Ashin Tejaniya

SAMA ŚWIADOMOŚĆ NIE WYSTARCZY

Ashin Tejaniya

Sama świadomość nie wystarczy

2012

Tytuł oryginału:
Awareness Alone is Not Enough

© Ashin Tejaniya

Tłumaczenie:
Piotr Jagodziński
Magdalena Kamińska

Redakcja, terminologia i słownik:
Piotr Jagodziński

Skład i łamanie tekstu
oraz projekt okładki:
anatta.pl

Ilustracja na okładce:
Zbigniew Molski, batik

ISBN 978-83-272-3758-3

Spis treści

Drogi Czytelniku! 9

Podziękowania 11

Praktykujemy ponieważ chcemy zrozumieć 13

Pytania dotyczące praktyki 15
- Rozwijanie w sobie zainteresowania Dhammą 15
- Informacja — inteligencja — mądrość 17
- Jedynie mądrość rozumie 22
- Ukierunkowywanie umysłu 24
- Konsekwentna praktyka pogłębia zrozumienie 25
- Znajdując przyjemność w praktyce 28
- Brak zainteresowania praktyką 28
- Rozwijanie właściwego wysiłku 30
- Praktykowanie jak osoba chora 32
- Podejmowanie decyzji 32
- Siedzenie 33
- Chodzenie 33
- Leżenie 34
- Nie ma nic do zrobienia 35
- Napięcie czy zrelaksowanie 35
- Odczuwanie niepokoju 36
- Utknięcie w medytacji 36
- Niewystarczająca ilość energii — uczucie senności bądź zmęczenia 39
- Depresja 44

Spanie 45
Sny 47
Bycie świadomym świadomości 48
Bezwysiłkowa uważność 60
Dhamma w trakcie pracy 63
Świadomość w trakcie czytania 65
Niewłaściwe podejście — właściwe podejście 65
Oczekiwania i cierpliwość 69
Modlitwa i medytacja 72
Niebo i piekło 73
Przywiązanie do uważności 73
Chęć bycia lepszym 73
Przywiązanie do „ja” 74
Chciwość i mądrość 74
Mądrość ani lubi ani nie lubi 76
Obserwacja procesów umysłowych 77
Dostrzeganie różnicy między umysłem a obiektem 79
Obserwacja uczuć i emocji 80
Patrzenie i słyszenie — dostrzeganie i przysłuchiwanie się 85
Myśli 89
Używanie maksym 95
Etykietowanie 96
Najpierw poradź sobie ze swoim gniewem 97
Życie codzienne 97
Ukryte kilesa 105
Subtelne skazy 108
Parzące skazy 110
Zrozumienie nietrwałości 111
Bezwysiłkowa świadomość i nietrwałość 112
Rozwijanie właściwego poglądu 113
Iluzja to brak mądrości 114
Doświadczanie metty i karuny 115
Wątpliwość czy brak wątpliwości 116
Samatha czy vipassanā 117
Umysł, który wie 120

Mając otwarte oczy ... 123
Gdy wszystko idzie dobrze ... 123
Rozwijanie intuicji ... 124
Nibbāna to ciężka praca ... 125
Pozwalanie rzeczom rozwijać się naturalnie ... 126
Korzyści z praktykowania ... 127
Prawdziwe szczęście ... 128
Pytania odnośnie terminologii ... 128
Saddhā ... 128
Kāyānupassanā ... 130
Sati i micchā diṭṭhi ... 131
Samādhi ... 132
Dhamma-vicaya, bojjhaṅga oraz sampajaññā ... 134
Obserwacja i przezwyciężanie kilesa ... 140
Mettā bhāvanā ... 141
Pāramī ... 145
Własna natura ... 147
Anattā ... 148
Dukkha ... 148
Wgląd czy mądrość ... 151

Pokarm dla myśli ... 153

Terminologia ... 163
Słowniczek palijski ... 167

Drogi Czytelniku!

Ta książka to druga część z serii książek o medytacji vipassany. Pierwsza część nosi tytuł: „Nie gardź skazami — one cię wyśmieją".

Po co wydawać drugą część? Czy istnieje zapotrzebowanie na kolejną książkę o medytacji? Pierwsza część wystarczyła do zrozumienia podstaw medytacji nauczanej przez Ashin Tejaniya. Doszliśmy jednak do wniosku, że moglibyśmy wydać znacznie lepszą i wyjaśniającą do końca książkę o tej metodzie uważności. Pewne kwestie nie zostały poruszone w pierwszej części, a na dodatek Ashin Tejaniya ciągle zaskakiwał nas nowym spojrzeniem i różnymi sposobami wyjaśniającymi ten rodzaj medytacji. Pomimo, iż pierwsza część poprawnie opisywała wskazówki i wytyczne Ashin Tejaniya to jednak, jak zauważyli niektórzy z naszych joginów, nie oddawała ona w pełni stylu w jakim on naucza. Tak powstał pomysł stworzenia drugiej części, która byłaby w formie pytań i odpowiedzi, gdyż w ten sposób nasz nauczyciel udziela wyjaśnień.

Użyliśmy w tym celu nagranych wykładów Dhammy oraz prywatnych zapisków i zapamiętanych rozmów. Następnie cały ten materiał musiał być ponownie zredagowany dla lepszego zrozumienia i uporządkowania. Ashin Tejaniya przeczytał ostateczny konspekt i naniósł kilka swoich poprawek.

W tej części, tak jak i w pierwszej, nie przedstawiamy pełnego i wyczerpującego wyjaśnienia tego, czym jest medytacja. Jest to raczej kolekcja praktycznych wskazówek, inspirujących myśli i użytecznych rad. Także i tu pojawią się liczne powtórzenia, gdyż te same punkty pojawiają się w różnych kontekstach i są badane pod różnym kątem. Jeśli jakieś słowo palijskie będzie sprawiać ci kłopot

w zrozumieniu — na samym końcu książki umieściliśmy krótki glosariusz, w którym możesz sprawdzić dany termin.

Podobnie jak pierwsza część, ta także stworzona została głównie dla joginów praktykujących w ośrodku medytacyjnym Shwe Oo Min. Powinna służyć jako źródło informacji i inspiracji, jednak z pewnością nie może zastąpić kontaktu z nauczycielem, który może dawać rady odnośnie konkretnych problemów. Chcielibyśmy w tym miejscu poprosić o ostrożność wszystkich czytających te słowa joginów. Spora część z rad i wskazówek, jakie znajdziesz w tej książce może być dla ciebie zupełnie nieużyteczna. Prosimy byś stosował się tylko do tych wyjaśnień, które bezpośrednio dotyczą ciebie i które z łatwością będziesz mógł zastosować w swojej praktyce.

Staraliśmy się przetłumaczyć i przekazać nauki Ashin Tejaniya tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Jeśli popełniliśmy jakieś błędy, prosimy o ich wskazanie, za co będziemy wdzięczni.

Tłumacz i redakcja

Podziękowania

Szczególne podziękowania mojemu nauczycielowi, zmarłemu Czcigodnemu Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahā Thera, który nauczył mnie Dhammy i właściwego nastawienia do mojego duchowego rozwoju i praktyki medytacji. Pragnę wyrazić moje uznanie wobec wszystkich joginów. Ich pytania i trudności ponownie zainspirowały mnie do udzielenia wielu wyjaśnień i odpowiedzi, przedstawionych w tej książce. Mam wielką nadzieję, że ta druga już książka pomoże joginom lepiej zrozumieć medytację uważności i pogłębi ich praktykę. Na koniec pragnę podziękować wszystkim tym, którzy przyczynili się do ukończenia tej książki.

Ashin Tejaniya

Myanmar

Praktykujemy ponieważ chcemy zrozumieć

Praca jaką wykonuje świadomość jest niedoceniana przez większość osób. Zazwyczaj myślą oni, że w medytacji najważniejszy jest obiekt, który obserwują. Obiekty medytacyjne nie mają jednak większego znaczenia. Ludzie spędzają też zbyt dużo czasu myśląc o rezultatach swojej praktyki. Chcą doznać najwyższych stanów spokoju, czyli po prostu chcą mieć „odlot". Przywiązują się po pewnym czasie do tych stanów i obiektów, na których się koncentrowali.

Rzeczywiste znaczenie medytacji nie polega na zdobywaniu doświadczeń czy rezultatów praktyki, jakkolwiek przyjemne by były. Prawdziwą wartością medytacji jest bieżący proces bycia świadomym i rozumienia co się faktycznie dzieje. To właśnie proces jest istotny, a nie rezultat!

Zamiast narzekać, że coś jest nie tak, albo że czegoś nie ma — powinieneś docenić to, że jesteś świadomy — bez względu na to, co jest obiektem twej uważności — a następnie powinieneś wyciągnąć z tego mądre wnioski.

Sama świadomość nie wystarczy! Znacznie ważniejsze jest chcieć zrozumieć co się dokładnie dzieje, niż próbować być świadomym. Praktykujemy medytację uważności ponieważ chcemy zrozumieć.

Pytania dotyczące praktyki

Tam gdzie to możliwe rozmowy o Dhammie zostały pogrupowane w odpowiednie podrozdziały zgodnie z tematem rozmów.

Rozwijanie w sobie zainteresowania Dhammą

Jogin: Jak możemy zwrócić nasz umysł w stronę Dhammy? Jak możemy wzbudzić w sobie więcej zaufania do Dhammy?

Sayadaw U Tejaniya: Jeśli dopiero zaczynasz praktykować tę metodę i jest ona dla ciebie czymś nowym, to nie będziesz miał wiele zaufania do Dhammy. Dzieje się tak ponieważ umysł jest przepełniony skazami. Przekonanie do Dhammy ma szansę wzrosnąć, gdy wyraźnie zrozumiesz korzyści z praktyki. Musisz najpierw zobaczyć jak Dhamma pozytywnie wpływa na twoje życie. Zrozumienie tego oznacza wykształcenie w sobie mądrości. To właśnie ta mądrość może wzbudzić i wzmocnić twoje zaufanie, twoją wiarę. Czy potrafisz dostrzec różnicę między byciem świadomym i brakiem świadomości?

Jogin: Gdy jestem świadomy wiem co się dzieje, wiem co robić.

SUT: Jak dużo informacji masz na temat swojej świadomości? Czy wiesz co dokładnie możesz zyskać będąc świadomym? Musisz odpowiedzieć sobie na te pytania. Musisz nieustannie uczyć się ze swoich doświadczeń. Jeśli wypracujesz w sobie takie ciągłe zainteresowanie swoją praktyką będziesz rozumiał coraz więcej i więcej. Sama świadomość nie wystarczy! Musisz także poznać jakość tej świadomości, a także dostrzec czy jest tam obecna mądrość

czy jej nie ma. Gdy dostrzeżesz różnicę między brakiem świadomości, a byciem w pełni i mądrze świadomym, nie będziesz już więcej chciał, by praktyka się kończyła. Wzbudzisz w sobie zainteresowanie, więc będziesz chciał siadać do medytacji częściej, co spowoduje, że zaczniesz więcej rozumieć, a to z kolei pobudzi cię do jeszcze bardziej intensywnej pracy — w rezultacie stanie się to samonapędzającym kołem praktyki. Proces ten będzie potrzebował nieco czasu. W końcu przyjdzie chwila gdy twoja świadomość dojrzeje i stanie się silniejsza jak również wzrośnie twój poziom zrozumienia.

Jogin: Czasem tracę zainteresowanie, bo nie dostrzegam żadnego postępu.

SUT: Dzieje się tak, ponieważ przestałeś się uczyć. Nie jesteś na serio zainteresowany tym co robisz. Oczekujesz rezultatów. Musisz uczyć się z tego co robisz, a nie tylko siedzieć i czekać, aż rezultaty przyjdą do ciebie. Powinieneś być świadomy i uczyć się z chwili obecnej, musisz patrzeć na sam proces medytacji. Gdy utracisz swoją uważność, nigdy nie czuj się zniechęcony czy zrażony. Zawsze gdy zdasz sobie sprawę z tego, że przestałeś być świadomy, powinieneś się cieszyć. Już sam fakt, że dostrzegłeś, że nie masz uważności oznacza jedynie to, że jesteś właśnie w danej chwili świadomy. Patrz tylko na ten proces gubienia i przywracania świadomości i staraj się z niego nauczyć jak najwięcej. Co się dokładnie dzieje gdy przestajesz być uważny, jak wygląda proces przywracania świadomości? Dlaczego straciłeś przytomność teraźniejszej chwili i w jaki sposób możesz się ocknąć z tego stanu i na powrót stać się uważnym? Staraj się wzbudzić w sobie ciekawość wobec wszystkiego co się dzieje w twoim umyśle, zarówno tego co dobre jak i tego co złe. Każde doświadczenie to przejaw Dhammy, tak to po prostu wygląda. Dobre czy złe — to tylko twoje oceny i wartościowania. Gdy posiadasz właściwy pogląd, będziesz akceptował wszystko, co się przejawia, takie jakim jest.

Informacja — inteligencja — mądrość

Jogin: Zawsze podkreślasz, że bardzo ważne jest posiadanie właściwych informacji, by móc poprawnie praktykować. Czy możesz wyjaśnić na czym ten proces zbierania informacji dokładnie polega?

SUT: Ostatnio usłyszałem bardzo ciekawe porównanie jakiego używa się w informatyce. Zaczynasz zbierając dane. Zgromadzone dane stają się informacjami, które to informacje z kolei przekształcają się w wiedzę. Używanie całej tej wiedzy w użyteczny i umiejętny sposób nazywamy mądrością. Dokładnie w ten sam sposób działamy podczas medytacji. Gdy zwracamy uwagę na nasze doświadczenia — możemy przyrównać to do zbierania danych. Gdy mamy już wystarczającą ilość danych, możemy traktować to jako zbiór informacji. W ten sposób jogin potrafi zasilić kilka kanałów informacyjnych. Dane o ciele będą zasilały kanał informacyjny związany z procesami fizycznymi, dane na temat procesów umysłowych zostaną zgromadzone jako informacje i posegregowane tematycznie jako uczucia, emocje, etc. Wszystkie te informacje zebrane razem pozwalają umysłowi na zrozumienie jak procesy fizyczno-mentalne wzajemnie na siebie oddziałują. To jest wiedza. Świadomość działa na poziomie danych; zbierając je i gromadząc. Nasza wrodzona mądrość, nasza inteligencja, ściąga dane i wysyła je przez kanały informacyjne. Porównując ze sobą kilka takich źródeł informacyjnych możemy wygenerować wiedzę. Mądrość w sposób umiejętny używa tej wiedzy o oddziaływaniach procesów fizyczno-mentalnych, tak by pozytywnie wpłynąć na zdarzenia. Na tyle na ile mądrość zrozumie przyczyny i skutki, dowie się także jak oddziaływać na warunki i procesy.

Jogin: Czym jest w tym porównaniu informacja, którą nam przekazujesz?

SUT: Cały ten proces czyli dane — informacje — wiedza — mądrość jest mi znany, gdyż go już przeszedłem. Staram się teraz przekazać moją wiedzę i mądrość o tym, jak to wypraktykować.

Uczę was jak zbierać dane i gromadzić je w kanały informacyjne, jak pracować z tymi źródłami informacyjnymi tak, by stały się wiedzą. Chcę także byście wiedzieli jak zastosować tę wiedzę, by zdobyć więcej mądrości. Sami musicie to wypracować, ja mogę jedynie pokazać wam, jak to zrobić. Gdy już zobaczycie dobre rezultaty jakie daje tego rodzaju praca i będziecie zdolni utrzymywać te procesy na odpowiednim poziomie, wtedy powiększycie i rozwiniecie swoją mądrość. Praktykując w ten sposób możecie spodziewać się, że mądrość i świadomość będą zawsze obecne. Gdy tak się stanie zaczną pojawiać się wglądy. Tak na prawdę wgląd nie musi mieć jakichś specjalnych warunków do pojawienia się. Obiekt twojej obserwacji może być bardzo prosty i zwykły, a jednak wgląd będzie bardzo głęboki, będzie wydawał się być oddalony o lata świetlne od prostoty doświadczenia. Obiektem może być cokolwiek, co znasz z codziennego życia, jednak wgląd jaki dzięki temu powstanie może być powalający. Na przykład, podczas mycia się pod prysznicem możesz poczuć zapach mydła. Nagle możesz zrozumieć, że istnieje tylko to powonienie i wiedza o tym, oraz że nie ma nikogo, kto tak po prawdzie to robi, że procesy te dzieją się same.

::

Jogin: Staram się być świadomy wszystkiego co się wydarza. Powiedziałeś nam kiedyś, że powinniśmy być świadomi inteligentnie. Możesz powiedzieć o tym nieco więcej?

