

BADAJĄC UMYSŁ

AJAHN SUMEDHO



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



Badając umysł

Ajahn Sumedho

Źródłem cierpienia, zwanym avijja, jest niewiedza, która jest brakiem umiejętności postrzegania rzeczywistości takiej, jaka jest naprawdę. Ta podstawowa niewiedza jest równoznaczna z nierozumieniem naszej prawdziwej natury. Cierpimy z powodu poglądów i opinii, z powodu nawyków i warunków, których nie rozumiemy. Przeżywamy nasze życie przepelnieni ignorancją, nierozumieniem rzeczywistości takiej, jaką ona naprawdę jest. Jeżeli często przysłuchujesz się sobie, czasami możesz usłyszeć następujące zdania: „Powiniennem robić to, ale nie powiniennem robić tamtego”, „Powiniennem postępować w ten sposób, ale nie wolno mi postępować w tamten sposób”, lub „Świat powinien wyglądać inaczej”, „Nasi rodzice nie powinni być tacy, powinni być inni”. Podobne myśli dzwonią w naszych umysłach, ponieważ tak naprawdę nie mamy pojęcia, co powinno być, a czego być nie powinno. Podczas medytacji słuchaj tych wewnętrznych opinii na temat, jak być powinno, a jak być nie powinno - po prostu przysłuchuj się im.

Naszym nawykiem są bezustanne próby bycia czymś lub kimś, więc stawiamy sobie określone cele, tworzymy ideał, którym chcielibyśmy się stać. Może myślimy, że społeczeństwo, w którym żyjemy, powinno być inne. Ludzie powinni być mili, hojni, bezinteresowni, rozumiejący i kochający, powinno panować braterstwo, rządy powinny być sprawowane przez mądrych przywódców i pokój powinien panować na świecie. Ale świat w obecnej chwili jest taki, jaki jest, a rzeczy mają się tak, jak się mają. Jeżeli tego nie rozumiemy, zaczynamy walczyć. Więc kieruj swój słuch do własnego środka, przysłuchuj się temu bezustannemu krzykowi: „Jestem taki, nie jestem taki” i badaj to „ja jestem, ja nie jestem” ze świadomością i uwagą.

Mamy w zwyczaju po prostu reagować w określony sposób i uznawać za pewnik, że wszystkie nasze „ja jestem” i „ja nie jestem” - są prawdą. Tworzymy siebie, jako osobowość i przywiązujemy się do naszych wspomnień. Pamiętamy rzeczy, których się nauczyliśmy i te, które uczyniliśmy. Uogólniając, lepiej pamiętamy te skrajne, łatwiej zapominamy o tych błahych. Więc jeżeli robimy niemiłe, okrutne i głupie rzeczy, mamy niemiłe wspomnienia. Czujemy się zawstyżeni lub winni. Jeżeli natomiast robimy rzeczy dobre lub dobroczynne, mamy pozytywne wspomnienia w naszym życiu. W momencie, gdy zaczniemy się nad tym zastanawiać, będziemy bardziej ostrożni w słowach i czynach. Jeżeli żyliśmy głupio i pochopnie, działaliśmy pod wpływem chwilowego impulsu, wywołanego pożądaniem lub chęcią natychmiastowej gratyfikacji, lub gdy kierowała nami intencja krzywdzenia, powodowania niezgody, albo wykorzystywaliśmy innych - wtedy nasze umysły będą przepelnione nieprzyjemnymi wspomnieniami. Ludzie, którzy wiedli bardzo samolubne życie, często muszą sięgać po alkohol lub narkotyki, aby utrzymać swój umysł w ciągłym zajęciu, tak aby nie pojawiały się żadne niemiłe wspomnienia.

W przebudzającym procesie medytacji kierujemy naszą świadomość na stan naszego umysłu tu i teraz, odbywa się to po prostu: poprzez bycie świadomym tego poczucia „ja jestem, ja nie jestem...”. Kontempluj, rozważaj pojawiające się uczucia bólu lub przyjemności, wszystkie pojawiające się wspomnienia, myśli i opinie, jako nietrwałe anicca. Przemijalność jest charakterystyczną cechą wszystkich stanów. Jak wielu z was spędza dzień rzeczywiście badając to na każdy możliwy sposób, podczas siedzenia, stania, czy leżenia?

Badaj to, co postrzegają twoje oczy, słyszą uszy, smakuje język, czuje nos, odczuwa i doświadcza ciało oraz myśli umysł.

