

ZAUWAŻYĆ PRZESTRZEŃ

AJAHN SUMEDHO



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



Zauważyć przestrzeń

Ajahn Sumedho

W trakcie medytacji pozostajemy czujni i uważni; to jest niczym słuchanie – przebywanie z chwilą taką, jaka jest – tylko samo słuchanie. Naszym zadaniem jest przyjęcie do świadomości rzeczywistości, zwrócenie uwagi na przestrzeń i formę, Nie-uwarunkowane oraz Uwarunkowane.

Na przykład możemy zauważyć przestrzeń w jakimś pomieszczeniu. Większość ludzi przypuszczalnie nie zwróciło uwagi na przestrzeń; zauważyli oni jedynie rzeczy i zjawiska, które się w niej znajdują: ludzi, ściany, podłogę, meble. Lecz co robisz aby zauważyć przestrzeń? Wycofujesz swoją uwagę z przedmiotów i przenosisz ją na przestrzeń. Nie oznacza to odrzucania rzeczy lub zaprzeczenia ich prawa do znajdowania się właśnie w tym miejscu. Oznacza to jedynie, że nie koncentrujesz się na rzeczach, nie zmierzasz nieustannie od jednej do drugiej.

Przestrzeń w pomieszczeniu jest pełna spokoju. Przedmioty w pomieszczeniu mogą ekscytować, odrzucać bądź przyciągać, ale przestrzeń nie przejawia właściwości, które ekscytują, odrzucają bądź przyciągają. Ale chociaż nie przyciąga ona naszej uwagi, możemy być jej w pełni świadomi, i stajemy się jej w pełni świadomi, kiedy nie jesteśmy już dłużej zaabsorbowani przedmiotami, wypełniającymi pomieszczenie. Kiedy zastanawiamy się nad przestrzenią, odczuwamy spokój, ponieważ przestrzeń wszędzie jest identyczna; przestrzeń wokół ciebie i przestrzeń wokół mnie nie różnią się od siebie. Ona nie jest moja. Nie mogę powiedzieć: „ta przestrzeń należy do mnie”, albo „ta przestrzeń należy do ciebie”.

Przestrzeń jest zawsze obecna. Sprawia, że jesteśmy razem, w środku tego pokoju, w przestrzeni, którą ograniczają wprawdzie ściany, lecz która również przekracza to pomieszczenie na zewnątrz. Przestrzeń zawiera w sobie cały budynek, cały świat. Nie jest ograniczona w jakimkolwiek stopniu przedmiotami; nie jest ograniczona czymkolwiek. Oczywiście jeżeli chcemy, możemy ją postrzegać jako ograniczoną do jakiegoś miejsca, lecz w rzeczywistości przestrzeń jest bezkresna.

Przestronny umysł

Zwrócenie uwagi na przestrzeń otaczającą ludzi i rzeczy zmienia sposób ich postrzegania, a rozwijanie tego poszerzonego spojrzenia prowadzi jednostkę do otwarcia się. Kiedy nasz umysł jest przestronny, mieści się w nim wszystko. Kiedy umysł jest wąski i ograniczony, jest w nim miejsce tylko na nieliczne rzeczy. Wówczas wszystkim musisz manipulować i nad wszystkim objąć kontrolę, tak abyś mógł posiadać tylko to, co w twoim przekonaniu jest słuszne – tylko to czego pragniesz – wszystko inne musi być usunięte ze świadomości.

Życie z ograniczonym poglądem jest stłumione i zawężone; jest zawsze zmaganiem. Zawarte w nim jest ciągłe napięcie, ponieważ utrzymywanie wszystkiego w porządku przez cały czas wymaga ogromnego zasobu energii. Jeśli twoje spojrzenie na świat jest wąskie i ograniczone, czujesz się zmuszony aby uporządkować wszelki bałagan i niepokój w życiu, stąd też jesteś nieustannie zabiegany i manipulujesz umysłem, odrzucając rzeczy lub lgnąc do nich. Oto dukkha, cierpienie ignorancji płynące z braku zrozumienia rzeczywistości.