SUT: Dopóki twój umysł jest zrównoważony, jedyne co powinieneś robić to być otwartym i godzić się na wszystko co przychodzi. Cokolwiek się pojawia, rozważ to mądrze. Ci którzy praktykują vipassanę muszą najpierw zaakceptować wszystko co się wydarza. W konkretnych sytuacjach stwierdzasz jedynie, że jesteś zdenerwowany, albo źle się czujesz, etc. Potem musisz jednak spytać sam siebie: „Co zamierzam z tym zrobić?" Musisz zaprząc do tego mądrość. Skazy nie mają szans jeśli dasz pierwszeństwo mądrości. Używaj inteligencji, by zdecydować jak poradzić sobie z trudnościami. Nie możesz jedynie próbować być tego świadomym. To

nie wystarczy. Skazy są w przewadze w twoim umyśle. Są szczwane, są doświadczone i zawsze znajdą sposób, by zdobyć nad tobą panowanie jeśli nie staniesz się świadomy ich obecności. Jeśli nie rozpoznasz ich w pełni przy pomocy mądrości, zawładną twoim umysłem.

::

Jogin: Powiedziałeś, że pewna forma mądrości jest zawsze obecna w momentach gdy nie ma chciwości, niechęci czy niewiedzy. Jak mogę być świadomym tej mądrości?

SUT: Najpierw spytaj sam siebie: „Czy na pewno jestem świadomy obecnej chwili?" Potem zadaj kolejne pytanie: „Co myślę o tym doświadczeniu, jakie są moje poglądy na jego temat?" Jeśli potrafisz dostrzec właściwy pogląd — to będzie to mądrość podczas pracy. Chwilę później możesz hołdować już niewłaściwemu poglądowi, więc bacznie obserwuj swoje opinie. Twoje doświadczenie podlega ciągłej zmianie. Korzystne i niekorzystne poglądy będą przychodziły i odchodziły, więc musisz nieustannie, z momentu na moment zdawać sobie sprawę z tego co się dzieje.

::

Jogin: Zastanawiałem się nad różnicami między tym co nazywasz właściwym podejściem a tym, co wymienione jest w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce jako Właściwy Wysiłek. Wydaje mi się, że te dwa podejścia są ze sobą sprzeczne. Właściwe podejście jakiego nauczasz zdaje się składać z braku zaangażowania, akceptacji i puszczaniem wszystkiego. Właściwy Wysiłek natomiast składa się z totalnego zaangażowania; starania aby skazy zniknęły lub zapobiegania przed pojawieniem się nowych, jak również wzbudzania w sobie dobrych uczuć i rozwoju umiejętnych stanów umysłowych.

SUT: Co może zapobiec pojawieniu się skaz? Co spowoduje, że skazy, które już się pojawiły, znikną? Która z właściwości umysłu

to potrafi? Świadomość nie może tego zrobić, jedynie mądrość jest do tego zdolna. Więc gdy Buddha o tym wspomina, tak na prawdę chce by ludzie rozwijali w sobie mądrość, która wykona tę pracę. Gdy nie rozumiemy dokładnie co Buddha miał na myśli, sądzimy że to my sami powinniśmy usuwać zanieczyszczenia. Możemy użyć wysiłku w praktyce, a możemy też użyć mądrości. Satipaṭṭhāna Sutta wyjaśnia nam jak używać mądrości w naszej praktyce. Jeśli natomiast chcesz użyć wysiłku i tak będziesz musiał obserwować swój umysł — ponieważ skazy powstają w umyśle — będziesz także zmuszony doglądać go nieustannie. Jakże inaczej moglibyśmy obronić umysł przed pojawieniem się kilesa? Czy jesteś w stanie być w każdej chwili obecny gdy przejawia się umysł? Jeśli potrafisz, bądź tam, w każdej chwili, ze świadomością, zawsze gotowy — takim sposobem możesz uchronić skazy przed wejściem. Musisz być obecny w każdej chwili świadomości, a to już będzie spory wysiłek. Musisz być bardzo zmotywowany do praktyki i wykonywać mnóstwo pracy. Myślisz, że dasz radę wziąć na siebie tyle odpowiedzialności i pracy? Innym sposobem jest wzbudzanie umiejętnych cech umysłu. Jeśli nieustannie będziemy generować pozytywne właściwości, wtedy negatywne właściwości zostaną automatycznie zastąpione. Dlatego Buddha uczył nas, by wystrzegać się zła, umacniać się w tym co dobre. Możesz używać swojego umysłu non-stop do czynienia tego co właściwe: Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwa Intencja. Jeśli umysł będzie przepełniony tymi cechami, złe stany umysłu nie będą miały szans, by się pojawić. Musimy zatem bezustannie patrzeć na umysł. Musimy przyczepić na umyśle etykietkę, na której będzie przypomnienie, by zawsze być uważnym wszystkiego co się dzieje i by ciągle nad tym pracować. To robota na pełny etat. Tak długo jak jesteś zajęty czynieniem dobra, nie masz czasu na robienie czegoś złego. Jeśli chcesz pracować z wysiłkiem, myśl tylko to co najlepsze, mów tylko to co najlepsze, rób tylko to co najlepsze. To wskazówka dla osób, które chciałyby praktykować z wysiłkiem. Dla nich to bardzo cenne, gdyż chcą i lubią pracować. Są to ci, którzy są usposobieni w kierunku uważności i jest to ich cechą rozpoznawczą. Są bardzo czujni, bystrzy

i niesamowicie uważni. Powinni poświęcać więcej czasu na medytację uważności. Natomiast ci, którzy wolą pracować z mądrością, mogą użyć rozwiązań wziętych z Właściwego Poglądu i Właściwej Intencji. Osoby które mają bardzo dobrą koncentrację mogą zacząć od praktyki samatha, a potem przejść na praktykę vipassanā. Ci, których charakterystyczną cechą jest wiara, mogą rozpocząć poprzez kontemplację cech Buddhy, Dhammy, Saṇghi. Błogosławiony nauczał tak wielu podejść medytacyjnych ponieważ jest tak wiele różnych typów osobowości. Nie jest ważne którą z tych praktyk będziesz stosował. Jeśli nie poznasz umysłu, nie dasz rady medytować w żaden sposób.

Jogin: Więc mądrość powstaje ze zrozumienia, które przychodzi w trakcie patrzenia na niechęć...

SUT: Mądrość zaczyna się od informacji. Właściwa informacja jest częścią naszej mądrości. Musimy pobudzić nasz intelekt, nasze rozumowanie, nasze logiczne myślenie, by znaleźć sposób jak wykorzystać posiadane informacje. Wszystko to zalicza się do pracy mądrości. Gdy staramy się znaleźć odpowiedzi na pytania; co robimy dobrze, a co robimy źle, jak uczyć się z naszego doświadczenia oraz jak praktykować, to wszystko także jest pracującą w nas mądrością. Pytać znaczy chcieć wiedzieć, znaleźć odpowiedź oznacza posiąść mądrość. Ci wszyscy, opisani w kanonie palijskim, którzy po usłyszeniu krótkiej mowy Buddhy stali się oświeconymi, byli ludźmi usposobionymi w kierunku mądrości. Pozostali słuchacze musieli dalej kontynuować swoją praktykę. Mądrość to najbardziej wydajny sposób. Jakąkolwiek techniką byś nie rozpoczął swoją ścieżkę medytacyjną, prędzej czy później będziesz praktykował vipassanę. Gdy skazy są w tobie bardzo silne, nie staraj się zrozumieć czy dogłębnie pojąć czym są — na ten moment będzie to zadanie nie do wykonania. Możesz pozostać jedynie świadomym tego, co się dzieje i starać się znaleźć choćby szczątkową mądrość. Dopóki skazy dominują w umyśle, dopóty głębokie zrozumienie nie ma szans się rozwinąć. Mądrość będzie stawała się coraz większa i mocniejsza, gdy zaczniesz łączyć ze sobą poszczególne wglądy. Wtedy też naturalnie skazy zaczną zanikać. Pewien jogin spytał mnie kiedyś

czy jest możliwe by nagle i przez przypadek osiągnąć Nibbānę. Takie coś nie jest możliwe. Nie ma żadnych racjonalnych podstaw dla których miałbyś wpaść na Nibbānę. Musisz na to zapracować. Tylko w momencie, gdy zostaną spełnione odpowiednie warunki, wtedy nadejdą także i efekty. Bądź cierpliwy i pracuj sumiennie. Nie myśl o tym, nie miej nadziei na to, po prostu rób swoje i praktykuj. Będziesz wiedział, gdy czeka cię jeszcze daleka droga, ale będziesz także zdawał sobie sprawę, gdy będziesz już blisko.

Jedynie mądrość rozumie

Jogin: Rozmawialiśmy o konfliktach pomiędzy nawykowym, nieświadomym umysłem, który popycha nas do działania w pewien określony sposób, oraz umysłem medytującym, który stara się wyuczyć nowych nawyków, takich jak praktyka technik vipassany. Jak pracować z takimi konfliktami przeszkadzającymi nam w rozwoju? Czy istnieją jakieś inne sposoby, inne narzędzia poza koncentracją, które mogą nam w tym pomóc?

SUT: Są dwa sposoby by zmienić zły nawyk. Jeden sposób to samādhi, drugi to paññā. Problem z wykorzystywaniem samādhi polega na tym, że pomaga w złagodzeniu konfliktów tylko przez pewien okres czasu. Ktoś, kto jest zaawansowany we wzbudzaniu w sobie samādhi może nieustannie rozwiązywać tak te wewnętrzne spory. Podejście to nie dotyka jednak ukrytych powodów, przez które tak się dzieje. Dlatego jak tylko ktoś taki przestanie praktykować koncentrację, wtedy też konflikty zaczynają od nowa wybuchać z całym swym impetem. Tylko jeśli będziemy starali się patrzeć na sytuację w sposób spostrzegawczy, oraz gdy nauczymy się rozumieć fundamentalne przyczyny i uwarunkowania, wtedy będziemy mogli rozwinąć w sobie mądrość potrzebną do wyswobodzenia umysłu z konkretnego konfliktu. Samādhi stara się trzymać konflikty w szachu, mądrość je rozumie.

Jogin: Gdy doświadczam jakiegoś bólu, nie ważne czy to fizycznego czy też emocjonalnego, zauważam, że zawsze następuje natychmiastowa reakcja. Dzieje się to bardzo szybko i niemal

automatycznie. Moja reakcja emocjonalna jest zbyt silna i natychmiastowa, przez co nie mam zazwyczaj czasu na namysł czy refleksje związane z vipassaną. Wydaje mi się, że praktyka samādhi, by tymczasowo się uspokoić, jest bardziej odpowiednia w takich momentach.

SUT: Vipassanā to nie tylko proces siedzenia i obserwowania. W takich sytuacjach powinieneś przypomnieć sobie o właściwym poglądzie wobec tego co się faktycznie dzieje. Musisz najpierw stwierdzić i zaakceptować to co się wydarza — takim jakie jest. Wtedy też, gdy zaczniesz już badać daną sytuację, jednocześnie próbując nauczyć się z niej jak najwięcej, postaraj się także zrozumieć jak wszystko dokładnie funkcjonuje. Oczywiście wymaga to czasu, będzie potrzebnych kilka takich obserwacji do powstania prawdziwego zrozumienia. W momencie gdy faktycznie pojąłeś na czym konflikt lub problem polega, umysł stanie się uwolniony z cierpienia. Wtedy też przestanie już reagować na podobne sytuacje. Zdobycie takiej wiedzy nie przychodzi łatwo. Praktykując w ten sposób, zwłaszcza z początku, może wydać się to dość trudne. Trzeba mieć sporo cierpliwości i wytrwałości.

::

Jogin: Miałem wczoraj interesujące doświadczenie i jestem ciekaw czy uznałbyś to za wgląd. Nagle zdałem sobie sprawę z posiadania specyficznej opinii — że mój pobyt tutaj był całkowitą katastrofą, że nie udało mi się osiągnąć żadnego postępu. Co mnie poruszyło do głębi w tym wszystkim to uświadomienie sobie jak bardzo niewłaściwy był to pogląd. Poczułem się bardzo źle zdając sobie sprawę, że nieustannie hołdowałem temu poglądowi. Po tym wszystkim, przez kilka godzin stałem się nieco bardziej otwarty i wrażliwy. Mogłem poczuć wiatr na mojej skórze i zacząłem poruszać się bardzo powoli — musisz wiedzieć, że normalnie chodzę dość szybko. Gdy spotykałem inne osoby mogłem odczuć bardzo subtelne reakcje w stosunku do nich i widziałem wszelakie moje myśli, których normalnie bym nie mógł dostrzec. Wszystko było

znacznie bardziej wyraźne niż zazwyczaj. Nadal nie jestem pewien czy był to wgląd czy nie...

SUT: Tak, to był wgląd. Za każdym razem, gdy masz doświadczenie wglądu, zwiększa to siłę umysłu, wzmacnia jego pozytywne cechy. To zadziwiające jak szybko oddziaływanie umysłu potrafi się zmienić, nieprawdaż? Jedynie prawdziwe zrozumienie potrafi mieć tak niebywały efekt na umysł. Coś co pojmiemy w taki właśnie przejrzysty sposób zwane jest wglądem. Można mieć wątpliwości czy doświadczenie faktycznie było wynikiem wglądu — jak w twoim przypadku — jednak nie ma żadnych wątpliwości jeśli chodzi o prawdę, którą zrealizowałeś, zgadza się?

Jogin: Tak, zgadza się.

SUT: A to był jedynie mały wgląd — pomyśl sobie jak ogromny efekt może mieć wgląd vipassany na temat prawdziwej natury wszystkiego!

Ukierunkowywanie umysłu

Jogin: Jak to się dzieje, że gdy intencjonalnie przygotuję się by akceptować to, co się przejawia (na przykład ukąszenie komara), umysł potrafi to znosić całkiem łatwo i nie reaguje, jednak gdy nie jestem gotowy (i komar mnie ukąsi) wtedy wpadam w gniew bardzo szybko?

SUT: Umysł musi być ukierunkowany. My także musimy mieć wyznaczony cel, do którego dążymy w naszym życiu. Cały czas staramy się sterować naszym umysłem. Gdy raz nadasz kierunek umysłowi, wszystkie kolejne pojawiające się umysły będą szły za tym przewodem. Umysł jest procesem naturalnym. Jeśli pozostawisz go samemu sobie, bez nadania kierunku, nastanie chaos.

Jogin: Możesz podać jakiś przykład?

SUT: OK. Gdy pojawia się złość i zdecydujesz się zbadać to uczucie — wtedy nadajesz odpowiedni kierunek umysłowi. Jeśli jednak zdecydujesz się pozbyć tego gniewu, wtedy idziesz w złym kierunku.

Konsekwentna praktyka pogłębia zrozumienie

Jogin: Często odczuwam opór by przeprowadzać proces badania. Ciągle jestem zbyt zajęty, by obserwować oraz by być świadomym moich doświadczeń. Najwidoczniej boję się, że może mi coś umknąć, jeśli zacznę dogłębnie badać i dociekać. Jest we mnie poczucie, że nie mam czasu by to robić. Może związane jest to z jakąś formą chciwości?

SUT: Rób tylko to, co ważne i zostaw w spokoju resztę, która nie jest natenczas istotna. Jedynie w momencie gdy odczuwasz w sobie zrównoważenie możesz stać się otwarty i godzić się na wszystko, co przychodzi. Gdy natomiast doświadczasz silnych emocji, użyj wszystkich swoich sił, by sobie z nimi poradzić. Tylko to się wtedy liczy — zapomnij o reszcie. Jeśli będziesz ignorował jakąś emocję i będziesz starał się śledzić wszystko inne co się pojawia, wtedy to uczucie pozostanie z tyłu twojej głowy. Jak tylko nadarzy się sposobność, emocja wyjdzie z ukrycia i spowoduje sporo zamieszania. Funkcją uważności jest dostrzegać wszystko to, co się dzieje w umyśle. Mądrość jest natomiast tą, która decyduje jakimi sprawami należy się zająć.

Jogin: Wygląda więc na to, że nie mam jeszcze wystarczającej mądrości.

SUT: Daj sobie czas. Powoli i bez pośpiechu, patrz jak zdarzenia dokładnie zachodzą, rozumiejąc i zbierając o nich jak najwięcej informacji. Jeśli poczujesz, że jest coś, czym należy się zająć, zbadaj to. To, co się dzieje w umyśle, z początku może wyglądać nieco chaotycznie. Musisz patrzeć na te same zjawiska z różnych perspektyw i pod różnymi kątami. Gdy twoja świadomość stanie się bardziej ciągła, umysł będzie spokojniejszy i zaczniesz rozumieć, które zagadnienia są ważne, a które są nieistotne.

Jogin: Czy to oznacza, że jeśli będę działał w taki sposób, że będę przypominał sobie by być uważnym, wtedy umysł w końcu się uspokoi i zacznie rozumieć?