Myśl „ja jestem” - jest nietrwałym stanem. Myśl „ja nie jestem” - jest nietrwałym stanem. Myśli, wspomnienia, świadomość myślenia, ciało samo w sobie, nasze emocje - wszystko to się zmienia. W praktyce medytacji musimy być poważni, dzielni i odważni, aby rzeczywiście badać, aby rzeczywiście mieć śmiałość spojrzenia w nawet najbardziej nieprzyjemne stany naszego życia, a nie szukać ucieczki w wyciszenie i zapomnienie. Jednym z aspektów praktyki vipassany jest spoglądanie w cierpienie, konfrontacja z samym sobą, z tym, co myślimy o sobie, z uczuciami i emocjami, zarówno tymi przyjemnymi, nieprzyjemnymi, jak i obojętnymi. Innymi słowy, gdy te rzeczy pojawiają się, a my jesteśmy świadomi cierpienia, to raczej zamiast odrzucać, tłumić, czy je ignorować, korzystajmy z okazji zbadania ich. Tak więc, cierpienie jest naszym nauczycielem. Musimy uczyć się poprzez studiowanie cierpienia samego w sobie. Zawsze zadziwia mnie, gdy niektórzy ludzie utrzymują, że nigdy nie cierpią. Myślą: „Nie cierpię i nie wiem, dlaczego buddyści mówią na okrągło o cierpieniu. Czuję się wspaniale, jestem pełen radości. Jestem taki szczęśliwy przez cały czas. Uważam, że życie to jedno fantastyczne doświadczenie, interesujące, fascynujące i nieskończenie pełne radości i przyjemności”. Ci ludzie, po prostu, mają w zwyczaju akceptowanie tylko tej jednej strony życia i odrzucanie innych, ponieważ to, co sprawia nam radość i przyjemność, nieuchronnie znika, pozostawiając żal. Nasze pragnienie przebywania w stanie ciągłego zadowolenia, sprowadza na nas cały szereg problemów i trudności. Cierpienie to nie tylko tak przytłaczające rzeczy, jak śmiertelna choroba, czy strata kogoś ukochanego. Cierpienie może być wywołane czymś bardzo zwyczajnym, zwyczajnym jak cztery pozycje ciała: siedzenie, stanie, chodzenie, czy leżenie. W tym nie ma nic skrajnego.

Kontemplujemy normalny oddech i zwyczajną świadomość. Aby zrozumieć istnienie, rozważamy zwyczajne uczucia, wspomnienia i myśli. Nie chwytamy się fantastycznych idei i myśli dla zrozumienia skrajności istnienia. Tak więc, nie angażujemy się w spekulacje na temat ostatecznego sensu życia, Boga, zła, nieba i piekła, tego co stanie się z nami po śmierci, czy reinkarnacji. W medytacji buddyjskiej obserwuje się, po prostu, chwilę obecną. Narodziny i śmierć, które wciąż trwają tu i teraz, to początek i koniec najbardziej zwyczajnych rzeczy.

Rozważ powstawanie. Gdy myślisz o narodzinach, mówisz „urodziłem się...”, ale to tylko wielkie narodziny ciała, których i tak nie pamiętamy. Zwyczajnymi narodzinami „ja”, „mnie”, których doświadczamy w życiu codziennym są: „Chcę, nie chcę..., lubię, nie lubię...”. To są narodziny, lub poszukiwanie szczęścia. Rozważamy zwyczajne piekło naszego własnego gniewu, narastania gniewu, ciepła ciała, niechęci, nienawiści, którą czujemy w umyśle. Rozważamy zwyczajne niebo, którego doświadczamy, stany szczęścia, rozkosz, lekkość i piękno, tu i teraz. Lub też kontemplujemy, po prostu, tępy stan umysłu, stan zawieszenia, ani szczęścia, ani nieszczęścia, tępotę, znudzenie i obojętność. W medytacji przyglądamy się temu w nas samych.

Rozważamy naszą własną żądzę władzy i kontroli, chęci kontrolowania innych, bycia sławnym lub bycia na szczycie. Jak wielu z was, gdy dowie się, że ktoś jest bardziej utalentowany niż wy, chce pomniejszyć tę osobę? To jest zazdrość. To, co powinniśmy uczynić w naszej medytacji, to dostrzec tę zwyczajną zazdrość lub nienawiść, jakie możemy odczuć wobec osoby, która mogła wykorzystać lub poirytować nas. Powinniśmy zauważyć chciwość i pożądanie, które możemy odczuć wobec przyciągających nas osób. Dostrzec, że

nasz własny umysł jest jak lustro, które odbija wszechświat, a ty oglądasz tylko odbicie. Zanim weźmiemy to odbicie za rzeczywistość, zostaniemy przez nie oczarowani, odepchnięci lub pozostaniemy obojętni w stosunku do niego. Lecz w vipassanie postrzegamy po prostu wszystkie te odbicia, jako stany, ulegające ciągłym zmianom. Zaczynamy widzieć je raczej jako obiekty, niż siebie, natomiast, gdy jesteśmy niedouczeni, mamy w zwyczaju poszukiwać utożsamienia z nimi.