Przestronny umysł mieści w sobie wszystko. Jest niczym przestrzeń w pomieszczeniu, której nie narusza ani to, co do niej wkracza, ani to, co ją opuszcza. Zaiste, mówimy „przestrzeń w tym pokoju”, jednak w rzeczywistości to ten pokój jest częścią przestrzeni – cały budynek znajduje się w niej. Kiedy budynek zniknie, przestrzeń ciągle tam będzie. Otacza budynek, a jednocześnie możemy ją zamknąć w jednym pokoju. Będąc świadomym takiego poglądu, możemy rozwinąć zupełnie nową perspektywę. Ujrzymy z jednej strony, że ściany tworzą kształt pomieszczenia i jest ono wypełnione przestrzenią. Patrząc więc na to w ten sposób, to ściany ograniczają przestrzeń. Ale z drugiej strony zobaczymy, że przestrzeń jest bezkresna, pozbawiona jakichkolwiek granic.

Nie masz zwyczaju dostrzegać przestrzeni, ponieważ nie przyciąga ona twojej uwagi. Nie jest ani pięknym kwiatem ani przerażającą katastrofą; nie jest w ogóle czymś oczywiście pięknym bądź czymś naprawdę przerażającym, na co natychmiast kieruje się nasza uwaga. Coś ekscytującego, fascynującego, przerażającego lub okropnego może zahipnotyzować ciebie w oka mgnieniu, ale przestrzeń? Aby ją zauważyć musisz się uspokoić; musisz ją kontemplować. Jest tak, ponieważ ona nie ma żadnych szczególnych cech; po prostu jest przestronna.

Kwiaty potrafią być niezwykle piękne, jasnoczerwone, pomarańczowe lub fioletowe, o cudownych kształtach, które oślepią nasze zmysły. Z kolei śmieci są brzydkie i odrażające. Przestrzeń – przeciwnie – nie jest ani piękna ani odpychająca. Jest zaledwie widoczna a jednak bez niej nie byłoby niczego innego. Nie bylibyśmy w stanie czegokolwiek zobaczyć.

Gdybyś wypełnił pokój rzeczami tak, aż stałby się lity lub zapełnił go cementem, w tym pomieszczeniu nie pozostałaby żadna przestrzeń. Wówczas nie mógłbyś oczywiście mieć jakichkolwiek kwiatów czy czegoś innego; istniałby tylko potężny blok. Czyż nie byłby zupełnie bezużyteczny? Tak więc potrzebujemy obojga; musimy docenić zarówno formę jak i przestrzeń. Tworzą one doskonałą parę, prawdziwy związek małżeński, doskonałą harmonię – przestrzeń i formę. Możemy je kontemplować, a w szerszej perspektywie – która się rozwinie – pojawi się mądrość.

Dźwięk ciszy

Możemy użyć tej perspektywy w pracy z umysłem, wykorzystując świadomość „ja”, aby spoglądać na przestrzeń jako na obiekt. W umyśle dostrzegamy myśli i emocje – warunki mentalne – które pojawiają się i ustają. Zazwyczaj jesteśmy przez nie zaślepieni, odpychani bądź ograniczeni. Przemykamy od jednej rzeczy do następnej, reagując, kontrolując, manipulując bądź też próbując się ich pozbyć. I tak w naszym życiu nigdy nie zyskujemy szerszej perspektywy. W obsesyjny sposób tłumimy bądź pobłażamy warunkom mentalnym; stajemy się więźniami tych dwóch skrajności.

Wraz z medytacją zyskujemy okazję do kontemplowania umysłu. Cisza umysłu jest niczym przestrzeń w pomieszczeniu. Jest tam zawsze, ale jest subtelna – nie rzuca się w oczy. Nie posiada żadnej ekstremalnej cechy, która stymulowałaby bądź przyciągała naszą uwagę, tak więc to my musimy być uważni aby ją dostrzec. Jediną drogą prowadzącą do skupienia uwagi na ciszy umysłu jest usłyszenie dźwięku ciszy.

Dźwiękiem ciszy (albo dźwiękiem przyrodzonym, dźwiękiem umysłu lub jakkolwiek chciałbyś go nazwać) można posłuchać się bardzo zwracając się do niego i

poświęcając mu pełną uwagę. Dźwięk ten odznacza się bardzo wysoką częstotliwością, którą niezwykle trudno opisać. Nawet jeśli zakryjesz uszy, włożysz w nie palce lub nawet zanurzysz w wodzie, usłyszysz go. To dźwięk wypełniający tło, który jest całkowicie niezależny od zmysłu słuchu. Wiemy, że jest niezależny, ponieważ słyszymy ten wibrujący i o wysokiej częstotliwości dźwięk nawet wówczas, kiedy nasze uszy są zablokowane.