SUT: Tak, twój poziom zrozumienia zależy od poziomu poświęcenia, od twej konsekwentnej praktyki. Na początku potrzebujemy sporej ilości świadomości by zbudować podstawy. Nie mając własnego doświadczenia musimy oprzeć się na informacjach z innych źródeł, które pomogą nam w medytacji. Po jakimś czasie zaczniemy zdobywać nieco własnego doświadczenia i pojawi się kilka wglądów. Dopóki będziemy praktykować, uda nam się także zachować odpowiedni poziom zrozumienia. Jeśli jednak nie będziemy poświęcać się praktyce z całego serca i będziemy medytować od czasu do czasu, nasz poziom zrozumienia nie będzie mógł wzrastać a nasze umiejętności zmaleją . Jeśli całkowicie zarzucimy praktykowanie wtedy iluzja zacznie na nowo wzrastać. Jeśli będziemy ignorować i zaniedbywać się w praktyce przez długi okres czasu, wtedy też iluzja zacznie zaciemniać wszystko to, co niegdyś jasno rozumieliśmy. Jeśli tylko będziemy praktykować gorliwie i konsekwentnie, będziemy też nieustannie zdobywać nieco własnego doświadczenia i wglądów. Odświeżając je co jakiś czas i utrzymując na odpowiednim poziomie, staną się one tak trwałe, że zaczną działać razem ze świadomością. Gdy tylko mądrość i uważność idą ręka w rękę, mogą osiągnąć wyższy poziom zrozumienia. Tym sposobem możemy mieć głębsze wglądy. Wszystkie te wnikliwe dociekania i refleksje zaczną w nas żyć i kumulować więcej mocy. Nie będą już potrzebować świadomości. Od momentu jak wzbudzimy w sobie tak potężne wglądy, będą one dostępne w każdej chwili. Oznaczać to będzie, że mądrość zawsze będzie w nas obecna. Na tym poziomie świadomość wycofa się, jeśli można tak powiedzieć, i będzie odgrywała poślednią rolę. Oczywiście uważność zawsze będzie obecna, ponieważ mądrość nie może istnieć bez świadomości. Jednak na tym etapie zrozumienia, mądrość będzie żyć w nas swoim własnym życiem. Świadomość nadal będzie dawać pokarm mądrości i nasze zrozumienie będzie rosło w siłę. Na tym etapie umysł będzie już wiedział co robić. Może się nawet okazać, że praktyka stanie się tak łatwa, że nie potrzebny już będzie jakikolwiek wysiłek by kontynuować medytację.

Jogin: Rozumiem, że być może jest to możliwe, jeśli ktoś żyje w społeczności nastawionej na sprawy duchowe. Jednak osobiście

wydaje mi się, a prawdopodobnie większość osób przyzna mi rację, że w dzisiejszych czasach i w nowoczesnym społeczeństwie bardzo trudno jest utrzymać taką ciągłość praktyki.

SUT: Wczoraj rozmawiałem o tym z jednym joginem. Powiedział mi, że bardzo łatwo przychodzi mu być świadomym wszystkiego co robi i pozostawać spokojnym i zrównoważonym do momentu, aż zacznie przebywać z innymi ludźmi. Wtedy zaczynają się dla niego trudności z pozostawaniem uważnym. Podpowiedziałem mu, że różnica między tymi dwoma sytuacjami polega tylko na tym, że w pierwszym wypadku uwaga skierowana jest do wewnątrz, a w drugim na zewnątrz. Jeśli skupisz całą swoją uwagę do wewnątrz nie możesz komunikować się ze światem zewnętrznym i odwrotnie, jeśli będziesz skupiony tylko na zewnętrznym świecie, wtedy nie dasz rady poznać samego siebie. Musisz nauczyć się robić obie rzeczy naraz, a to wymaga ćwiczenia i praktyki.

Jogin: Dokładnie wiem, o czym mówisz, ale ten zewnętrzny świat jest tak różny od tego, który mamy tutaj, w ośrodku medytacyjnym, że zawsze gdy kończy się czas mojej medytacji szybko pochłaniają mnie wszystkie różnorakie sprawy.

SUT: Dlaczego pozwalasz sobie na pochłonięcie? Nikt przecież nas nie wciąga, to tylko umysł, który chce się zanurzyć w tym wszystkim. Kto jest ważniejszy, ty czy te wszystkie sprawy i inni ludzie?

Jogin: No, raczej ja.

SUT: Poświęcasz tyle uwagi światu zewnętrznemu ponieważ myślisz, że jest to takie istotne. Jeśli jednak uważałbyś, że najważniejsze powinny być właściwości twojego umysłu, wtedy zacząłbyś baczniej zwracać na niego uwagę i chciałbyś o niego dbać i cenić go. Sprawdzałbyś stan swojego umysłu w każdej sytuacji. Co jest ważniejsze — rozmowa z inną osobą czy stan twojego umysłu?

Jogin: Mój umysł liczy się przede wszystkim.

SUT: Tak, musisz zadbać przede wszystkim o swój umysł, a potem możesz komunikować się z innymi.

Jogin: Będzie to spore wyzwanie, by faktycznie użyć takiego podejścia w prawdziwym życiu. Ciekaw jestem jednak co może z tego wyniknąć.

Znajdując przyjemność w praktyce

Jogin: Mam pytanie odnośnie roli jaką odgrywa przyjemność w praktyce. Pytam dlatego, bo przyszła do mnie myśl, że jeśli coś nam się podoba oznacza to coś nieodpowiedniego. Na przykład poprzedniego ranka widziałem wschód słońca i zauważyłem wzrastającą we mnie radość. Było to bardzo naturalne uczucie. Czy to źle odczuwać takiego rodzaju przyjemność?

SUT: Niech to się dzieje naturalnie. W vipassanie nie mówimy ci co możesz a czego nie możesz odczuwać. Jedyne co powinieneś robić to obserwować to, co się przejawia. Jeśli rozpoznasz, że coś się dzieje, znaczy to tylko tyle, że umysł zdobył kilka nowych informacji. Gdy jesteś nieustannie świadomy i obserwujesz podobne zdarzenia co i rusz, będziesz się stawać świadomy także efektów jakie dają poszczególne stany umysłu. Dostrzeżesz, że są to tylko naturalne zjawiska wydarzające się w teraźniejszej chwili. Nie sugeruję tu byś korzystał z przyjemności świata, ani nie zabraniam odczuwać żadnych przyjemności. Jeśli przyjemność pojawia się w danym momencie w naturalny sposób, jedynie wiedz, że tak się dzieje. Nie daj się ponieść, nie daj się wciągnąć, ale także nie tłum w sobie tego. Rozpoznaj jedynie, że tak się dzieje i pozostań z tym. Jedną ze skrajności jest dawanie pożywki swoim przyjemnościom, oczekiwanie i staranie się zdobyć więcej. Przeciwną skrajnością jest duszenie w sobie i tłumienie tych uczuć. Buddha uczył nas środkowej ścieżki. Rozpoznaj przyjemność mając w sobie właściwe podejście. Uczucie to tylko uczucie, przyjemność to tylko przyjemność.

Brak zainteresowania praktyką

Jogin: Zachęcasz nas do zadawania pytań tak byśmy mogli ożywić naszą praktykę, by wzbudzić w nas zainteresowanie. To podejście zdaje się na mnie zupełnie nie działać. Umysł nie chce się najwyraźniej zainteresować. Co powinienem zrobić?

SUT: Spytaj umysł dlaczego nie jest zainteresowany [śmiech]. Kiedy zadajesz pytania musisz wybierać takie, które faktycznie coś dla ciebie znaczą, jesteś nimi żywo zainteresowany. Tylko gdy naprawdę chcesz wiedzieć, umysł zacznie się interesować. Jeśli tylko rzucisz hasło, bo tak ci kazano, z poczucia obowiązku, nic z tego nie wyjdzie.

Jogin: OK, postaram się znaleźć to, w czym umysł znajduje zainteresowanie. Czy radzisz zadawać wiele pytań czy raczej stawiać pojedyncze pytania?

SUT: Zazwyczaj najlepszym sposobem jest zadawać umysłowi tylko jedno pytanie na raz. Na początku praktyki może stać się konieczne, by wymyślać pytania, które chcesz sobie zadać. W trakcie rozwoju praktyki, gdy świadomość będzie stawać się nieprzerwana, wtedy też zacznie działać mądrość. Umysł rozwinie w sobie zaciekawienie, swego rodzaju naturalną tendencję do badania zjawisk. Ciekawość to wyraz mądrości. Pytania zaczną pojawiać się w umyśle naturalnie i będą nadawać kierunek procesom obserwacyjnym. W momencie, gdy dostrzeżesz, że umysł naturalnie i z własnej inicjatywy zadaje pytania, wtedy nie trzeba już będzie ich wymyślać. Zaczniesz po prostu używać pytań, które pojawiły się w naturalny sposób.

Jogin: Czyli sugerujesz byśmy myśleli jedynie o praktyce, ale nie zachęcasz nas do ogólnego, konceptualnego myślenia podczas praktyki?

SUT: Czasem musisz przemyśleć coś tak, by dowiedzieć się, co masz dalej robić. Myślenie to podstawowa aktywność umysłu. Musimy być tylko ostrożni, by nie dać się ponieść, by nie wciągnęło nas myślenie bądź planujący umysł.

::

Jogin: Gdy odczuwam krzywdę, bardzo łatwo jest mi znaleźć motywację do praktyki. Gdy natomiast nie ma żadnego wyraźnego dyskomfortu wtedy jest mi bardzo trudno utrzymać zainteresowanie medytacją. Nie wyrobiłem w sobie najwidoczniej odpowiedniego zaciekawienia.

SUT: Gdy samemu zaczynałem poważne praktykowanie, było to spowodowane tym, że byłem nieszczęśliwy. Chciałem się dowiedzieć dlaczego umysł tak cierpi? Gdy już poradziłem sobie z problemami jakie wtedy miałem, umysł dostrzegł, że dzięki zrozumieniu i mądrości jaką po drodze osiągnął, było w nim znacznie mniej cierpienia. Wtedy też umysł stał się bardziej zainteresowany procesem uczenia się i chciał wiedzieć coraz więcej i więcej.

Jogin: Co mamy zrobić, jeśli umysł nie miał tego rodzaju zrozumienia, ani też nie rozwinął szczerego zainteresowania praktyką?

SUT: Wtedy musimy z mozołem kontynuować dalej praktykę, aż zrozumiemy co dokładnie robimy. Jest niezwykle istotne byśmy rozpoznali wartość świadomości jako takiej. Musimy zacząć cenić pracę uważności. Należy też zrozumieć, że ten rodzaj działania przynosi odpowiednie rezultaty. W momencie gdy stajemy się świadomi, zastępujemy niewiedzę wiedzą. Jedynie gdy wiemy, jesteśmy w stanie pojąć i rozwinąć zainteresowanie tym, co się wydarza. Spokój umysłu wynika ze zrozumienia tego, co się przejawia. Zaczniesz odczuwać radość, gdy tylko docenisz wartość tego procesu. Zaczniesz z zainteresowaniem spoglądać coraz głębiej i głębiej.

Rozwijanie właściwego wysiłku

Jogin: Wiem, że poświęcając się właściwej praktyce, fałszywy pogląd o osobowości zostanie zastąpiony Właściwym Poglądem. Jednak zadanie to jest trudniejsze niż się zdaje. Staram się coś osiągnąć, co powoduje chwytanie, w jakimś stopniu związane z moim ego. Mógłbyś powiedzieć coś o tym?

SUT: Zanim zaczniemy praktykować, ważne jest, by posiadać właściwe informacje. Nie identyfikuj się z wysiłkiem. Postaraj się rozpoznać zarówno wysiłek, jak i inne czynniki pracujące razem z nim. To te czynniki są w trakcie pracy, nie „ja". Zaistnienie właściwego wysiłku jest możliwe jedynie wtedy, gdy umysł ma wystarczająco dużo odpowiednich informacji. Może się to stać tylko jeśli faktycznie rozumiemy czym jest właściwy wysiłek. Idziemy

w kierunku celu, lecz dotrzemy do niego dopiero za jakiś czas. W takich momentach musimy dowiedzieć się jak działać. Powinniśmy rozpoznać czym jest właściwy wysiłek i czym jest właściwa praktyka. Umysł, który usiłuje dążyć do celu, który jest skupiony na osiągnięciu konkretnych rezultatów — jego motywacją będzie chciwość. Mądrość zna relacje przyczynowo-skutkowe, więc skupi się raczej na spełnianiu odpowiednich warunków i przyczyn.

::

Jogin: Medytacja w trakcie chodzenia jest całkiem prosta, zazwyczaj jestem wtedy uważny i świadomy przez cały czas. Jednak zupełnie czymś innym jest medytowanie podczas siedzenia. Zwykle zaczynam siedzenie z uczuciem jasności w głowie lecz po jakimś czasie zmienia się to w rodzaj mętnego stanu umysłu. Co robię nie tak jak należy?

SUT: Gdy uwaga zanika, oznacza to brak właściwego wysiłku. Musisz zwrócić szczególną uwagę na obserwację umysłu. Staraj się dostrzec właściwości umysłu, które pracują po to, by być świadomym i zauważ kiedy ulegają zmianie. Staraj się zauważyć ile energii potrzebujesz do tego, by pozostać świadomym w konkretnych postawach ciała. Gdy idziesz, umysł jest zwykle dość zajęty i musi uświadamiać sobie kilka różnorodnych obiektów. Gdy siedzisz, umysł nie ma już tak wiele do roboty i dlatego musisz nauczyć się „dostroić" umysł do tej pozycji tak, by pozostał on jasny i uważny.

Jogin: Staram się użyć energii, by pozostać uważnym gdy siadam, ale wygląda na to, że staram się za mocno, bądź działam w zły sposób, ponieważ po jakimś czasie jestem strasznie zmęczony. Wtedy mam odczucie jakby to wszystko była stratą czasu.

SUT: Umysł stanie się bardziej uważny i zainteresowany gdy pojawi się w nim mądrość. Próbując zainteresować umysł tym co się przejawia, będziesz praktykował „mądry wysiłek". Ten rodzaj forsownego wysiłku jaki teraz praktykujesz przypomina raczej ćwiczenia fizyczne, więc nic dziwnego, że się przemęczasz. Jeśli ciekawość nie jest wzbudzona naturalnie, zacznij zadawać sobie

pytania. Umysł będzie dociekliwy i pozostanie świadomy tylko wtedy, gdy będziesz stawiał mu pytania odnośnie tematów, które go interesują.

Praktykowanie jak osoba chora

Jogin: Byłem ostatnio chory, więc czułem się bardzo zmęczony i ociężały. Zadziwiające było jednak to, że był to dla mnie okres bardzo dobrej praktyki, gdyż było znacznie mniej starania się. Nie mogłem się starać, mogłem tylko obserwować.

SUT: To świetnie. Gdy dostajesz wskazówki, by praktykować jak osoba chora, dokładnie taki rodzaj umysłu masz w sobie rozwijać. Nie oznacza to, że masz chodzić bardzo powoli. Umysł osoby, która naprawdę jest chora nie chce niczego. Obserwuje i akceptuje sytuację zupełnie pasywnie.

Podejmowanie decyzji

Jogin: W jaki sposób mogę stać się bardziej stanowczy w moich myślach i w działaniu? Jak mogę nauczyć się prędzej podejmować decyzje?

SUT: Czy istotne jest by podejmować decyzje jak najszybciej, czy by były one najlepsze? Czy ważniejsze jest być szybkim, czy dokładnym? Jeśli nie dostrzegasz żadnych skaz w swoim umyśle, oraz jeśli jest tam już świadomość i zrozumienie, proces myślenia staje się zbędny. Umysł wie co robić ponieważ jesteś gotowy, ponieważ zrozumienie już tam jest. Nie możesz podjąć właściwej decyzji tylko wtedy gdy w umyśle jest jakieś pobudzenie, gdy coś lubisz, bądź czegoś nie lubisz. Gdy sytuacja będzie wymagać byś podjął jakąś decyzję i zauważysz, że umysł jest wzburzony, musisz odczekać, aż umysł się uspokoi i dopiero wtedy możesz podjąć odpowiednią decyzję. Niech to stanie się dobrym nawykiem, by sprawdzać czy są w tobie jakiekolwiek zakłócenia emocjonalne. Utrzymując umysł z dala od takich zaburzeń, gdy nie ma zniecierpliwienia, wtedy mądrość przyjdzie ci z pomocą i podejmie decyzję. Nigdy nie postanawiaj czegoś bazując

na lgnięciu bądź awersji. Znajdź czas by podjąć odpowiednią decyzję, sprawdzić swoje nastawienie, oczyścić swój umysł.

Siedzenie

Jogin: Po południu, gdy umysł czuje się zrównoważony, powinienem dalej kontynuować siedzenie czy też mam wstać po godzinie medytacji?