Tak więc, w praktyce patrzymy na wszechświat taki, jaki jest odbijany w naszym umyśle. Nie ma znaczenia, czego doświadcza ktokolwiek inny. Jeden medytujący siedzi i doświadcza różnego rodzaju cudownych światła, kolorów, fascynujących obrazów, Buddów, istot niebiańskich, nawet może czuć cudowne zapachy i słyszeć niebiańskie dźwięki. Ten medytujący myśli „Cóż za cudowna medytacja! Co za świetlistość, co za blask! Niebiańskie istoty podobne aniołom swoim dotykiem wprawiają mnie w ekstazę. Czekałem na to doświadczenie całe moje życie”. Tymczasem następnym myśli: „Dlaczego coś takiego nigdy nie przydarzyło się mnie? Siedziałem całą godzinę w utrapieniu. Towarzyszył mi jedynie ból pleców, depresja i pragnienie ucieczki. Po co w ogóle przyjechałem na to odosobnienie?” Inna osoba mogłaby powiedzieć: „Nie mogę znieść tych ludzi, ich śmiesznych pomysłów i fantazji. Przepelnia mnie to wstrętem. Oni jedynie wzbudzają we mnie nienawiść i niechęć. Nienawidzę tego posążka Buddy siedzącego na oknie. Najchętniej bym go roztrzaskał. Nienawidzę buddyźmu i medytacji!”.

Teraz, która z tych trzech osób medytuje właściwie? Porównaj tego, który widzi tańczące w niebie devy, tego, który jest znudzony, obojętny i otepiał i tego, który jest przepelniony nienawiścią i niechęcią. Devy i anioły tańczące w niebiańskich krainach, są anicca, nietrwałe. Znudzenie jest anicca, jest nietrwałe. Nienawiść i niechęć są anicca, są nietrwałe. Tak więc dobrze medytujący, to ten, który praktykuje w odpowiedni sposób i patrzy na nietrwałą naturę tych uwarunkowań.

Kiedy rozmawiasz z kimś, kto dostrzega istoty niebiańskie, czy doświadcza jasnych światła, zaczynasz wątpić w swoją własną praktykę. Myślisz: „Może nie jestem w stanie osiągnąć oświecenia. Może nie praktykuję właściwie”. Ale wątplenie też jest nietrwałe. Cokolwiek powstaje, przemija. Więc dobrze medytujący to ten, który dostrzega nietrwałość błogości i ekstazy, jak również nietrwałość otepienia, złości, nienawiści i niechęci. Zastanawia się nad nietrwałą naturą tych cech, zarówno podczas siedzenia, chodzenia, jak i leżenia. A jakie są twoje skłonności? Czy masz pozytywne nastawienie do otaczającego cię świata? „Ja lubię tutaj każdego. Wierzę w nauki Buddy. Wierzę w Dhammę”. Taki sposób bycia to przykład umysłu wierzącego. Taki umysł potrafi stworzyć błogie doświadczenia bardzo szybko. W Tajlandii możesz odkryć, że niektórzy z prostych rolników, którzy prawie nie posiadają żadnej światowej wiedzy, ledwo co potrafią czytać i pisać, czasami doświadczają błogich stanów, światła, dev i wierzą w to. Kiedy wierzysz w devy, dostrzegasz je. Gdy wierzysz w światła i niebiańskie krainy, widzisz je. Jeżeli wierzysz, że Budda przyjdzie i cię uratuje, to Budda przyjdzie i cię uratuje. To, w co wierzymy, przytrafia się nam. Jeśli wierzysz w duchy, wróżki i elfy, zmanifestują się one przed tobą. Ale to wszystko jest wciąż anicca, nietrwałe, przemijające i beżażniowe (not-self).