Koncentrując przez chwilę uwagę na dźwięku ciszy, zaczynasz go naprawdę poznawać. Rozwijasz pewien typ mądrości, w której może odzwierciedlać się rzeczywistość. Nie jest to skoncentrowany stan umysłu, którym jesteś w pełni pochłonięty; nie jest to taki sposób koncentracji, który ogniskuje się tylko na jednym punkcie, tłumiąc inne zjawiska. Umysł jest tu skupiony, pozostając raczej w stanie zrównoważenia i otwarcia, aniżeli medytacyjnej absorpcji jednego obiektu. To zrównoważone i pełne otwartości skupienie jest podstawą ujrzenia rzeczy i zjawisk we właściwym świetle; jest drogą rozluźniania i puszczenia.

Teraz proszę was, abyście naprawdę rozwinęli w sobie ten sposób poznania rzeczy, tak abyście mogli zrozumieć jak je faktycznie puszczać, zamiast tylko przejawiać pogląd, że należy pozwolić rzeczom odejść. Możecie nawet wysnuć z buddyjskich nauk założenie, że powinniście puszczać rzeczy i zjawiska. A potem, kiedy się przekonacie, że nie potraficie tego uczynić w taki prosty sposób, pomyślcie pewnie: „Och, nie potrafię puścić rzeczy!”. Opinia taka jest kolejnym problemem, jaki kreuje wasze „ego”. „Tylko inni potrafią puszczać, lecz ja tego nie potrafię. Muszę puszczać rzeczy, ponieważ Czcigodny Sumedho powiedział, iż każdy powinien to robić!” – ten osąd jest następną manifestacją jaźni „ja”, nieprawdaż? A nadto tylko myślą – stanem mentalnym, który przejawia się chwilowo w rozległej przestrzeni umysłu.

Przestrzeń wokół myśli

Weźmy na przykład proste zdanie „ja jestem” i spróbujmy dostrzec, rozważyć oraz zwrócić uwagę na przestrzeń wokół tych słów. Zamiast poszukiwać cokolwiek innego, podtrzymuj swoją uwagę na przestrzeni otaczającej słowa. Przyjrzyj się także samemu myśleniu, faktycznie badając je i analizując. Wówczas nie będziesz już w stanie obserwować swojego nawykowego myślenia, ponieważ zaledwie zorientujesz się, że myślisz, proces myślowy ustanie. Możesz nawet chodzić przez cały czas i wyrażać niepokój: „Zastanawiam się czy to się wydarzy. Co się stanie, jeśli to się wydarzy?...” – chodzisz i mamroczesz: „Och, myślę” – i myślenie zatrzymuje się.

Aby uważnie przyjrzeć się samemu procesowi myślenia, pomyśl o czymś intencjonalnie; wybierz po prostu jakąś zwyczajną myśl typu „ja jestem istotą ludzką”, i tylko spoglądaj na nią. Jeśli popatrzysz na jej początek, zauważysz, że zanim jeszcze wypowiesz słowo „ja”, istnieje pusta przestrzeń. Następnie, kiedy w twoim umyśle pojawi się całe zdanie „ja – jestem – istotą – ludzką”, ujrzesz przestrzeń pomiędzy kolejnymi słowami. Nie przyglądamy się myślom aby dostrzec czy są one inteligentne czy też głupie. Przeciwnie; myślimy w sposób świadomy i celowy aby ujrzeć przestrzeń otaczającą każde słowo. W ten sposób zyskujemy szerszy punkt widzenia na nietrwałą naturę samego myślenia.

Oto sposób badania. Możemy więc zauważać pustkę, również wtedy, kiedy w umyśle nie przejawia się żadna myśl. Spróbuj skoncentrować się na tej przestrzeni; sprawdź czy umiesz się na niej skupić w chwili poprzedzającej pojawienie się myśli jak i bezpośrednio jej ustaniu. Jak długo to potrafisz? Pomyśl: „ja jestem istotą ludzką” i jeszcze zanim zaczniesz

myśleć, pozostań w tej przestrzeni, poprzedzającej myśl. Oto właśnie uważność. Twój umysł jest pusty a jednocześnie istnieje w nim zamiar wyrażenia konkretnej myśli. Wyraź zatem tę myśl; a kiedy będzie przemijać, postaraj się przebywać w przestrzeni, która się pojawi. Czy twój umysł pozostaje pusty?