SUT: Jeśli chcesz możesz siedzieć dłużej. Nie sugeruję jednak by ludzie siedzieli długo w medytacji. Nie siedź dłużej niż półtorej godziny. Osoby, które znajdują przyjemność w stanach spokoju chcą zazwyczaj dłużej siedzieć. Ci, którzy skłaniają się ku świadomości lubią aktywność. Zachęcam joginów by byli aktywni ponieważ sprawia to, że umysł nieustannie musi „mieć się na baczności" jeśli można tak powiedzieć. Innymi słowy musi poważnie pracować, by być świadomym obecnej chwili. Nie ma u nas niestety zwyczaju, by dawać joginom jakieś konkretne zajęcia, jak wykonywanie prac porządkowych, przygotowywanie posiłków, etc., jak ma to miejsce u was na Zachodzie.

Chodzenie

Jogin: Podczas medytacji w trakcie chodzenia czy proponujesz trzymać wzrok wbity w ziemię czy też uważasz, że można się nieco porozglądać?

SUT: Intencjonalnie nie staraj się robić ani tego ani tego. Bądź naturalny i świadomy tego, co umysł dostrzega. Jeśli się rozglądasz, jesteś świadomy, że się rozglądasz, jeśli patrzysz w dół, także jesteś tego świadom. Zdawaj sobie sprawę z tego co się aktualnie wydarza.

::

Jogin: Czy mógłbyś mi poradzić jak praktykować medytację w trakcie chodzenia i jak używać procesu badania podczas chodzenia?

SUT: Najpierw rozpoznaj, że zaistniała czynność chodzenia. Później możesz zadać sobie kilka pytań. Dla przykładu: Jak umysł i ciało oddziałują na siebie nawzajem? Jaki jest twój stan umysłu w trakcie chodzenia? Dlaczego idziesz? Kto się porusza? Stopniowo zaczniesz zwiększać swój zakres badań dzięki takiego rodzaju pytaniom.

Leżenie

Jogin: Jak medytacja leżenia może mi pomóc uświadomić sobie moje napięcie?

SUT: Gdy się kładziemy, umysł odbiera to jako sygnał by się zrelaksować. Przestaje używać jakiejkolwiek energii, by podtrzymywać ciało w pionie. W trakcie siedzenia podpieramy ciało niewielką ilością energii i jeśli tego nie rozpoznamy, umysł samoczynnie będzie używał tyle siły, ile zwykle jest potrzeba. Pozycja leżąca pomaga nam to odkryć. Gdy porówna się obie pozycje można też ustalić ile energii wkładamy by podtrzymać pozycję siedzącą, leżącą jak też inne pozycje. Gdy praktykujesz medytację leżącą, dowiedz się ile dokładnie potrzeba wtedy siły, ustalając punkt odniesienia. Tym sposobem możesz zobaczyć ile energii zużywasz w innych pozycjach, oraz kiedy zużywasz jej zbyt wiele, przez co stajesz się zbyt napięty. Tak na prawdę jest to kwestia tego czy jesteśmy zainteresowani samoświadomością naszego umysłu, a także tego jak się czujemy gdy umysł jest w konkretnym stanie. Jeśli potrafimy dostroić się do naszego umysłu za każdym razem gdy tego chcemy, wtedy każda postawa powinna być okazją do wytężonych badań.

Jogin: I każda pozycja powinna być zrelaksowana?

SUT: Tak. Jeśli potrafisz być zrelaksowany i uważny jednocześnie w pozycji leżącej, będziesz mógł użyć tego doświadczenia umysłu w każdym momencie, we wszystkich innych pozycjach. Jeśli zaśniesz, oznaczać to będzie, że potrzebujesz jeszcze wprawy w dostrajaniu się.

Nie ma nic do zrobienia

Jogin: Czasami mój umysł odczuwa głęboki spokój i wtedy zdaje mi się jakbym nie miał co robić.

SUT: Gdy umysł się wycisza, pozostaje jeszcze sporo do zrobienia. Musisz wtedy zacząć swoje badania. Gdy umysł jest spokojny nie oznacza to, że nie ma nic do zrobienia — umysł dopiero stał się gotowy! Jeśli nie użyjesz pytań, by spojrzeć bardziej krytycznie na to, co się dzieje, wtedy możliwe, że faktycznie będziesz się czuł jakbyś nie miał nic do roboty. Możesz spytać się na przykład czy dostrzegasz wyraźną różnicę między naturą umysłu i ciała, między procesami fizycznymi i mentalnymi. To z pewnością zajmie umysł na dłuższy czas.

Napięcie czy zrelaksowanie

Jogin: Odczuwam ostatnio mniej napięcia. Cały czas jednak zmagam się, ponieważ zawsze gdy jestem zrelaksowany, zaczynam czuć się leniwy, a gdy to się dzieje, obwiniam się i umysł staje się tym zajęty, więc z powrotem odczuwam napięcie. Wiem, że umysł działa najlepiej gdy jest zrelaksowany i szukam właściwego balansu.

SUT: Równowagę której szukasz znajdziesz w balansie miedzy zrelaksowaniem a zainteresowaniem. Ciekawość oznacza używanie mądrości, interesować się czymś jest właściwością mądrości. Zazwyczaj ludzie szukają równowagi między wysiłkiem a relaksacją poprzez wzbudzanie w sobie więcej bądź mniej wysiłku. Lecz jeśli jest zaciekawienie, musi tam też być i wysiłek. Gdy umysł jest zainteresowany poznaniem czegoś, tam też jest i staranie. Bądź cierpliwy w stosunku do siebie, nie jest tak łatwo być całkowicie wolnym od napięcia.

::

Jogin: Co dokładnie oznacza być zrelaksowanym? Rozumiem, że oznacza to rozluźnienie od strony fizycznego ciała, ale jak to ma się do umysłu?

SUT: Odczuwać zrelaksowanie to tak naprawdę być wolnym od oczekiwań i niepokojów. Możesz być całkowicie zrelaksowany jedynie wtedy, gdy umysł pozbędzie się lobha i dosa. Chęć bycia zrelaksowanym lub staranie się by być odprężonym spowoduje jeszcze więcej napięcia.

Odczuwanie niepokoju

Jogin: Ostatnio czuję się dość niespokojny. Pozostało mi tylko dziesięć dni w ośrodku medytacyjnym i wygląda na to, że umysł bardzo pragnie postępów w praktyce.

SUT: To bardzo istotne, że zdajesz sobie sprawę z niepokoju i z tego, że wiesz skąd bierze się ten niepokój. Jeśli jakieś niepokojące myśli pojawiają się w tobie, nigdy im nie wierz. Jeśli tylko zaczniesz im ulegać, sytuacja stanie się jeszcze gorsza. Gdy odczuwasz z jakiegoś powodu dyskomfort, umysł zwykle chce zakomunikować, że chciałby poczuć nieco przyjemności. Jogin, który dogłębnie zrozumiał praktykę jest zadowolony z trudnych bądź nieprzyjemnych doświadczeń, widząc w nich raczej wyzwania lub możliwości nauczenia się czegoś nowego. Jeśli nie ma zrozumienia, natychmiast będzie opór przed niekomfortowymi doświadczeniami. Musimy nauczyć się akceptować rzeczy takimi jakie są, a to oznacza także akceptowanie trudnych sytuacji.

Utknięcie w medytacji

Jogin: Czasem czuję się jakbym utknął w medytacji oraz nie bardzo wiedział co robić. Wtedy umysł szuka nastawienia, ale czasem i tego nie może znaleźć. Czasem nastawienie jest wyraźne, jak na przykład niechęć. Wtedy umysł stara się dostrzec co kryje się za tym konkretnym nastawieniem.

SUT: Musisz rozpoznać tyle ile dasz radę. Nie szukaj ani nie rozglądaj się za tym czego nie możesz zobaczyć. Także nie staraj się zgadywać, co to może być.

Jogin: Ale czy coś faktycznie kryje się za tym nastawieniem?

SUT: Nawet o tym nie myśl! Jeśli zaczniesz główkować, zniknie to w oka mgnieniu ponieważ twój umysł już stworzył wyobrażenie co by to mogło być i jakie mogą być tego cechy. Nie staraj się także myśleć w kategoriach „przed" lub „za". Jeśli umysł jest zdolny do tego, by to zobaczyć, zobaczy więcej, jeśli nie, nie zobaczy.

Jogin: Nadal zmagam się z podstawami, jak choćby nastawienie. Zastanawiam się czym może być właściwe nastawienie, jak być naprawdę świadomym i tak dalej. Nie mogę sobie dać z tym rady i jest to dość wyczerpujące. Zachęcasz nas byśmy w takiej sytuacji przypominali sobie dobre doświadczenia. Faktycznie umysł stara się to robić i przypomnieć sobie jak się czułem będąc świadomym i jak umysł doszedł do tej uważności. Nie potrafię tego jednak zrobić. Umysł staje się przez to coraz bardziej zdezorientowany, kiedy próbuje to wszystko zrealizować.

SUT: Nie rób takich badań na ten moment! Powiedziałeś przecież, że jesteś nadal na etapie zmagania się z podstawami i że jest to dla ciebie wyczerpujące. Na tym etapie nie powinieneś robić żadnych badań ponieważ komplikujesz sobie wszystko w umyśle. Musisz poczekać, aż umysł stanie się stabilniejszy. Praktykuj w prosty sposób, obserwując tylko to, co się wydarza. Rozmowy o Dhammie w większej grupie mogą czasem wzbudzić nieco zmieszania w was ponieważ możecie podłapać kilka informacji, które nie będą dla was zupełnie pomocne w danym momencie. To czego potrzebuje konkretny jogin nie musi być odpowiednie dla innego. Jeśli jakieś informacje, które usłyszysz będą ci pomocne, możesz rzecz jasna ich używać dowolnie. Nie staraj się natomiast praktykować zgodnie z zaleceniami danymi innemu medytującemu jeśli ciebie to nie dotyczy i nie jest ci w danej chwili potrzebne.

Jogin: OK. Zatem muszę poczekać aż umysł stanie się bardziej stabilny.

SUT: Tak, badanie może odbywać się jedynie pod warunkiem, że umysł jest spokojny. Wtedy przyjdzie to naturalnie. Wiele osób ma problem, bo czują się zagubieni gdy tylko ich umysły ucichną i staną się stabilniejsze. Nie wiedzą co zrobić z taką ciszą. Wtedy muszę takich joginów zachęcić do badań.

Jogin: Aha, rozumiem. Zatem faktycznie nie mam jeszcze tego rodzaju „problemu”... :)

SUT: Dobrze jest posiadać nieco wiedzy. Różni jogini mają jednak różne potrzeby, więc musisz ostrożnie wybierać to, czego chcesz użyć w swej praktyce.

::

SUT: Jeśli wydaje ci się, że utknąłeś z negatywnym nastawieniem w stosunku do medytacji musisz przypomnieć sobie jak pomocna ona była w przeszłości i ile pozytywnych zmian wniosła ona do twojego życia. Pomyśl o korzyściach jakie osiągnąłeś, o wszystkich sprawach, które zrozumiałeś dzięki medytacji. Pomyśl jak się czujesz kiedy nie jesteś uważny i jak bardzo się to różni od bycia świadomym. Takiego rodzaju refleksje pomogą ci na nowo ukierunkować twój umysł. Możesz też spróbować czegoś innego. Gdy doznasz przyjemnych stanów umysłu, zapamiętaj je z premedytacją. Zanotuj w pamięci, że właśnie doświadczasz przyjemnego stanu umysłu, że masz prawo je odczuwać i tak właśnie się czujesz gdy doświadczasz takiego uczucia. Tym sposobem wzmacniasz zrozumienie dobrych stanów, których doświadczasz. Jeśli wiesz dlaczego są przyjemne, bądź jak doszło do tego że się pojawiły, postaraj się to sobie wyartykułować. Pomoże to twojemu umysłowi przypomnieć to sobie, gdy następnym razem poczuje się gorzej. Łatwiej zapamiętywać pozytywne doświadczenia.

Jogin: Dobrze to rozumiem. Jednak czasami opór jest tak silny, a nastawienie w stosunku do medytacji tak negatywne, że jedyne co mogę robić to chodzić w tę i z powrotem. Wtedy, po jakimś czasie i bardzo powoli, świadomość zacznie się pojawiać i wraz z tym rozwojem pojawia się nieco radości. Dzięki temu nastawienie w stosunku do medytacji staje się nieco bardziej pozytywne.

SUT: Problemem wielu joginów jest to, że przyzwyczajeni są do tego, że to nad czym pracują powinno być zrealizowane. W codziennym życiu będą stawiać sobie cele i używać sporo wysiłku, by osiągać to co sobie postanowili. Starają się działać w podobny

sposób podczas medytacji. Chcą być dobrzy, bardzo dobrzy, najlepsi. Jeśli nie są tak dobrzy jak chcieliby być, szybko staja się rozczarowani. To dlatego tracą wiarę i przestają być zainteresowani praktyką. Najlepszym sposobem w takim momencie może być chodzenie w tę i z powrotem, bez myślenia o medytacji, nawet bez prób medytowania. Dopiero po tym jak zaniechasz robienia czegokolwiek i przestaniesz oczekiwać na pojawienie się rezultatów oraz pozwolisz by rzeczy działy się same z siebie, wtedy dopiero zbudzi w tobie się świadomość. Dlaczego? Ponieważ zawsze tam była.

::

Jogin: Czuję, że nie robię żadnego postępu. Bardzo szybko się nudzę. Jak mam przezwyciężyć w sobie znudzenie? Jak mam uniknąć stagnacji w praktyce?

SUT: Nie powinieneś i nie możesz unikać znudzenia ani stagnacji w swojej praktyce. Dopóki nie jesteś wystarczająco wprawny w medytacji, te stany będą się pojawiać. To całkiem normalne. Nie możesz przeciwdziałać uczuciom znudzenia i stagnacji. Jeśli je odczuwasz, po prostu uświadom je sobie. Dostrzeż to, że takie stany pojawiły się w tobie i postaraj się też zauważyć czynniki, które to spowodowały. Musisz zdać sobie sprawę, że praktyka vipassany nie polega na tym, by coś się wydarzyło, albo przestało się dziać. Najzwyklej w świecie patrz na to, co się dzieje i tyle, to bardzo proste.

Niewystarczająca ilość energii — uczucie senności bądź zmęczenia

Jogin: W ostatnim tygodniu zauważyłem, że rano mam znacznie więcej energii w ciele i w umyśle. Zazwyczaj po południu aktywność ta zanika. Nigdy nie mogę zrozumieć dlaczego tak się dzieje. Czy to tylko sprawa umysłu, czy też kwestia tego, że spożywamy posiłki przed dwunastą i nie dostajemy więcej jedzenia po południu, co powoduje, że jest coraz mniej energii w ciele, a wraz z nią zmniejsza się także energia umysłu?

SUT: Przytrafia się to joginom praktykującym cały dzień. Z rana są wypoczęci więc mają mnóstwo energii, lecz po jakimś czasie zużywają ją całą. Musisz sprawdzać jak wiele energii zużywasz. Czy stajesz się spięty od tego jak używasz swoich energii? Czy zużywasz zbyt wiele energii na coś? Czy praktykujesz zbyt intensywnie? Jeśli będziesz to sprawdzał i używał dokładnie tyle energii ile potrzeba, będziesz aktywny do dziewiątej czy dziesiątej wieczorem. Musisz też pamiętać, że nie potrzebujesz używać aż tyle energii by skupić się na konkretnym obiekcie bądź doświadczeniu. Czy musisz słuchać by słyszeć? Czy musisz patrzeć by widzieć? Czy musisz się skupiać by być świadomym?

::

Jogin: Ostatnio miewam problemy z sennością podczas siedzenia. Zdarza mi się to regularnie, zwłaszcza gdy rozpoczyna się odosobnienie.

SUT: Gdy siadasz do medytacji czy czujesz się ospały lub widzisz jakiekolwiek inne oznaki senności?

Jogin: Czasami.

SUT: Spróbuj więc zamiast obserwowania co się dzieje postarać się odpowiedzieć sobie na kilka pytań, które zainteresują bardziej umysł. Możesz się spytać: „Czy umysł jest świadomy? Czego jest świadomy? Co dokładnie robi?" Zazwyczaj to stawia umysł na nogi i pozwala mu być bardziej aktywnym. Wygląda jakbyś wyrobił w sobie nawyk senności w początkowych dniach odosobnienia. Być może w pewnym sensie zaakceptowałeś, że tak się dzieje. Zadawanie pytań obudzi nieco umysł. Jeśli masz właściwe podejście i praktykujesz konsekwentnie, zauważysz, że z czasem energia w umyśle się zwiększy i będziesz się czuł obudzony, uważny i świadomy.

Jogin: Co powinienem zrobić, gdy to nie zadziała? Czasem zauważam jak szarpię się ze sobą by wysiedzieć pełną godzinę i frustruję się tylko, że w trakcie siedzenia nieustannie zasypiam.

SUT: Nie powinno to przypominać zmagania się. Jeśli zauważysz, że nic na ciebie nie działa, że w ogóle nie dajesz rady obserwować

i badać stanu senności i walczysz tylko by nie spać — wtedy najlepiej wstać i zacząć praktykować w inny sposób, na przykład medytację w trakcie chodzenia.