Większość ludzi nie wierzy we wróżki i bóstwa, uważając, że to głupstwa. To jest przykład negującego umysłu, takiego, który jest podejrzliwy, wątpiący oraz niewierzący w nic. „Nie wierzę we wróżki i devy. Nie wierzę w tego rodzaju rzeczy. To śmieszne! Pokaż mi

wrózkę”. Taki podejrzliwy i sceptyczny umysł nigdy nie widzi takich rzeczy. Jest wiara, jest wątpliwość. W praktyce buddyjskiej tak samo badamy i wiarę, i wątpliwość, których doświadczamy w naszym umyśle i dostrzegamy z czasem, że obie te rzeczy zmieniają się w zależności od uwarunkowań.

Wątpliwość, samo w sobie, rozważałem jako znak. Zadawałem sobie pytanie „Kim jestem?” Potem nasłuchiwałem odpowiedzi, pojawiała się coś w rodzaju: „Bhikkhu Sumedho”. Po czym myślałem: „To nie jest odpowiedź, kim jesteś naprawdę?”. Dostrzegałem walkę, nawykowe reakcje, którymi chciałem zdobyć odpowiedź. Ale nie mogłem zaakceptować żadnej pojęciowej odpowiedzi. „Kto tam siedzi? Co to jest? Co tu jest? A tak w ogóle, kto to myśli? Co to jest to, co myśli?”. Gdy narastał taki stan niepewności i wątpliwości, po prostu, patrzyłem na niego, jak na znak, ponieważ tam umysł zatrzymywał się i oczyszczał, po czym pojawiał się bezkres, pustka.

Zadawanie sobie takich pytań bez odpowiedzi, powodujących narastanie wątpliwości, było dla mnie bardzo przydatne w procesie opróżniania umysłu. Wątpliwość jest nietrwałym stanem. Forma, wiedza są nietrwałe. Niewiedza jest nietrwała. Czasami wychodziłem i obserwowałem Naturę. Gdy tak stałem, obserwowałem również samego siebie, patrzącego na ziemię. Pytałem siebie: „Czy ta ziemia jest różna ode mnie? Kim jest ten, kto widzi ziemię? Czy te liście i ta ziemia są tylko w moim umyśle, czy na zewnątrz umysłu? Co to jest to, co postrzega? Czy to są gałki oczne? Czy jeżeli bym wyciągnął gałki oczne, czy byłyby one oddzielone ode mnie? Czy nadal bym widział te liście? Czy one są tam wciąż, nawet gdy na nie nie patrzę? A tak, poza tym, to kim jest ten, kto jest tego wszystkiego świadomy?”.

Eksperymentowałem również z dźwiękami, gdyż widzialne obiekty posiadają pewną stałość np. jak ten pokój, który wydaje się dość trwały, przynajmniej na dzień dzisiejszy. Natomiast dźwięki są prawdziwie anicca – spróbuj zatrzymać dźwięk. Badałem dźwięki, zadając sobie pytania: „Czy moje uszy to słyszą? Czy jeżeli odciąłbym swoje uszy, lub uszkodził bębenki, czy nadal istniałyby dźwięki? Czy dostrzegam i słyszę dokładnie w tym samym momencie?”. Wszystkie organy zmysłowe i obiekty przez nie odbierane, są nietrwałe i zmieniają się w zależności od istniejących warunków. Pomyśl w tej chwili: „Gdzie jest twoja matka? Gdzie jest moja matka?”. Jeśli pomyślę, że właśnie przebywa w swoim mieszkaniu w Kalifornii, będzie to tylko pojęcie umysłowe. Nawet jeżeli pomyślę „Kalifornia leży tam”, będzie to wciąż umysł myślący „tam”. „Matka” jest pojęciem, czyż nie? Więc gdzie przebywa matka w tej chwili? Jest w umyśle: gdy pojawia się wyraz „matka”, a ty słyszysz jego dźwięk, spowoduje to pojawienie się umysłowego obrazu, wspomnienia lub uczucia chęci, niechęci lub zobojętnienia.

Wszystkie pojęcia tworzone przez umysł, które bierzemy za rzeczywistość, powinny być zbadane tak, aby wiedzieć, jak wpływają one na umysł. Zauważ przyjemność, której doświadczasz, podczas myślenia o pewnych pojęciach, zauważ odczucie nieprzyjemności, które towarzyszy innym myślom. Posiadasz uprzedzenia wobec niektórych ras i narodowości, a wobec innych jesteś nastawiony przychylnie, ale to są jedynie pojęcia lub rozpowszechnione opinie. Mężczyzna ma pewne poglądy i upodobania w stosunku do kobiety, a kobieta ma pewne poglądy i upodobania w stosunku do mężczyzny. To jest, po prostu, właściwe dla danej jednostki. Ale w medytacji „żeński”, czy „męski” są pojęciem, odczuciem, percepcją umysłu.