Zasadniczo nasze cierpienie wypływa z nawykowego myślenia. Jeśli spróbujemy powstrzymać ten proces wyłącznie z samej awersji do myślenia – nie jesteśmy w stanie; kontynuujemy go ustawicznie. Stąd też nie pozbycie się myśli, ale zrozumienie jej istoty jest niezmiernie ważne. I dochodzimy do tej prawdy raczej koncentrując się na przestrzeni w umyśle, aniżeli na samych myślach.

Podstawową tendencją naszych umysłów jest chwytność myśli pełnych przywiązania bądź awersji do obiektów, ale przestrzeń wokół tych myśli nie jest ani atrakcyjna ani odpychająca. Przestrzeń otaczająca myśl atrakcyjną jak i przestrzeń otaczająca myśl odpychającą nie są odmienne. Skupiając się na przestrzeni wokół myśli, stajemy się mniej związani naszymi preferencjami dotyczącymi tychże myśli. Tak więc kiedy zauważysz, że pojawia się jakaś obsesyjna myśl pełna poczucia winy, rozczulania się nad sobą lub pożądania, wówczas pracuj z nią w ten właśnie sposób – wyraź ją celowo, naprawdę przywołaj ją w pełni świadomie i zwróć uwagę na przestrzeń, która ją otacza.

Przypomina to spoglądanie na przestrzeń w pomieszczeniu – nie poszukujesz jej, prawda? Jesteś po prostu na nią otwarty, ponieważ ona jest tutaj przez cały czas. Nie musisz jej odkryć w kredensie czy w sąsiednim pomieszczeniu, albo pod podłogą – ona jest tu i teraz. Otwierasz się więc na jej obecność i zaczynasz dostrzegać, że jest tutaj.

Jeśli cały czas skupiasz się na zasłonach, oknach albo ludziach, nie zauważysz przestrzeni. Ale nie musisz odrzucić wszystkich tych rzeczy, aby ją dostrzec. Zamiast to uczynić, po prostu otwierasz się na przestrzeń, zauważasz ją. Zamiast skupiać uwagę na jednym przedmiocie, całkowicie otwierasz umysł. Nie wybierasz jakiegoś uwarunkowanego obiektu, ale jesteś raczej świadomy przestrzeni, w której obiekty te egzystują.

Pozycja świadomości Buddy

Możesz zastosować tę samą otwartą uwagę do wszystkiego, co przejawia się w głębi umysłu. Kiedy twoje oczy pozostają zamknięte, możesz przysłuchiwać się wewnętrznym głosom, które przemierzają umysł, głosząc: „jestem...”, „nie powinienem być taki” itp. Możesz wykorzystać te opinie – niech zaprowadzą cię do przestrzeni pomiędzy myślami. Zamiast robić problemy z powodu obsesji i lęków przebiegających przez twój umysł, otwórz w pełni uwagę i zrozum, iż te obsesje i lęki są zaledwie warunkami mentalnymi, które pojawiają się i znikają w przestrzeni. W ten sposób nawet myśl pełna zła zaprowadzi cię do pustki.

Ta droga poznania i zrozumienia jest bardzo zręczna, albowiem definitywnie kończy wewnętrzną walkę, w której próbowałeś pozbyć się złych myśli. Możesz oddać sprawiedliwość diabłu. Teraz już wiesz, że i diabeł jest nietrwały. Pojawia się w umyśle i ustaje w umyśle, tak więc nie musisz robić z tego żadnego problemu. Diabły i aniołowie – są dokładnie tym samym. Dotychczas, zaledwie przejawiałeś złą myśl, zaczynałeś tworzyć wokół niej problem, myśląc: „Diabeł za mną stoi. Muszę uwolnić się od diabła”. Teraz, czy chodzi o pozbycie się diabła czy też o uchwycenie anioła – wszystko to jest jedną dukkha.