::

Jogin: Doświadczyłem na tym odosobnieniu sporo senności. Gdy nie czuję się śpiący, staję się pobudzony i nieustannie komentuję wewnątrz moje doświadczenia. Tydzień temu zdałem sobie sprawę, że moja moralna podstawa sīla nie jest tak stabilna jak bywała w przeszłości. W tym roku zrobiłem kilka rzeczy, z których nie jestem dumny i wolałbym ich więcej nie robić. Zauważyłem też, że teraz mój umysł dość często ocenia zachowanie innych osób. Myślę, że jest to spowodowane tym, by przekonać siebie, że nie jestem aż tak złym człowiekiem. Wygląda to na pewnego rodzaju sztuczkę umysłu, tak bym nie obwiniał się za te wszystkie niepoprawne rzeczy jakie zrobiłem. Moje pytanie brzmi: Co mogę zrobić by na nowo ustanowić w sobie taką zdrową podstawę moralną? Wydaje mi się, że nie mogę praktykować jak niegdyś jeśli nie będzie we mnie więcej sīla.

SUT: Nie możesz zmienić przeszłości. Nie myśl o niej.

Jogin: OK, więc muszę iść naprzód. Jak mam to zrobić?

SUT: Jeśli w tym momencie masz samādhi twoja sīla jest nieskazitelna. Po co myśleć o przeszłej sīla ? Popełniłeś kilka błędów — OK, ale czy możesz wrócić i je naprawić?

Jogin: Nie.

SUT: Więc zostaw je w spokoju.

Jogin: Czy to przejaw zanieczyszczenia umysłu jeśli trzymam się tego tak bardzo?

SUT: Tak, jesteś przywiązany do zła, które uczyniłeś. Jaki był powód dla którego nie mogłeś utrzymać nieskazitelnej sīla ? Czy to była lobha: chciwość bądź pożądanie?

Jogin: Tak.

SUT: Czy ta chciwość jest tobą?

Jogin: Nie.

SUT: Więc zrozum, że ponieważ było zbyt wiele chciwości nastąpił niedobór sīla. Ta sīla która stała się zanieczyszczona nie była twoją sīla. Teraz, wraz z rozwojem samādhi, sīla stała się znów nieskazitelna.

Jogin: To jest właśnie coś czego nie rozumiem i mam kłopot z zaakceptowaniem tego, ponieważ dorastałem w kulturze chrześcijańskiej.

SUT: Sīla była zanieczyszczona, ale teraz jest nieskazitelna. Po prostu niech świadomość będzie w teraźniejszym momencie i niech rozpozna oczyszczoną sīla. Wspomniałeś także, że senność stanowi problem. Ponieważ myślałeś o senności jako problemie, zatem twój umysł zastanawiał się dlaczego czułeś się w ten sposób. Wtedy zaczął myśleć o przeszłości i stąd wpadłeś w tego rodzaju dylematy. Doszedłeś do wniosku, że złamanie sīla spowodowało to, że jesteś śpiący. To jest niewłaściwy pogląd, fałszywa konkluzja. Musisz dostrzec przyczynę swojej senności w teraźniejszej chwili, a nie podążać za opowieścią, która mogłaby się za tym kryć. Chcesz wiedzieć w konkretnej chwili co powoduje senność w umyśle. Im bardziej umiejętnie potrafisz dostrzegać aktywności umysłowe, tym łatwiej będzie ci dostrzegać dlaczego stany umysłu podlegają zmianie. Moje rozumienie senności jest całkiem proste i bezpośrednie. Uważam, że powodem dla którego umysł staje się śpiący jest brak zainteresowania. Uważność nadal może działać, może także być obecne samādhi, jednak kiedy właściwość mądrości jest nieaktywna, gdy umysł nie jest niczym zainteresowany, zaczyna wtedy przysypiać. Gdy umysł jest naprawdę zaciekawiony dziejącymi się procesami, gdy chce zrozumieć obiekty, uczucia, reakcje emocjonalne i jak one wszystkie oddziałują wzajemnie na siebie, nie będzie dłużej senny. Osobom, które sporo praktykują często zdarza się, że wzrasta w nich samādhi, jednak mądrość nie dogania. Powinniśmy starać się badać, oraz używać naszej mądrości. Gdy tylko osiągniemy już pewien stopień samādhi, gdy zdamy sobie sprawę z poziomu spokoju i równowagi umysłu, powinniśmy zadać sobie kilka pytań. Czy jasno i wyraźnie zdaję sobie sprawę z tego co dzieje się w umyśle? Co umysł wie na temat obiektu i umysłu?

Jogin: To by oznaczało stworzenie z umysłu obiektu naszej świadomości.

SUT: Tak. Nie tylko starasz się być świadomym tego, że umysł jest uspokojony, ale także świadomym umysłu, który uświadamia sobie ten spokój. Nie wystarczy pozostawać z obiektem czy doświadczeniem, musisz poznać umysł, który jest świadomy tego obiektu czy doświadczenia. Świadomość będzie stawać się coraz silniejsza, jeśli będziemy jej uważni i ciągle będziemy rozpoznawać jej obecność. Jeśli zamiast tego będziemy patrzeć na samādhi i zapomnimy o świadomości, stanie się ona coraz słabsza i nie będziemy jej mogli rozpoznawać. Co robisz gdy doświadczasz spokojnych stanów?

Jogin: Zazwyczaj pozostaję w nich i zaczynam się w nich zrelaksować. Poprzedniego dnia jednak zwróciłem swoją uwagę na to co dzieje się w umyśle. Chciałem dowiedzieć się czy są tam obecne jakiekolwiek zanieczyszczenia. Nie dostrzegałem żadnego, ale w tym momencie przyszła do mnie myśl, że po prostu nie mogę dostrzec tych bardziej subtelnych skaz. Wtedy pomyślałem o bliskim krewnym, z którym miałem trudne przejścia i natychmiast mogłem dostrzec mnóstwo silnych skaz i zanieczyszczeń.

SUT: Czy wtedy czułeś się śpiący?

Jogin: Nie.

SUT: Umysł zaczyna przysypiać tylko wtedy gdy przestaje pracować. Kiedy jest on cichy i spokojny, wtedy jest gotowy do badań. Niekoniecznie trzeba używać w tym celu myślenia konceptualnego. Możesz po prostu zacząć obserwować jak dokładnie działa umysł. Czy wiesz czym jest świadomość? Czy nadal jest obecna? Czy uważność jest statyczna czy powstaje na nowo z każdą chwilą? Nie ma potrzeby doszukiwania się konkretnych odpowiedzi. Przedstaw sobie tylko takie pytania, dając umysłowi coś, nad czym będzie mógł popracować, coś co wzbudzi w nim zainteresowanie tym co się dzieje.

::

Jogin: Praktykowałem w sposób jaki mi poradziłeś, jednak nadal męczę się dość szybko. Wygląda jakbym robił wszystko tak jak

poleciłeś, więc z praktyką wszystko jest w porządku. Jedynie obserwując aktywność umysłu zaczynam się męczyć.

SUT: Czy umysł akceptuje wszystko co dostrzega?

Jogin: Nie, reaguje na wiele rzeczy, które napotyka.

SUT: To właśnie to powoduje, że się męczysz. Jeśli zauważysz, że reagujesz na doświadczenia zbyt mocno, lepiej rozpocząć praktykę samathy. Gdy na przykład zauważysz w sobie niechęć, zaakceptuj ją i zmień obiekt medytacji na coś neutralnego jak oddech lub doznania w ciele. Poobserwuj to przez jakiś czas, by uspokoić umysł. Potem ponownie zacznij obserwować awersję przez jakiś czas — w ten sposób zmieniaj te obiekty co jakiś czas. Wielu joginów uważa, że zbyt trudne jest dla nich nieustanne obserwowanie umysłu. Skoro nie ma w nas jeszcze rzeczywistej mądrości i jeśli jesteśmy uzależnieni od intelektualnego stymulowania mądrości, powinniśmy używać praktyki samathy, gdy będziemy chcieli uspokoić umysł.

Depresja

Jogin: Czy mógłbyś powiedzieć nieco więcej o depresji? Jak powinniśmy radzić sobie z tak trudnymi stanami umysłu?

SUT: Powinieneś zacząć badać depresję jako aktywność umysłową. Musisz dowiedzieć się, co właściwie powoduje, że pojawiają się stany depresyjne i obserwować efekty jakie się z tym wiążą. Są dwa sposoby radzenia sobie z depresją. Możesz spróbować praktyki samathy, by rozwinąć w sobie samādhi. Gdy ten stan umysłu będzie coraz silniejszy, wtedy depresja będzie stawać się coraz słabsza. W pewnym momencie depresja może całkowicie zniknąć, jednak tylko na moment. Będzie powracała nieustannie, gdy tylko samādhi będzie nieobecne i wtedy na nowo zaczniesz odczuwać efekty depresji. Jedynie dzięki pełnemu zrozumieniu możesz całkowicie pokonać ten negatywny stan umysłu. Najbardziej efektywnym sposobem jest obserwacja, w taki sposób, by faktycznie poznać powody i uwarunkowania depresji. Umysł będzie mógł uwolnić się od tych skaz jedynie wtedy, gdy to wszystko sobie uprzytomni. Dla

tych wszystkich osób cierpiących z powodu depresji najlepszym sposobem może okazać się użycie kombinacji tych dwóch metod. Najpierw najlepiej zacząć praktykę samathy by osiągnąć pewien stopień samādhi. Gdy umysł będzie już nieco bardziej zrównoważony można rozpocząć vipassanę, czyli można będzie zacząć obserwować i badać depresję. Gdy uczucia i emocję będą zbyt silne by patrzeć na nie bezpośrednio, a umysł będzie przez to zbyt pobudzony, wtedy najlepiej powrócić do praktyki samathy, tak by umysł się uspokoił i mógł bez przeszkód obserwować i badać. Być może trzeba będzie przez pewien okres czasu zmieniać w ten sposób te techniki, tak by umysł stał się na tyle silny i wytrzymały by móc bezpośrednio przebywać z uczuciem depresji. Ważne jest by nie oczekiwać szybkich rezultatów. Zrozumienie depresji przychodzi zazwyczaj po długiej i przede wszystkim regularnej praktyce polegającej na akceptacji, obserwacji i wnikliwości. Osoby, które są już doświadczone w medytacji, zanim zaczną cierpieć z powodu depresji będą już rozumiały mechanizm tego procesu i łatwo sobie z tym poradzą. Osoby które biorą leki antydepresyjne powinny nadal zażywać je regularnie. Mogą spróbować zmniejszyć dawki wtedy tylko gdy odczują, że mają stabilne i silne zrozumienie tego co się dzieje w ich umyśle — oraz dopiero po konsultacji z lekarzem. Leki są potrzebne by ustabilizować umysł, więc nagłe ich odstawienie może doprowadzić do nieoczekiwanych skutków.

Spanie

Jogin: Nie daję rady wstać z samego rana i iść do sali medytacyjnej ponieważ zazwyczaj zasypiam bardzo późno.

SUT: Czemu nie możesz zasnąć? Co robi wtedy umysł?

Jogin: Z początku medytuje, ale potem zaczyna wędrować myślami.

SUT: To jest powodem twojego zmęczenia nad ranem. Skoro pozwalasz umysłowi wędrować bez celu przez długi okres czasu to dlatego jest on zmęczony, ponieważ to bardzo kiepski rodzaj umysłu jaki w sobie generujesz. Kiedy się obudzisz pojawi się ten sam

stan umysłu, który był tuż przed zaśnięciem. Jeśli więc zaśniesz wędrując myślami, mając niewyraźny i przytłumiony stan umysłu, rankiem wstaniesz i będziesz czuł się bardzo podobnie. To skazy powodują twoje zmęczenie. Dlatego nie powinniśmy pozostawiać umysłu bez opieki. Zawsze staram się uczyć joginów by praktykowali bez przerwy przez cały dzień. Musimy utrzymywać nasze dobre właściwości umysłu. Cóż z tego, że przez cały dzień będziesz pracował nad tym, by wzbudzać w sobie odpowiednie cechy, skoro w nocy, zaledwie w przeciągu kilku godzin, wszystko to wyrzucisz do kosza? Nie pozwalaj więc na wędrowanie myślami.

Jogin: Zauważyłem, że jest to bardzo trudne by patrzeć lub kontrolować umysł gdy leżę w łóżku, gotowy do zaśnięcia.

SUT: Twój umysł zaczyna wędrować, ponieważ nie ma wtedy żadnego konkretnego celu. Nie masz żadnego zadania, nie wskazujesz umysłowi by coś robił. Musisz zasugerować umysłowi by był świadomy do momentu aż zaśniesz. Spróbuj takiego sposobu i sprawdź jak będziesz się czuł wtedy z rana.

::

Jogin: Przez ostatnie trzy noce prawie w ogóle nie spałem. Pierwszej nocy zdałem sobie sprawę, że nie chcę tu dłużej być. Chciałem wyjechać. Ostatnia noc była jednak interesująca. Wchodziłem i wychodziłem ze śnienia, w sumie spałem może jakieś trzy godziny. Ale nie było to coś nieprzyjemnego czy niedobrego. Czuję się zmęczony, ale jednocześnie jakby pełen energii — wszystko wydaje się inne w jakiś sposób.

SUT: Brzmi nieźle. Możesz robić tak dalej przez następny tydzień. Bez napinania się i powoli zobacz jak to się dalej potoczy. Twoje nawykowe reakcje puściły i dlatego pojawiło się samādhi. Jeśli będziesz miał naprawdę dużo samādhi wtedy będziesz mógł bardzo szybko zasnąć. Nie możesz tylko myśleć, by chcieć zasnąć. Gdy nie ma żadnych reakcji w umyśle, będziesz zasypiał w naturalny sposób.

Jogi: Gdy po raz pierwszy wspomniałem o moim problemie,

powiedziałeś, że nie potrzebujemy spać. Czy naprawdę człowiek może żyć i funkcjonować bez snu w codziennym życiu?

SUT: Tak, zresztą samemu to praktykowałem. Istnieją osoby w Birmie [aktualna nazwa kraju to Myanmar], które nie kładą się spać. Jedną z dozwolonych praktyk ascetycznych dla mnichów to nie kładzenie się do snu. Nie móc zasnąć to nic złego, jedynie skazy, które to powodują są problemem. Mój nauczyciel zwykł mówić że noc jest czasem przeznaczonym dla wartościowych joginów. Są mnisi w Myanmarze, którzy nauczają inne osoby przez cały dzień i medytują całą noc.

Sny

Jogin: Doświadczam sporo bolesnych i trudnych snów, zwłaszcza po intensywnej praktyce. Śni mi się ból, śmierć, strata, czynienie innym krzywdy, cierpienie etc.

SUT: Wszystkie te wymienione sny mają charakterystykę dosa. Możesz także badać swoje sny, są jak najbardziej realne. W dzień starasz się świadomie kontrolować umysł więc kilesa nie mają zbyt wielu okazji by się zamanifestować. W twoich snach nie możesz niczego kontrolować więc kilesa znajdą wiele różnych sposobów na to by się wyrazić.

Jogin: Czy mogę coś zrobić w trakcie snu, gdy śnię?

SUT: Czy zbudziłeś się kiedykolwiek w samym środku snu?

Jogin: To przytrafia mi się nieustannie!

SUT: Czy dostrzegasz wtedy dosa?

Jogin: Tak, potrafię zauważyć dosa, która była we śnie i pamiętam także treść snu.

SUT: Możesz wtedy obserwować to wspomnienie po śnie?

Jogin: Tak. Czasem mam nawet wglądy po przebudzeniu, ale czasami pozostaję w rozterce.

SUT: Gdy tylko będziesz zbyt poruszony snem, pamiętaj o właściwym nastawieniu aby obserwować takie uczucie. Czyja jest ta dosa? Jeśli będziesz się z nią identyfikował, będziesz uważał ją jako trudną do zniesienia.

Jogin: Czy jest jakiś sposób by bezpośrednio we śnie mieć świadomość?

SUT: Tak, ale jedynie wtedy gdy kontynuujesz praktykę bez przerwy. Dosa pracuje na swój sposób, ale świadomość także wykonuje swoją robotę. Gdy uważność jest nieustanna na jawie, gdy potrafisz być świadomy każdej myśli, która przechodzi przez twoją głowę, wtedy we śnie także odczujesz ten rozpęd i będziesz świadomy. To jedyny sposób by faktycznie doznać świadomości podczas śnienia. To nie jest coś co TY robisz, to tylko wynik impetu praktyki medytacyjnej jaki został nadany.

Jogin: OK, postaram się nad tym popracować.

SUT: Pozwól swojemu umysłowi myśleć to co chce myśleć. Jak tylko jesteś świadomy jakichkolwiek myśli jakie się pojawiają będziesz zainteresowany dostrzeganiem i rozumieniem, cokolwiek pojawia się w umyśle. Musisz być bardzo trzeźwy i czujny.

