
- D – Dīgha Nikāya
- M – Majjhima Nikāya
- S – Saṃyutta Nikāya
- Satip – Satipaṭṭhāna Sutta (D. 22, M. 10)

<sup>1</sup> S. XLIV. x. 2, *Anurādha Sutta*.

<sup>2</sup> A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, iii, ix.

<sup>3</sup> D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> S. XXII. 87 (5), *Vakkali Sutta*.

<sup>6</sup> *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.

<sup>7</sup> A. IV. v. 5 (45), *Rohitassa Sutta*. Także w: S. II. iii. 6.

<sup>8</sup> *Dhammapada*, I. 19&20.

<sup>9</sup> W oparciu o M. 107, *Ganaka-Mogallāna Sutta*.

<sup>10</sup> *Sanṅkhāra* jest jednym z najważniejszych pojęć w naukach Buddy i jednym z najtrudniejszych do przetłumaczenia. Słowo ma wiele znaczeń i nie zawsze jest całkiem oczywiste, które z tych znaczeń jest użyte w danym kontekście. Tutaj *sanṅkhāra* jest rozumiana jako *cetanā/saīcetanā* oznaczające wolę, intencję, zamiar. Dla tej interpretacji zob.: A. IV. xviii. 1 (171), *Cetanā Sutta*; S. XXVII. 57 (5), *Sattatthāna Sutta*; S. XII. iv. 38 (8), *Cetanā Sutta*.

<sup>11</sup> M. 72, *Aggi-Vacchagotta Sutta*.

<sup>12</sup> M. 135, *Cūla Kamma Vibhaṅga Sutta*.

<sup>13</sup> *Dhammapada*, XXV. 21 (380).

<sup>14</sup> Ibid. I. 1&2.

<sup>15</sup> *Sutta Nipāta*, III. 12, *Dvayatānupassanā Sutta*.

<sup>16</sup> S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

<sup>17</sup> A. III. xii. 130, *Lekha Sutta*.

<sup>18</sup> W oparciu o: A. I. xvii, *Eka Dhamma Pāli* (2)

<sup>19</sup> S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> M. 38, *Mahā-taṅhāsaṅkhaya Sutta*.

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid.

<sup>24</sup> *Dhammapada*, XII. 9 (165).

- <sup>25</sup> D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.
- <sup>26</sup> A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, xvi.
- <sup>27</sup> W oparciu o: S. XLII. viii. 6, *Asibandhakaputta Sutta*.
- <sup>28</sup> *Dhammapada*, XIV. 5 (183).
- <sup>29</sup> *Ibid.*, I. 17&18.
- <sup>30</sup> M. 27, *Cūḷa-hatthi-padopama Sutta*.
- <sup>31</sup> *Ibid.*
- <sup>32</sup> A. IV. ii. 3 (13), *Padhāna Sutta*.
- <sup>33</sup> *Dhammapada*, XXIV. 5 (338).
- <sup>34</sup> D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
- <sup>35</sup> *Dhammapada*. XX. 4 (276)
- <sup>36</sup> Zob. S. XLVI (II). vi. 2, *Pariyāya Sutta*.
- <sup>37</sup> S. XII. vii. 62 (2), *Dutiya Assutavā Sutta*; także S. XXXVI (II). i. 10, *Phassa Mūlaka Sutta*.
- <sup>38</sup> *Dhammapada*, XX. 5 (277).
- <sup>39</sup> S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelaṅṅa Sutta*.
- <sup>40</sup> D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*. Werset został wypowiedziany przez Sakkę, króla bogów, po odejściu Buddy. Pojawia się w innych tekstach w trochę zmienionej formie. Zob. np.: S. I. ii. 1, *Nandana Sutta*; także: S. IX. 6, *Anuruddha Sutta*.
- <sup>41</sup> A. IX. ii. 10 (20), *Velāma Sutta*.
- <sup>42</sup> Słynne porównanie do tratwy jest wzięte z M. 22, *Alagaddūpama Sutta*.
- <sup>43</sup> Na podstawie *Udāna*, I. x, opowieść o Bāhiya Dārucīriya. Zamieszczone także w *Dhammapada Commentary*, VIII. 2 (wiersz 101).
- <sup>44</sup> S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*. To stwierdzenie używane jest do opisu wglądu osiaganego przez najwcześniejszych uczniów przy pierwszym urzeczywistnieniu Dhammy.
- <sup>45</sup> S. v. 7, *Upacālā Sutta*. Słowa wypowiedziane przez oświeconą (arahat) mniszkę Upacālā.
- <sup>46</sup> *Dhammapada*, XXV. 15 (374).
- <sup>47</sup> *Udāna*, VIII. 1.
- <sup>48</sup> *Udāna*, VIII. 3.
- <sup>49</sup> S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
- <sup>50</sup> S. XXXVIII (IV). 1, *Nibbāna Pañhā Sutta*. Słowa wypowiedziane przez Śāriputtę – głównego ucznia Buddy.
- <sup>51</sup> *Sutta Nipāta*, II. 4, *Mahā-Maṅgala Sutta*.
- <sup>52</sup> D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.
- <sup>53</sup> *Dhammapada*, VIII. 14 (113).
- <sup>54</sup> S. XXII. 102 (10) *Anicca-sañña Sutta*.
- <sup>55</sup> D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
- <sup>56</sup> M. 117, *Mahā-cattārīsaka Sutta*.
- <sup>57</sup> *Ibid.*
- <sup>58</sup> A. VIII. ix. 3 (83), *Mūlaka Sutta*. Zob. także A. IX. ii. 4 (14), *Samiddhi Sutta*.
- <sup>59</sup> D. 1.
- <sup>60</sup> A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana Sutta*.
- <sup>61</sup> S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aṭṭhasata Sutta*.
- <sup>62</sup> *Dhammapada*, XXI. 4 (293).
- <sup>63</sup> *Satipaṭṭhāna Sutta* pojawia się dwa razy w *Sutta Piṭaka*, w D. 22 oraz w M. 10. W wersji D rozdział omawiający *dhammānupassanā* jest dłuższy niż w wersji M. Dlatego tekst D ma nazwę *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, czyli „większa”. Poza tym oba teksty są identyczne. Fragmenty cytowane w tej pracy mają tę samą formę w obu tekstach.
- <sup>64</sup> Satip.
- <sup>65</sup> *Ibid.*
- <sup>66</sup> *Ibid.*
- <sup>67</sup> S. XII. iv. 32 (2), *Kaḷāra Sutta*.
- <sup>68</sup> S. XXXVI (II). iii. 23 (3), *Aññatara Bhikkhu Sutta*.
- <sup>69</sup> *Dhammapada*, XIX, 4 (259).