Tak więc w praktyce vipassany przenikamy wglądem naturę wszystkich zjawisk, tych powierzchownych, jak również tych subtelnych. Wgląd rozbija złudzenie, że te pojęcia nas tworzą, złudzenie, że one są rzeczywiste. Różne warunki mogą powstać. Często nie możemy zmienić lub zatrzymać spraw, które mają wpływ na nasze życie, takich jak pogoda, ekonomia, problemy rodzinne, nasze korzenie, sprzyjające okoliczności lub ich brak. Ale możemy zbadać i przeniknąć te wszystkie warunki, wszystkie one są nietrwałe i beżjaźniowe.

To jest ścieżka transcendentálna, przekraczania śmiertelnego uwarunkowania poprzez świadomość tego śmiertelnego uwarunkowania.

Budda jest nauczycielem, jest tym, co wewnątrz nas przypomina nam, aby obserwować nietrwałą naturę wszystkich zjawisk i warunków i żeby nie brać ich za rzeczywistość. Co się dzieje, kiedy bierzemy je za rzeczywiste? Mamy wojny, strajki, walki i niekończące się inne problemy. Wszystko to istnieje, ponieważ niemądre istoty biorą te uwarunkowania za rzeczywiste. Przywiązują się do śmiertelnego ciała i biorą je za swoją tożsamość, przez co jesteśmy pochłonięci przez różnego rodzaju pojęcia i symbole i -w takim pochłonięciu- musimy się rodzić i umierać wśród panujących warunków. Jest to podobne do przywiązania się do czegoś, co się porusza, czegoś jak żądza, i bycia porwanym przez ten ruch. W tym czasie rodzimy się i umieramy. Lecz jeżeli zaprzestajemy przywiązania się, wtedy unikamy cierpienia związanego z tym ruchem i ograniczeń zmieniających się warunków.

Mówienie takich rzeczy może spowodować, że ludzie zaczną zadawać pytania: „Więc w jaki sposób żyjesz w tym społeczeństwie, jeżeli to wszystko jest nierzeczywiste?” Budda uczynił bardzo jasne rozróżnienie pomiędzy konwencjonalną rzeczywistością, a rzeczywistością ostateczną. Na konwencjonalnym poziomie egzystencji używamy konwencji, które niosą harmonię dla nas samych i dla społeczeństwa, w którym żyjemy. Jaki rodzaj konwencji przynosi taką harmonię? Bycie dobrym, troskliwym, posiadanie szacunku i współczucia wobec innych istnień, bycie spostrzegawczym, pomocnym oraz nieczynienie rzeczy, które przynoszą niezgodę, jak kradzież, oszustwo, wyzyskiwanie innych. Wszystkie te konwencje przynoszą harmonię.

W naukach buddyjskich na konwencjonalnym poziomie żyjemy w sposób, który wspiera czynienie dobra, a powstrzymuje nas od czynienia zła ciałem i mową. To nie jest tak, że odrzucamy konwencjonalny świat, mówiąc: „Nie chcę mieć z tym nic wspólnego, to przecież iluzja”. Takie podejście to tylko stwarzanie następnej iluzji. Myślenie, że świat konwencjonalny to iluzja, jest po prostu kolejną myślą.

W naszej praktyce widzimy, że myśl: „Świat jest iluzją” - jest myślą oraz że myśl „Świat nie jest iluzją” - jest myślą. Dlatego tu i teraz, bądź świadom tego, że wszystko, czego jesteśmy świadomi, ulega ciągłym zmianom. Żyj uważnie, wysilaj się i bądź skoncentrowany na tym, co robisz, bez względu na to, czy siedzisz, chodzisz, leżysz, czy pracujesz. Czy jesteś mężczyzną, czy kobietą, sekretarką, gospodynią, robotnikiem, kierownikiem lub kimkolwiek innym - praktykuj wysiłek i koncentrację. Czyn dobro i powstrzymuj się od czynienia zła. To jest sposób, w jaki żyją buddyści w konwencjonalnych ramach społeczeństwa. Ale nie są oni dłużej zwodzeni przez ciało, czy społeczeństwo lub rzeczy, które dzieją się w społeczeństwie.

Buddysta to ten, który analizuje i bada wszechświat, poprzez badanie swojego własnego

ciała i umysłu.

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

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

http://amaravati.org/abm/english/documents/the_way_it_is/02itm.html

Źródło: © 2007 Abhayagiri Foundation



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

Tłumaczenie: Hermit

Redakcja polska: moi