Bycie świadomym świadomości

SUT: Czy jesteś świadomy swojej świadomości? Czy możesz w każdej chwili rozpoznać, że świadomość jest obecna w tobie?

Jogin: Tak, ale muszę wykonać świadomy wysiłek by sprawdzić czy tak faktycznie jest.

SUT: Dobrze, najpierw sprawdzaj czy świadomość jest zrównoważona i stabilna, oraz czy nieustannie jesteś obecny i świadom tego co się dzieje. Gdy będziesz pewien, że jesteś w chwili obecnej i jesteś uważny, staraj się rozpoznać tę świadomość. Następnie możesz spróbować zobaczyć nastawienie, jakie jest obecne w danym momencie świadomości.

Jogin: Rozumiem. Aktualnie czuję jakby świadomość patrzyła przez mikroskop.

SUT: Jak wiele rzeczy rozpoznaje w tej chwili twoja świadomość? Czy zdaje sobie sprawę tylko z doznań w ciele, czy też może dostrzega myśli i uczucia?

Jogin: Jeśli jest dobra, świadomość jest jak gdyby panoramiczna.

SUT: Gdy jesteś świadom doznań cielesnych, myśli, uczuć i innych aktywności umysłu, czy potrafisz dostrzec jak są współzależne, jak wpływają na siebie? Gdy umysł coś myśli, jak to wpływa na uczucia i doznania w ciele? Gdy odczuwasz jakieś specyficzne doznanie w ciele, jak ono zmienia i jak wpływa na uczucia i myśli? Gdy zaczniesz pytać się w ten sposób, twój umysł zacznie wprowadzać mądrość do systemu. Nie musisz odpowiadać i szukać rozwiązań; takie zadawanie pytań ma na celu obudzenie umysłu. Można porównać to do tego jakbyś instalował w głowie nowe oprogramowanie. Czy odczuwasz różnicę w jakości umysłu gdy jesteś świadomy i wtedy gdy nie masz świadomości?

Jogin: Tak.

SUT: To bardzo ważne by potrafić jasno rozróżniać te rzeczy. Dostrzeganie tych różnic pozwala docenić wartość i znaczenie jakie ma świadomość. Gdy zaczniesz szanować znaczenie jakie niesie w sobie świadomość, zaczniesz też cenić zrozumienie — mądrość. Musisz wyraźnie dostrzegać zmiany w twoim życiu, które były możliwe dzięki świadomości. Powinieneś także docenić korzyści jakie niesie w sobie mądrość. Gdy faktycznie zrozumiesz to wszystko będziesz praktykował z całego serca.

::

Jogin: Gdy obserwuję świadomość rezultatem jest jasność umysłu. Wtedy ta przejrzystość staje się obiektem. Chyba teraz rozumiem dlaczego miałem problemy z rozróżnieniem między obserwującym umysłem i jasnością umysłu.

SUT: Tak, ta przejrzystość o której wspominasz i sama praktyka to dwie różne sprawy.

Jogin: Dostrzegłem też dwa różne sposoby obserwowania. Pierwszy to doświadczenie dystansu między obserwującym a obiektem. Drugi sposób to brak tej separacji, jest tylko czysta obserwacja tego co się przejawia.

SUT: To tylko dwie perspektywy tego samego doświadczenia. Jeśli chodzi o pierwszy sposób to dostrzegłeś fundamentalną różnicę

w podstawach obu tych natur: obiektu i obserwującego. Zauważyłeś to ponieważ funkcjonują one w inny sposób. W drugim przypadku zobaczyłeś, że te bądź co bądź różniące się funkcje działają wspólnie. Ta druga perspektywa jest bardziej naturalna. W przypadku pierwszej tj. gdy dostrzegamy separację obserwatora od obiektu, następuje pewien stopień konceptualizacji naszego doświadczenia.

Jogin: Tak, teraz rozumiem. Zauważyłem, że ten drugi rodzaj obserwowania następuje w momencie gdy umysł jest cichy i zrównoważony.

::

Jogin: Co najlepiej robić gdy umysł stanie się naprawdę wyciszony?

SUT: Nie staraj się patrzeć głębiej w ten wyciszony stan, a tylko pozostań ze świadomym umysłem.

Jogin: Ale umysł ma tendencję do tego by przylegać do tej ciszy i przywiązywać się do niej.

SUT: Gdy tak się dzieje wtedy przestajesz już medytować. Zaczynasz wtedy cieszyć się z konkretnego stanu umysłu. Twoja uwaga powinna być skierowana na świadomość a nie na obiekt. Musisz sprawdzać się czy nadal pozostajesz świadomy tego co się dzieje oraz — co równie istotne — czy posiadasz właściwy pogląd.

::

Jogin: Kto lub co jest świadome wszystkich moich doświadczeń jak widzenie, słyszenie itd? Mam poczucie, że istnieje coś co odbiera to wszystko, coś co jest świadome tego wszystkiego. Czy to prawda?

SUT: No właśnie. Kto według ciebie może to być? Zdajesz sobie sprawę, że jest świadomość i że jest to coś, co jest świadome tego, co się dzieje, nieprawdaż?

Jogin: Nie wiem. Gdy widzę albo czuję coś, wydaje mi się jakbym odczuwał świadomość siebie. To tylko przykład mojego doświadczenia z momentu na moment.

SUT: OK, w porządku.

Jogin: Więc czy jest konkretne miejsce, w które należy patrzeć? Czy jest gdzieś rejon, w którym przebywa świadomość?

SUT: Już jest dostrzeżona, nie musisz niczego specjalnie robić. Gdy zaczniesz umyślnie coś robić, wtedy ta jakość umysłu zniknie. Świadomość to jedna z cech bądź funkcji umysłu. Jeśli nadal będziesz tylko obserwował aktywności umysłowe to twoje zrozumienie tych wszystkich procesów będzie mogło nadal wzrastać.

::

Jogin: Czasami doświadczam stanu jasnej, czystej świadomości. Gdy to się dzieje inne obiekty pozostają w tle. Wygląda to tak jakby na dalszym planie pozostawał także obserwujący umysł, który na dodatek nie jest do końca pewien czy powinien zwracać uwagę na tę przejrzystość czy też może wniknąć w nią wygodnie, a może zająć się innymi obiektami.

SUT: Najważniejszą rzeczą jest rozpoznawanie obserwującego umysłu i rozumienie, że wszystko inne tam także jest — nie ważne czy w tle czy nie.

Jogin: Wygląda jakby nic się nie działo prócz czystego doświadczenia.

SUT: Właśnie tak jest, tylko to rozpoznawaj. Komu to się wydarza? Czym jest czyste doświadczenie?

Jogin: Doświadczanie głównie doznań cielesnych a potem myśli, które przychodzą...

SUT: Możesz zdawać sobie sprawę, że to wszystko się wydarza i że jest to rozpoznawane przez umysł. Czy to doświadczenie to coś stałego czy podlega zmianie?

Jogin: Jest nieustannie obecne i podlega nieustannej zmianie.

SUT: OK, czy potrafisz powiedzieć która część twojego doświadczenia to aktywność fizyczna, a która umysłowa?

Jogin: Wygląda to tak, jakby wszystko należało do doświadczenia fizycznego, a tylko ta przejrzystość była umysłowa.

SUT: A co z obserwacją?!

Jogin: No cóż, tak, ale to bardziej pojmowanie. To co nazywam obserwującym umysłem to taki „mały gość” siedzący wewnątrz, który patrzy, osądza i podejmuje decyzje. Ta większa przejrzystość jest dostrzeganiem całości tego wszystkiego.

SUT: Aha, teraz rozumiem. To co nazywasz obserwującym umysłem ja nazywam aktywnością umysłową, a ta przejrzystość o której wspominasz, ja mówię na to obserwujący umysł.

Jogin: Dobra, czyli obserwujący umysł nie robi nic innego jak tylko obserwuje, tak?

SUT: Tak, zgadza się. Czy jest mądrość w obserwującym umyśle?

Jogin: Mam nadzieję!

SUT: Tak po prawdzie to, że potrafimy tak jasno i czysto dostrzegać oznacza tylko, że działa tam mądrość, ale nie potrafimy jej czasem dostrzec.

Jogin: Myślę, że moim największym zmartwieniem jest to, że jeśli spocznę w tej obserwującej wszystko przejrzystości to wtedy tak naprawdę nic nie robię.

SUT: W Birmie mamy bardzo znane powiedzenie: „Medytacja to medytowanie — ‘ty’ nie medytujesz”. Gdy zaczynamy praktykę myślimy: „to ja praktykuję”. Później jednak zdajemy sobie sprawę, że to umysł tylko praktykuje. To jest naturalny postęp w rozwoju świadomości. Dla przykładu, w początkowych stadiach naszej praktyki będziemy zauważać wyłącznie myśli. Po jakimś czasie zdamy sobie sprawę, że to jest właśnie umysł. Zrealizowanie tego oznacza, że przeszliśmy na wyższy poziom zrozumienia. Mądrość zrozumiała, że myśl jest tylko umysłem. Gdy ten poziom zrozumienia będzie osiągnięty umysł zawsze będzie wiedział, że „to tylko umysł”. Wtedy możemy osiągnąć kolejne stadium wiedzy, gdy zdamy sobie sprawę, że „następujące po sobie umysły pojawiają się, rodzą się”. Będzie to zrozumienie procesu „pojawiania się” albo „rodzenia się” (jāti). Dostrzegając wyraźnie to „stawanie się”, „rodzenie się” nowych umysłów, zdasz sobie sprawę, że wszystko co się przejawia jest zawsze nowe. Każdy moment jest czymś nowym, nie ma niczego, co byłoby stare. Wszystko co dostrzegasz w tej chwili dostrzegasz to po raz pierwszy. Na tym poziomie zrozumienia wiele spraw

z życia wziętych przestanie być problemem. Mądrość dostrzeże, że to tylko następujące po sobie umysły, które pojawiają się i znikają, jeden po drugim. Nie będzie już żadnej identyfikacji bądź też żadnych zakłóceń ze strony „ego". To „ja" przestanie już po prostu brać w tym wszystkim udział.

::

Jogin: Na co powinienem zwrócić uwagę, gdy w umyśle będzie niewiele myślenia, gdy będzie on bardzo przestronny i stabilny?

SUT: Stań się świadomy świadomości. Nie musisz na niczym się koncentrować. Jedyne co musisz wiedzieć to to, że nadal jesteś świadomy, dostrzegając że uważność jest wciąż obecna i kontynuując rozpoznawanie tego. Stwierdzaj nieustannie, że twoja świadomość nadal jest obecna. Wypatruj także jakichkolwiek skaz, które mogą pojawić się w obserwującym umyśle. Tego rodzaju zanieczyszczenia, które pojawiają się wraz z obserwującym umysłem mogą znacznie mocniej wywrzeć na ciebie negatywny wpływ niż te, które wydarzają się jako doświadczenia. Te drugie nie maja większego znaczenia, natomiast te, które infiltrują obserwujący umysł są dosyć groźne.

::

Jogin: Bardzo trudno mi utrzymać świadomość podczas pewnych specyficznych czynności, jak choćby w trakcie posiłków.

SUT: Jeśli zdajesz sobie sprawę, że jest jakiś czuły punkt, jakaś konkretna czynność, która jest dla ciebie słabością, rozwiąż ją dając sobie czas. Przypominaj sobie, by się nie spieszyć i dzięki temu bądź na to gotowy. Określ swoje priorytety. Pamiętaj, że chcesz pozostać uważnym, że chcesz być w pełni świadomy tego doświadczenia. Powiedz sobie, że to nie będzie czynność zwykłego pożywiania się, ale będzie to swego rodzaju praktyka. Tego typu autosugestie wskazują odpowiedni kierunek umysłowi. To jest właściwe myślenie.

::

Jogin: Czasem czuję, że nic się nie dzieje w umyśle, po prostu siedzę, a umysł zdaje się być pusty, albo ślepy.

SUT: Ten rodzaj poczucia pustości może pojawić się, gdy ostały się już tylko subtelne obiekty. W takich chwilach, jeśli wciąż utrzymujesz czujność i trzeźwość, to znaczy gdy nie jesteś śpiący, nadal możesz być świadomy poczucia uważności. Będziesz zdawał sobie sprawę, że świadomość działa i będzie ona bardzo jasna. Pozostań z tym. Jeśli będzie ci trudno rozpoznać świadomość podczas pracy, musisz więcej praktykować. Pytaj się co jakiś czas: „Czego umysł jest teraz świadom?" W ten sposób stopniowo nauczysz się dostrzegać umysł znacznie wyraźniej i dowiesz się jak to jest być świadomym. Z początku będziesz musiał praktykować z najłatwiej dostrzegalnymi aktywnościami umysłowymi. Zaliczyć do nich będzie można umysł świadomy myślenia, słyszenia, bądź konkretnego obiektu zmysłowego. Przypominaj sobie nieustannie, by być świadomym tak długo jak to możliwe. Ciągłość uważności wspomoże także jasne rozpoznawanie świadomości. Pomaga dostrzegać umysł. W końcu można urzeczywistnić sobie, że świadomość przejawia się naturalnie w każdym momencie.

Jogin: Jak możemy utrzymać nieustanną świadomość w ciągu dnia w życiu codziennym?

SUT: Musisz mieć w sobie mądrość. Powinieneś też jasno i wyraźnie dostrzec jak korzystna jest dla ciebie praktyka. Nie wystarczy tylko usłyszeć taką pozytywną opinię od innych osób. Możesz wykształcić w sobie prawdziwą chęć do praktyki tylko wtedy gdy dostrzeżesz jak kolosalną różnicę w twoim życiu uczyniła świadomość. Musisz dogłębnie zrozumieć pożyteczność praktyki świadomości. Takie zrozumienie potrafi zmotywować znacznie skuteczniej niż jakiekolwiek inne zewnętrzne bodźce jak na przykład zachęty innych osób czy grupy wsparcia.

::

Jogin: Dosyć łatwo jest dla mnie pozostawać świadomym ciała. Gdy wykonuję jakąś fizyczną pracę, jedyne co muszę zrobić to

skupić się na doznaniach i być z nimi. Znacznie trudniej jest mi obserwować umysł, gdy wykonuję pracę umysłową. Jaki jest najlepszy sposób? Na czym konkretnie powinienem się skupiać?

SUT: Rozpoznawanie ciała to zupełnie coś innego od rozpoznawania umysłu. Jeśli chcesz być świadomym swego ciała, potrzebna jest odrobina skupienia. Co do umysłu, skupienie nie jest wymagane. Uważność jest aktywnością umysłową, nie trzeba więc jej szukać, bo już tam jest i nie trzeba niczego robić, by ją znaleźć. Próby skupiania się na uważności przynieść mogą jedynie odwrotny skutek i będą kontr-produktywne. Rozpoznanie umysłu wymaga jedynie sporo praktyki. Musisz wprawić się w obserwowaniu umysłu. Wtedy będziesz wiedział, że umysł wykonuje swoją pracę, taką jak myślenie, planowanie, pisanie, czytanie, etc. Jeśli nie zdobędziesz doświadczenia w obserwowaniu swojego umysłu, często będziesz gubił swoją świadomość w trakcie praktyki.

::

Jogin: Mam pytanie dotyczące wzbudzania w sobie świadomości podczas interakcji z innymi członkami społeczeństwa. Pochodzę ze zdrowego środowiska społecznego, w którym między ludźmi zachodzą pozytywne relacje. Przebiega to całkiem naturalnie i jest w tym pewna łatwość i zadowolenie. Gdy tylko wzbudzam w sobie uważność w takich sytuacjach, zdaje się to burzyć ten naturalny bieg, a zadowolenie i swoboda zdają się zanikać. Co o tym sądzisz?

SUT: Wynika to z nieporozumienia odnośnie praktyki. W momencie gdy zdajesz sobie sprawę, że komunikujesz się z innymi osobami, gdy wiesz, że sytuacja jest harmonijna i odczuwasz łatwość i zadowolenie, oznacza to, że już jesteś świadomy tego co się dzieje. Jeśli wtedy zdecydujesz się obserwować coś jeszcze, będziesz starał się robić zbyt wiele. Będziesz wkładał niepotrzebny wysiłek, by być świadomym, co będzie się zdawało całkowicie nienaturalne. Niech twoja uważność dostrzega tylko ten naturalny bieg zdarzeń, nic więcej.

Jogin: Ale często zdaje mi się jakbym nie był świadomy!