## Ośrodki medytacji Vipassana

Kursy medytacji Vipassana w tradycji Sayagi U Ba Khina nauczanej przez S. N. Goenkę odbywają się regularnie na sześciu kontynentach. Na całym świecie kursy prowadzone są zawsze w języku lokalnym i angielskim.

Istnieje około 120 ośrodków medytacji Vipassana na świecie, z czego ponad 50 w samych Indiach. W Europie stałe ośrodki, oferujące regularnie dwa kursy w miesiącu, znajdują się w Anglii, Belgii, Francji, Hiszpanii, Niemczech, Rosji, Szwajcarii, Szwecji oraz we Włoszech. W niektórych pozostałych krajach Europy kursy organizowane są w wynajętych ośrodkach, przeważnie kilka razy w roku.

W Polsce pierwszy kurs Vipassany odbył się w czerwcu 2002 i uczestniczyło w nim 25 osób. Do roku 2013 zorganizowano w Polsce 42 kursy, w których uczestniczyło ponad 2500 osób. Polska Fundacja Medytacji Vipassana organizuje 6 kursów rocznie, w których może wziąć udział łącznie około 500 osób (stan na rok 2014). W 2008 roku Fundacja zakupiła 6,8 ha ziemi w Dziadowicach niedaleko Turku (woj. wielkopolskie), gdzie w przyszłości powstanie stały ośrodek medytacyjny.

Dalsze informacje na ten temat można znaleźć na stronach internetowych:

- w języku angielskim: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)
- w języku polskim: [www.pallava.dhamma.org](http://www.pallava.dhamma.org)

## O PARIYATTI

Zadaniem Pariyatti jest upowszechnianie po przystępnych cenach autentycznych nauk Buddy na temat teorii (*pariyatti*) Dhammy i praktyki (*paṭipatti*) medytacji Vipassana. Od roku 2002 Pariyatti jest organizacją charytatywną [501(c)(3)] typu non-profit i utrzymuje się z darowizn osób, które doceniają wyjątkową wartość nauk Dhammy i chcą się nimi podzielić. Zapraszamy do odwiedzenia strony [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org), na której dowiedzie się więcej o naszych projektach, usługach, a także o sposobach wspierania naszej działalności wydawniczej oraz innych przedsięwzięć.

### **Działalność wydawnicza Pariyatti**

*Vipassana Research Publications* (poświęcone głównie Vipassanie nauczanej przez S.N. Goenkę w tradycji Sayagyi U Ba Khina)

*BPS Pariyatti Editions* (wybrane tytuły z Buddhist Publication Society, których Pariyatti jest współwydawcą na obu kontynentach amerykańskich)

*Pariyatti Digital Editions* (wydania audio i video, w tym wykłady z kursów)

*Pariyatti Press* (wznowienia klasycznych pozycji oraz inspirujące książki autorów współczesnych)

### **Pariyatti wzbogaca świat:**

- rozpowszechniając słowa Buddy
- dostarczając stawy poszukującym
- oświetlając ścieżkę medytujących