Kiedy tylko przyjmiesz tę spokojną pozycję zrozumienia Buddy – zrozumienia w jaki sposób istnieją rzeczy i zjawiska – wówczas wszystko stanie się Dhammą. Wszystko będzie ostateczną prawdą. Zrozumiesz, że wszystkie warunki mentalne pojawiają się i ustają – dobre wraz ze złymi, a zręczne razem z niezręcznymi. Oto, co rozumiemy dzięki refleksji – zaczynamy dostrzegać takosć. Zamiast snuć założenia, że coś powinno być w ogóle inne, anizeli jest, po prostu obserwujesz.

Moim celem nie jest przekazanie wam w jaki sposób istnieją rzeczy, ale zachęcenie, aby każdy z was samodzielnie zaczął to zauważać. Nie krążcie w koło twierząc, że Czcigodny Sumedho powiedział wam w jaki sposób istnieją rzeczy. Nie próbuję was przekonać do jakiegoś poglądu. Próbuję zaprezentować drogę, którą sami rozważycie; drogę zastanowienia się na waszym własnym doświadczeniu, drogę poznania waszego własnego umysłu.

Pytania i odpowiedzi

Pytanie: Nieraz ludzie rozmawiają o dhjanach, medytacyjnych stanach wchłonięcia, znanych w buddyjskiej medytacji. Czym one są i w jaki sposób korespondują z uważnością, wglądem i refleksją?

Odpowiedź: Dhjany pozwalają rozwinąć twój umysł. Każda dhjana jest wyrafinowanym stanem świadomości a jako grupa wspólnie uczą jak skoncentrować uwagę na niezwykle wyszukanych i subtelnym obiektach. Poprzez uważność i refleksję, ale nie samą wolę, stajesz się w pełni świadomy jakości tego, co robisz i związanego z tym rezultatu. Kiedy praktykujesz kolejne dhjany, jedna po drugiej, rozwijasz umiejętność podtrzymywania uwagi na coraz to bardziej wyrafinowanych obiektach mentalnych. Rozwijasz niezwykłą biegłość w tej praktyce i doświadczasz zachwyty jaki zeń wypływa – pochłonięcia przez wzrastające wyrafinowane stany świadomości.

Budda zalecał praktykę dhjan jako użyteczny środek, ale nie jako cel sam w sobie. Jeśli dopuścisz do tego, iż praktyka ta stanie się celem samym w sobie, przywiążesz się do wyrafinowania i będziesz cierpieć, ponieważ znaczna część naszej egzystencji nie jest bynajmniej wyszukana i subtelna, ale zwyczajnie pospolita i przyziemna.

W przeciwieństwie do rozwijania dhjan, medytacje vipassany (wglądu) skupiają się na prawdziwej naturze rzeczy, na nietrwałości warunków oraz na cierpieniu, jakie wypływa z przywiązania. Medytacje vipassany uczą nas drogi wyprowadzającej z cierpienia, która nie wiedzie poprzez wzrastające wyrafinowanie stanów świadomości, ale poprzez brak chwytania czegokolwiek – nawet pożądanego medytacyjnego pochłonięcia na jakimkolwiek poziomie świadomości.

Pytanie: A zatem wgląd wypływa z refleksji nad chwytającym umysłem?

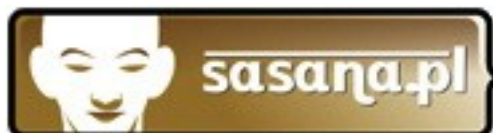
Odpowiedź: Tak, wgląd zawsze dostrzega rezultat chwytania i rozwija Prawidłowy Pogląd. Na przykład kontemplacja Czterech Szlachetnych Prawd pozwala nam wyzwolić Prawidłowy Pogląd, tak że złudzenie odrębnie istniejącej jaźni oraz duma z posiadania tej jaźni, zostają przeniknięte mądrością. Kiedy pojawia się Prawidłowy Pogląd, przestajemy praktykować dhjany z samolubnych pobudek; stają się one wówczas raczej zręcznym środkiem kultuwowania umysłu, anizeli usiłowaniami osobistego osiągnięcia. Ludzie błędzą kiedy

podejmują medytację z ideą osiągnięcia i sukcesu. Wypływa to zawsze z podstawowego problemu, jakim jest ignorancja i złudzenie jaźni, połączone z pożądaniem i lgnięciem. A to nieustannie kreuje cierpienie

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://www.budsas.org/ebud/ebmed040.htm>

Źródło: Newsletter, January-March 1994, Buddhist Society of Western Australia



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

Tłumaczenie: Andrzej Osiński