SUT: Zatem pewnie nie masz jeszcze w sobie wyrobionej zdolności do obserwowania naturalnej świadomości. Zazwyczaj przywykliśmy do stosowania bardzo skoncentrowanej świadomości, a skoro jest to jedyny rodzaj uważności jaki znamy, będziemy zatem używać jej także w relacjach z innymi ludźmi. W trakcie formalnej praktyki powinniśmy jednak wyćwiczyć naszą naturalną świadomość i starać się unikać intensywnej, pełnej zapału uważności. Powinniśmy znaleźć sposób jak złapać kontakt z tym naturalnym przepływem świadomości. Powinniśmy postarać się pracować z uważnością taką jaką jest. Wtedy będziemy mogli użyć tego zrozumienia w sytuacjach społecznych oraz znajdować łatwość w kontaktach z innymi w naturalny sposób. Kiedy staramy się wytworzyć w sobie super-czujny rodzaj świadomości, kiedy wmawiamy sobie, że teraz będziemy uważni, zakłócamy jedynie nasz odbiór, a nasze doświadczenie stanie się przez to ułomne. Musimy nauczyć się otwartości i sposobu zrelaksowania się tak, by móc odbierać wszystko to co się przejawia. Nasza intencja powinna ograniczać się do chęci praktykowania w prosty sposób. Stanie się to naturalne, zarówno gdy będziemy ćwiczyć ten rodzaj uważności podczas formalnej medytacji jak i wtedy gdy będziemy rozmawiać z innymi osobami. Dla większości joginów jest to dosyć trudne i wymaga mnóstwo cierpliwości i tolerancji.

Jogin: Gdy praktykuję samemu, czuję ten rodzaj przystępnej i zrelaksowanej świadomości. Gdy tylko angażuję się w interakcje z innymi ludźmi, wtedy bycie uważnym staje się sztuczne w pewien sposób.

SUT: Kiedy jesteś z innymi, po prostu przypomnij sobie o tym łatwym i odprężonym sposobie uważności. Musisz zdawać sobie sprawę także z tego, gdzie w danym momencie jest twoja uwaga. Gdy jesteś sam, będziesz w „tu i teraz". Gdy kontaktujesz się z innymi, wtedy zaczynasz być w „tam i wtedy". Dlaczego uważność zostaje zaabsorbowana w to zewnętrzne „tam"? Ponieważ znacznie bardziej interesuje cię to co jest „tam" niż to co dzieje się „tu". Gdy uważność jest pochłonięta tym co na zewnątrz, wtedy myśli

i emocje będą się pojawiały i pozostawały niezauważone i zaczną się kumulować.

Jogin: Właśnie! Wtedy powstaje we mnie konflikt. Staram się pozostać świadomym wewnątrz mnie, ale w momencie gdy uwaga chce podążyć na zewnątrz wtedy wpływa to na tę wewnętrzną świadomość.

SUT: OK, to co na zewnątrz jest istotne, ale ty także jesteś ważny! Co powiesz na podział uważności pół na pół?

Jogin: Brzmi nieźle, kupuję to!

SUT: Są oczywiście różne dostępne możliwości: czasem możesz być świadomy 60 na 40 procent, w zależności od warunków. Musisz poeksperymentować, nauczyć się działać w różnych sytuacjach i rzecz jasna pamiętać, by stosować wszystko to, czego nauczyłeś się na odosobnieniu medytacyjnym.

::

Jogin: Dość łatwo potrafię uświadamiać sobie wszystko co pojawia się w pięciu zmysłach. Mam kłopot tylko wtedy, gdy staram się być świadomym świadomości. Nie jestem pewien, w którym kierunku mam skierować swoją uwagę.

SUT: Umysłu nie można nigdzie znaleźć. Jeśli będziesz starał się go znaleźć będzie to pozbawione sensu. Będzie to przypominało opowieść pana Hilarego, który zgubił swoje okulary, podczas gdy cały czas miał je na nosie. Umysł nie jest czymś co można wziąć i pooglądać. Możesz jedynie rozpoznać umysł, gdy wykonuje on swoją pracę. Świadomość będzie już obecna, dzięki temu będziesz mógł zdawać sobie sprawę z wielu rzeczy. Wpadasz w zakłopotanie jedynie dlatego, ponieważ starasz się dostrzec coś innego, od tego co jest. Myślisz sobie, że musi być tam „coś innego". Złóż dłonie razem przed sobą. Czy odczuwasz doznania?

Jogin: Tak.

SUT: Czy dostrzegasz to, że w tym momencie zdajesz sobie sprawę z doznań?

Jogin: Tak.

SUT: To jest świadomość świadomości. Nie staraj się zbyt intensywnie rozpoznawać świadomości. Postaraj się rozluźnić i zauważyć, że to czego szukasz już tam jest. Często nam się zdaje, że bycie świadomym umysłu jest bardzo trudne ponieważ nie mamy wystarczającego stażu praktyki. Doświadczeni jogini dobrze wiedzą, że bycie świadomym umysłu jest tak samo proste jak bycie świadomym ciała.

::

Jogin: Mówisz, że vipassanā jest bezwysiłkowa ponieważ nie potrzeba robić żadnych decyzji. Wydaje mi się jednak, że zawsze musimy dokonywać jakichś wyborów w naszej praktyce. Na przykład jak długo mam pozostać z obiektem, któremu z pojawiających się obiektów poświęcić uwagę i tak dalej.

SUT: Stawanie się coraz bardziej świadomym to proces stopniowy. Na początku umysł uczy się jak rozpoznać, że istnieje świadomość. Na tym etapie powinieneś pozwolić umysłowi odbierać cokolwiek może dostrzec. Gdy uważność zostanie ustanowiona, umysł w naturalny sposób stanie się świadomy większej liczby obiektów. Podczas tego etapu możesz zacząć dokonywać wyborów. Możesz pytać siebie: „Na co powinienem teraz zwrócić uwagę?" Będziesz musiał oczywiście sprawdzać obserwujący umysł. To mądrość ma dokonać wyboru, nie „ty". Musisz sprawdzać, czy nie ma tam żadnej chciwości, oczekiwań, niechęci bądź awersji. Możesz także przypominać sobie, że obiekt nie jest istotny. To co liczy się najbardziej to obserwowanie umysłu.

::

Jogin: Jestem przyzwyczajony koncentrować się na obiekcie. Ty mówisz mi, że mam teraz tego nie robić. Jak mam być świadomy wielu obiektów w tym samym czasie?

SUT: Rozpoznaj tylko, że jesteś świadom. Nie obserwuj obiektów, sprawdzaj tylko czy świadomość jest nadal obecna. Gdy twoja

uważność będzie stawać się silniejsza, natychmiast zacznie dostrzegać więcej obiektów. Podobnie jak dobra antena satelitarna; im większy talerz odbiornika, tym więcej kanałów możesz odbierać. Jogini zazwyczaj rozpoczynają od koncentracji na obiekcie, a gdy są świadomi coraz większej ilości obiektów uważają, że ich umysł się rozproszył. Oczywiście jest to problematyczne dla praktyki samathy, jednak z punktu widzenia medytacji vipassany oznacza to tylko tyle, że umysł stał się bardziej otwarty, bardziej świadomy. W praktykowaniu świadomości zaczynamy od skierowania uwagi na obiekt, tak by powstało zrozumienie tego obiektu. Następnym krokiem jest zdanie sobie sprawy, że obiekt został poznany. Wtedy dostrzeżemy, że staliśmy się świadomi podejścia jakie kryje się za uważnością. Dzięki praktyce będziesz mógł to wszystko widzieć w tym samym czasie.

Jogin: Mogłoby to być całkiem proste gdyby chodziło o obserwację doznań czy dźwięków, ale co robić gdy nachodzą mnie silne uczucia zmartwienia, wzburzenia czy strachu? Jak mam je obserwować?

SUT: Zacznij od obserwacji doznań jakie pojawiają się w tobie spowodowane tego typu uczuciami. Czy czujesz doznanie gorąca, czy może czujesz się spięty, a może zaczynasz się naprężać? Zwróć także uwagę na myśli jakie się pojawiają i zobacz jak myśli oraz to jak się czujesz wpływają na siebie nawzajem. Nie zgub się w opowieści jakie snują myśli, nie daj się ponieść także temu jak się czujesz. Patrz tylko jak działa umysł. Dostrzeżesz jak myśli wpływają na uczucia i jaki wpływ mają uczucia na myśli. Dostrzeżesz zapewne kilka niewłaściwych schematów, które pozwolą umysłowi na porzucenie ich. Przestaniesz na przykład ulegać pewnym myślom gdy tylko zrozumiesz jak źle umysł się przez nie czuje. Powinieneś mieć pewien rodzaj wyluzowanego umysłu, tak by odpowiednio patrzeć i móc się uczyć. Jest też dość istotne jaki jest powód dla którego to wszystko robisz. Jeśli patrzysz z zainteresowaniem ponieważ chcesz zrozumieć co się dzieje, wtedy będzie szansa, że pojawi się mądrość. Nie będzie to zupełnie działać w drugą stronę, gdy będziesz wypatrywał z nadzieją na moment, w którym nieprzyjemne uczucie wreszcie zniknie.

Jogin: Kiedy będę wiedział, że pojawiła się mądrość?

SUT: Odczujesz to bardzo wyraźnie. Będziesz miał ten rodzaj doświadczenia w stylu „aha, nareszcie rozumiem!" Takie zrozumienie jest jak najbardziej prawdziwe, jest zupełnie różne od intelektualnego wnioskowania. Nie będziesz musiał nikogo pytać, będziesz wiedział samemu.

::

Jogin: Gdy pracujemy ze świadomością, bądź gdy jesteśmy świadomi świadomości czy tworzymy wtedy kammę?

SUT: Można tak powiedzieć, będzie to dobra kamma.

Jogin: Dobra kamma oznacza dobre odrodzenie się czy koniec ponownych odrodzeń?

SUT: Dobre odrodzenie się, dobry charakter, dobry umysł. Świadomość jest tylko kammą, jest działaniem. Jedynie gdy wynikiem działania będzie mądrość — taka, która prowadzi do końca odrodzeń, wtedy taka kamma może dać dobre rezultaty. Nie da rady zakończyć ponownych odrodzeń kammą, kołowrót wcieleń może zatrzymać jedynie paññā, mądrość.

Bezwysiłkowa uważność

Jogin: Byłem bardzo zdziwiony, gdy wczoraj odkryłem, że moja świadomość się wzmocniła. Mogłem wyraźnie zauważyć to utwierdzenie i było to coś cudownego. Wraz z tym umocnieniem przyszło całkiem nowe uczucie zaufania i pewności siebie. To zadziwiające, że świadomość prowadzi do zwiększenia świadomości, ale proces ten odbywał się sam z siebie i był zupełnie niezwiązany z moją intencją. Wyglądało to tak jak gdybym nie musiał już dłużej dążyć do niczego, ponieważ proces zadbał sam o siebie.

SUT: Nazywamy to stanem bezwysiłkowym. Oznacza to, że nie musisz wkładać w to żadnego wysiłku, proces sam z siebie spełnia tę czynność i natura wykonuje swoją pracę.

Jogin: Czasem tak właśnie jest, a czasami nie odbywa się wcale, pojawia się i znika, czasem jest, a czasem nie ma.

SUT: Jeśli myślisz o momentach gdy dążyłeś i dokładałeś starań oraz o tych chwilach gdy przestałeś się siłować, to czyż te chwile bez wysiłku nie przychodziły właśnie wtedy, gdy nie spodziewałeś się ich i nie starałeś się by się pojawiły?

Jogin: Dokładnie tak!

SUT: To dlatego mogłeś czuć się tak niesamowicie — nie spodziewałeś się tego. Ale gdy tylko pracujesz mając określony cel, gdy oczekujesz czegoś, zazwyczaj nie chce to przyjść! Powinniśmy dostrzegać różnicę między osobistym wysiłkiem a przejęciem inicjatywy przez Dhammę. Dopóki wytężamy siły, dopóki dążymy, wierzymy, że to „my" jesteśmy tymi, którzy dokładają starań by otrzymać rezultaty. Gdy Dhamma zaczyna kierować pracą, wtedy nie ma potrzeby, by gdzieś podążać. To co istotne robi się samo z siebie. Jeśli będziesz zaangażowany w osiąganie czegoś w medytacji, nie dostrzeżesz tego co dzieje się w naturalny sposób. Gdy tylko odpuścisz sobie starania i zrobisz krok w tył, będziesz mógł dostrzec, że proces świadomości obywa się całkowicie naturalnie. To dlatego czasem zadaję pytanie joginom: „Czy zwracasz uwagę na to, że potrafisz słyszeć, pomimo że nie natężasz słuchu? Czy zdajesz sobie sprawę, że patrzenie odbywa się, mimo że nie starasz się na nic spojrzeć? Czy wiesz, że nie zwracając na to uwagi twój umysł już wie o tym wszystkim?" Chciałbym by jogini zrealizowali stopień, w którym proces poznania odbywa się naturalnie, bez konieczności koncentracji czy skupiania się. Życzyłbym joginom, zwłaszcza tym osobom, które praktykują już kilka lat aby dostrzegły i rozpoznały taki proces. Zazwyczaj są zbyt zajęci myśleniem, że właśnie praktykują. Po latach praktyki na pewno ich medytacja nabrała wystarczającego impetu, więc jedyne co muszą zrobić to odpuścić sobie i zrobić krok w tył, by dostrzec ten naturalny proces. Muszą zmienić tryb z działania w stan rozpoznawania. Oczywiście nie jest możliwe tak po prostu się przełączyć, natychmiast zmieniając swój paradygmat. Warto jest natomiast mieć tę informację w głowie, bo być może od czasu do czasu nastąpi zamiana

na ten nowy tryb. Tym sposobem powoli zaczniesz rozumieć co się dokładnie dzieje i być może dasz radę puścić stary wzorzec, którego się trzymasz. Tylko wtedy gdy nie działamy, możemy dostrzec brak działania, brak osobowego „ja". Dlatego rozpęd medytacyjny jest tak ważny. Można wtedy dostrzec, że rzeczy dzieją się same z siebie, a wtedy łatwiej dostrzec, że nie potrzeba w tym procesie niczyjego zaangażowania czy wsparcia. Nie ma jednak najmniejszej potrzeby by to zrozumieć! Jeśli tylko będziesz kontynuował praktykę, zrozumienie przyjdzie samo. Gdy pojmiesz, że proces ten dzieje się sam z siebie, wtedy umysł zacznie postrzegać wszystko z tej nowej perspektywy.

::

Jogin: Cały czas walczę z tym by puścić stare nawyki. Nauczono mnie działać, skupiać się na problemie i robić rzeczy bardzo uważnie. Bardzo trudno mi puścić i otworzyć się.

SUT: Nie martw się tym, wiele osób przechodzi ten sam proces co ty. Zwykle wszyscy zaczynamy starając się obserwować. Potem, gdy otrzymamy i zrozumiemy właściwą informację, musimy odczekać jakiś czas i patrzeć co się będzie działo. W końcu gdy świadomość zyska pęd, nic więcej nie będzie od „nas" wymagane do zrobienia. Umysł będzie wiedział co robić. Na tym etapie kończy się osobisty wysiłek. Można to nazwać bezwysiłkową świadomością. Gdy dotrzesz do tego „miejsca" — uważaj by nie przywiązać się zbytnio do tego stanu. Można mieć chwile, godziny, dni czy nawet tygodnie, gdy działać będzie bezwysiłkowa świadomość. Dzieje się to do czasu gdy przestanie działać i wtedy można ją nawet całkiem stracić. Dlatego większości osobom zajmuje to zwykle kilka lat praktyki zanim stanie się to całkowicie naturalne.

Jogin: Czy można porównać to odczekiwanie i patrzenie, co się będzie działo do tego co zwykle mówisz o obiektach, że „nie należy szukać obiektów lecz pozwolić obiektom by same przychodziły"?

SUT: Tak, choć słowo „przychodzić" nie jest zbyt trafne, ponieważ obiekty już tam są. Umysł i obiekty pojawiają się jednocześnie.

Dhamma w trakcie pracy

Jogin: Możesz powiedzieć jaka jest różnica między tym co zwiemy własnym wysiłkiem, a tym co ty nazywasz „Dhammą w trakcie pracy"?

SUT: Dam ci prosty przykład: załóżmy, że praktykujesz medytację uważności oddechu i uwaga umysłu zaczyna błądzić i wędrować gdzieś indziej. Czy będziesz starał się, by twoja uważność wróciła do oddechu czy pozwolisz jej swobodnie podążać tam gdzie chce? Przywracanie uwagi do oddechu to własny wysiłek, puszczanie jej wolno to pracująca Dhamma.

Jogin: To coś zupełnie przeciwnego od instrukcji jakie zazwyczaj słyszymy.

SUT: Ustanawianie uważności na oddechu może być pomocne dla tych, którzy dopiero zaczynają praktykę medytacyjną, bądź potrzebują wyciszyć swój umysł. Zachęcam jednak joginów, by pozostawali świadomi wszystkiego co się pojawia, by zdawali sobie sprawę z tego, co naturalnie wzbudza zainteresowanie w umyśle.

::

Jogin: Mówisz o naturalnej świadomości i pozwalaniu Dhammie robić to, co do niej należy. Jest to dla mnie nadzwyczaj trudne, by pozwalać umysłowi wybierać sobie obiekty. Mógłbyś wytłumaczyć cały ten proces akceptacji, pozwalania sobie na bycie bardziej otwartym w stosunku do tego co się przejawia? Czy mógłbyś także wyjaśnić proces dochodzenia do tego dlaczego tak się dzieje?

SUT: Umysł naturalnie wybiera sobie obiekty i jest to Dhamma w trakcie swojej pracy. Jeśli zacznie się przeszkadzać i zakłócać ten proces oraz umyślnie koncentrować umysł to tu, to tam, wtedy będzie to jedynie własny wysiłek. Jeśli jest ci bardzo trudno na pozwolenie by umysł wybierał sobie sam obiekty i jeśli wprawia cię w to w zakłopotanie i konsternację, wtedy możesz wrócić uważnością do głównego obiektu medytacyjnego. Nie przywiązuj

się zbytnio do tego obiektu, używaj go tylko jako schronienie, ale pozwalaj umysłowi iść tam gdzie chce. Zgadzaj się na to, by umysł mógł poznawać kilka różnych obiektów. Jest to całkiem w porządku jeśli zaczyna się medytację z jednym obiektem by ustanowić świadomość i koncentrację, ale po jakimś czasie powinniśmy pozwolić na to by umysł się zrelaksował i otworzył. Często jogini źle się czują gdy dostrzegają, że umysł jest świadomy kilku obiektów. Na siłę próbują zmusić go do tego by pozostawał skupiony wyłącznie na głównym obiekcie. Pamiętaj o tym, że jest to całkiem naturalne dla umysłu, który stał się stabilny i wykształcił w sobie ciągłość uważności, aby zaczął być świadomy kilku obiektów. Oznacza to tylko to, że świadomość stała się silniejsza. Nazywam ją bystrą świadomością. Pozwalając sobie na poznanie kilku obiektów naraz, podążasz w kierunku vipassany. Kiedy powracasz umysłem do głównego obiektu medytacyjnego, przypomina to raczej praktykę samathy. Jeśli chcesz by twoja świadomość i mądrość wzrastały musisz pozwolić na to by umysł mógł poznawać coraz więcej rzeczy. Istnieje naturalny postęp w rozwoju świadomości. Możesz zacząć od jednego obiektu, dajmy na to od oddechu. Po jakimś czasie zdasz sobie sprawę z kilku obiektów w ciele. Następnie dostrzeżesz to, jak się czujesz — cały czas w trakcie odczuwania doznań w ciele. Później będziesz mógł nie tylko być świadomym obiektów i uczuć, ale także uważnego umysłu jak też i nastawienia jakie umysł posiada. W momencie gdy będziesz w stanie dostrzec całe to spektrum, będziesz mógł także zrozumieć jak te wszystkie obiekty wpływają na siebie. Na tym polega zrozumienie, tym jest właśnie mądrość. Musisz rzecz jasna być cierpliwy, proces ten wymaga czasu. Najsampierw praktykuj uważność, by zebrać wymagane dane. Te niewielkie bity informacji pozwolą umysłowi na skompilowanie kilku kanałów informacyjnych. Doprowadzą one do powstania wiedzy. Jest zatem rzeczą istotną byś pozwolił umysłowi na rozszerzenie jego zakresu, tak by mógł być świadomy coraz większej ilości obiektów. Jeśli umysł będzie ciągle skupiał się na jednym obiekcie, nie będzie możliwości na zebranie wystarczającej ilości danych, zatem świadomość i mądrość nie będą mogły się wykształcić.

Świadomość w trakcie czytania

Jogin: Mam teraz nieco więcej czasu na czytanie i mam w związku z tym pytanie: jak można pozostawać świadomym podczas czytania?

SUT: Przez kogo lub przez co jest wykonywana czynność czytania?

Jogin: Przez umysł.

SUT: Czy potrafisz dostrzec taki umysł? Umysł, który czyta, umysł który rozumie używając inteligencji.

Jogin: Czy konieczny jest wysiłek by to dostrzec?

SUT: Niekoniecznie podczas czytania, ale gdy praktykujesz musisz dołożyć starań by rozpoznać umysł w trakcie gdy wykonuje on swoją pracę. Gdy spoglądanie na umysł stanie się nawykowe, co będzie możliwe dzięki zaawansowaniu w medytacji, łatwiej wtedy dostrzeżesz umysł także w codziennych czynnościach, czy to wykonując jakąś pracę fizyczną czy umysłową.

Jogin: Czasem jednak zatracam się w tym co czytam.

SUT: Tak, to dosyć częste. Jeśli jesteś bardzo zainteresowany tym co czytasz dajesz się ponieść fabule, umysł zostaje wciągnięty.

Jogin: Więc powinienem się postarać, by nie zatracić się w tym co czytam.

SUT: Powinieneś tylko dostrzec kiedy się zatracasz. Zauważ różnicę między kompletnym pochłonięciem przez treść książki, a byciem świadomym i zrelaksowanym w trakcie czytania. Można odczuć różnicę.

Niewłaściwe podejście — właściwe podejście

Jogin: Dziś poczułem się bardzo sfrustrowany, gdy zdałem sobie sprawę, że nie wiem jak medytować, że nie wiem co robić i jakie są dokładne wskazówki praktyki.

SUT: W takich chwilach nie staraj się medytować i sprawdź z jakim nastawieniem praktykujesz. Musisz rozpoznać, że starasz się medytować z niewłaściwym podejściem. Stajesz się coraz bardziej sfrustrowany ponieważ nie masz właściwego nastawienia.

::

Jogin: Dosyć często strasznie trudno jest mi nazwać dokładnie moje nastawienie czy moje emocje. Mogę tylko rozpoznać czy jest to pozytywna czy negatywna myśl i tyle. Czy to wystarczy być tego świadomym?

SUT: Tak, w zupełności. Nie ma większego znaczenia czy potrafisz nazwać swoje podejście czy nie. Większość joginów jest tak skupiona na swoich obiektach, że zupełnie nie potrafią być uważni swojego umysłu. Poprzez nieustanne powtarzanie i sprawdzanie swego nastawienia, wyrabiasz w sobie dobry nawyk, który pozwoli ci być świadomym umysłu z jakim praktykujesz. Gdy przyzwyczaisz się do obserwowania umysłu dostrzeżesz pełną perspektywę. Będziesz jasno widział wszystkie podejścia, obiekty, emocje i uczucia jak również jakiekolwiek zmiany jakie będą zachodzić.

Jogin: Chyba nie wiem do końca co to jest podejście. Czy masz na myśli nastrój, albo to czy mam w umyśle awersję czy też to, że jej tam nie ma?

SUT: Możesz to nazwać nastrojem, możesz podejściem. To komentarz w twojej głowie, negatywny bądź pozytywny, który ciągle osądza i ocenia wszystko z czym ma do czynienia. Załóżmy, że widzisz jedzenie na stole i twoją automatyczną reakcją będzie „ooohhh". Jakie jest nastawienie kryjące się za tą reakcją? To oczywiste nieprawdaż? W takich momentach faktycznie wyrażasz swoje podejście. Wszystkie nasze nastawienia zawsze będą chciały się w jakiś sposób wyrazić.

Jogin: OK, zatem myśli to coś innego niż nastawienie?

SUT: Tak, choć mogą zdradzić twoje podejście: mogą wyrażać twoje nastawienie. W ten sam sposób obrazy, uczucia, wybory,

decyzje czy też słowne bądź fizyczne rodzaje ekspresji — mogą one pokazywać to jak podchodzisz do wszystkiego.

::

Jogin: Potrafię zwykle bez przeszkód dostrzec moje negatywne podejście, następnie zrelaksować się i odpuścić je sobie. Czasem jednak mój umysł zaczyna się gubić i wtedy nie wiem co robić.

SUT: Jedyne co powinieneś wtedy zrobić to spojrzeć na to zagubienie. Gdy tylko mój umysł czuje się zagubiony, przestaję robić cokolwiek, staram się pobyć chwilę w sobie i poczekać aż umysł nieco ochłonie. Gdy będzie zdezorientowanie nie ma prawa pojawić się mądrość. Gdy będziesz starał się znaleźć rozwiązanie w trakcie gdy twój umysł stracił orientację, otrzymasz jedynie mylne odpowiedzi. Nie rób niczego, nie staraj się nawet medytować. Ta sama zasada tyczy się sytuacji gdy jesteś w złym nastroju. Staraj się niczego nie robić. Wszystko co zrobisz, powiesz czy pomyślisz będzie w jakimś sensie negatywne. Jedynie obserwuj ten zły nastrój, aż się wyciszy. Będzie to znacznie prostsze, gdy wyrobisz w sobie właściwe nastawienie. Gdy tylko umysł się uspokoi, będziesz mógł podjąć mądrą decyzję. Zatem tylko obserwuj zdezorientowanie. Nie staraj się go odpychać czy zignorować ale wyrób w sobie nawyk by patrzeć na to uczucie w sposób niezaangażowany. W momencie gdy mój umysł zaczyna wpadać w rozterkę odnośnie jakiejś sprawy, przestaję o tym myśleć. Zagubienie wynika z braku jasności, braku mądrości odnośnie danego zagadnienia. Więcej myślenia związanego z daną sprawą spowoduje jedynie więcej zagmatwania. Obserwowanie doznań w ciele bądź uczuć w umyśle, które w danej chwili się pojawiają to dobry sposób, by uspokoić umysł. Gdy tylko umysł ustabilizuje się, może zacząć przeprowadzać dochodzenie odnośnie konkretnego przypadku.

::

Jogin: Są momenty, gdy umysł zdaje się być poszarpany, jakby rozmazany i nie mogę się na niczym skoncentrować. Cokolwiek staram się robić, nie mogę się na niczym skupić.

SUT: Nie staraj się reagować na to — a z pewnością nie staraj się koncentrować! Sprawdź co umysł myśli na temat tego, że jest zmącony. Zwykle jest tak, że gdy coś nie idzie tak jak powinno, umysł myśli, że powinniśmy coś z tym zrobić, że powinniśmy to poprawić. Gdy pojawia się takie niewłaściwe podejście, wtedy trudniej jest pracować z obecną sytuacją. Jeśli nie dostrzeżesz niewłaściwego nastawienia, będzie to motywować twoje akcje i reakcje. Jeśli kiedykolwiek znajdziesz się w takiej trudnej sytuacji, zatrzymaj się na jakiś czas zamiast starać się z tym coś robić. Po prostu nie rób nic i pomyśl chwilę. Spójrz na sytuację, pomyśl co można by zrobić i co byłoby najbardziej odpowiednie. Wtedy też spójrz na to co się dzieje jeszcze raz. Dokładnie obmyślany plan działania może się przyczynić do tego, że szanse powodzenia mogą być większe niż natychmiastowe działanie w jakiś konkretny sposób.

Jogin: Ale gdy umysł jest zakłócony w taki sposób, trudno jest nawet myśleć...

SUT: Zaakceptuj to co jest! To jest podstawa. Jeśli nie potrafisz przyjąć sytuacji, nie dasz rady spojrzeć na daną trudność. Wystarczy tylko stwierdzić, że to uczucie zamazania jest właściwością umysłu w danej chwili, sposobem w jaki on obecnie funkcjonuje.

Jogin: Ale gdy umysł jest zmącony, jest w strasznie mglistym stanie...

SUT: Twoje nastawienie odnośnie tego stanu umysłu to rzecz najważniejsza. Jeśli czujesz, że wzbudza to w tobie negatywne emocje, nie będziesz mógł dać sobie z tym rady i nie nauczysz się czegokolwiek. Powiedz sobie, że odczucie takiego mętliku jest jedynie stanem umysłu. Następnie powinieneś stwierdzić, że chciałbyś dowiedzieć się na czym polega ten stan umysłu i jak dokładnie wygląda. Tym sposobem zmącenie stanie się twoim obiektem medytacyjnym. Obserwuj wszystko co się z tym dzieje. Czy staje się bardziej rozmyte czy też mniej? Wiesz już zatem co robić — spróbuj następnym razem gdy doświadczysz takich zakłóceń w umyśle.

Po raz kolejny można też zobaczyć jak istotne są odpowiednie informacje. Ostatnio powiedziałem birmańskim joginom: kiedy doświadczacie emocji zadajcie sobie to pytanie: „Czy zamierzasz odczuwać tę emocję czy być świadomym tej emocji?" Innymi słowy: „Czy chcesz widzieć to jako niezaangażowany obserwator czy też chcesz się zaangażować w daną emocję?" Dla wielu joginów sporo to zmieniło. Myśląc jedynie o tym pytaniu, zadając je sobie, spowodowało, że ich reakcje umysłu uległy zmodyfikowaniu. Potrzebna jest właściwa informacja, by myśleć w odpowiedni sposób oraz by posiadać właściwe nastawienie.

Oczekiwania i cierpliwość

Jogin: Jak to się dzieje, że gdy za każdym razem, gdy mamy oczekiwania sytuacja staje się negatywna? Jak ten proces działa?

SUT: To głównie lobha zostaje wyrażona poprzez oczekiwania. Są one także obecne z powodu iluzji, moha, ponieważ nie rozumiemy jak rzeczy mają się naprawdę. Gdybyśmy zaakceptowali to, co się przejawia takim jakie jest, wtedy nie mielibyśmy żadnych oczekiwań. Ponieważ nie rozumiemy, żywimy złudne nadzieje. Im silniejsze są oczekiwania tym silniejsza powstanie awersja gdy to, czego się spodziewamy nie jest takie, jak sobie to wymarzyliśmy.

::

Jogin: Jak można w sobie wykształcić więcej cierpliwości?

SUT: Patrząc na dosa. To dosa jest problemem. Mój nauczyciel zwykł do mnie mówić, że wszystkie problemy mają swoje źródło w tych trzech czynnikach; dosa, lobha i moha. Miej na nie oko. Dostrzeganie nieodpowiednich właściwości jest bardzo istotne ponieważ jeśli utrzymasz je w ryzach, zaczną się pojawiać dobre właściwości. Dlatego tak a nie inaczej zatytułowałem pierwszą książkę — „Nie gardź skazami". Byłem na wielu odosobnieniach starając się wzbudzić pozytywne cechy. Nic się jednak nie zmieniało, nie stałem się lepszą osobą. Było to spowodowane tym, że całkowicie

lekceważyłem i ignorowałem jakiekolwiek patrzenie na skazy. Mój umysł zaczął się zmieniać na lepsze gdy rozpocząłem obserwowanie złych właściwości. Dostrzeganie ich w sposób konsekwentny i nieprzerwany pozwoliło mi zrozumieć ich naturę.

Jogin: Czy można zaryzykować twierdzenie, że niecierpliwość i oczekiwania to dwie podstawowe skazy, na które powinniśmy zwracać szczególna uwagę?

SUT: Powinniśmy cierpliwie patrzeć na niecierpliwość. Stałem się dzięki temu bardziej cierpliwy, gdyż obserwowałem niecierpliwość za każdym razem gdy się pojawiała.

::

Jogin: Czasami zdaje mi się jakby badanie powoli zmieniało się w manipulację doświadczenia, że w jakiś sposób obserwacja zmienia to co jest obserwowane, ponieważ jest intencja, a intencja bazuje na pewnego rodzaju oczekiwaniu czy chceniu.

SUT: Jeśli w twoim badaniu jest chęć osiągnięcia konkretnych rezultatów, a nie zwykła chęć zrozumienia, wtedy umysł faktycznie może manipulować sytuacją. Gdy tylko to dostrzeżesz postaraj się sprawdzić swoje nastawienie, czy umysł faktycznie chce czegoś takiego. Obserwacja jedynie stara dowiedzieć się w otwarty sposób co dokładnie się wydarza. Nie chce manipulować rzeczywistością.

Jogin: Zwykle nie doświadczam pragnienia jakichkolwiek rezultatów. Polega to raczej na tym, że jestem świadomy wielu aspektów mojego doświadczenia, które potencjalnie mógłbym sobie uświadomić. Zastanawiam się dlaczego wybieram akurat ten, konkretny aspekt, dlaczego właśnie on ma pierwszeństwo, a więc czy jest jakiś rodzaj „chcenia" kryjący się za moim wyborem.

SUT: Możesz badać w taki sposób. Pytaj się dlaczego wybrałeś akurat ten konkretny aspekt. Czasem jednak decyzja nie należy do ciebie, umysł wybrał za ciebie. Staraj się pamiętać, że podczas gdy ty starasz się badać, umysł robi swoją własną pracę. Jeśli będziesz się identyfikował z procesem obserwacji, może z tego wyniknąć wiele komplikacji. Natomiast jeśli rozpoznasz, że umysł to robi, że

dokonuje on pewnych wyborów, będzie znacznie łatwiej obserwować i badać jak umysł działa. Kiedykolwiek przeprowadzasz swoje badania, jest niezwykle ważne byś niczego nie oczekiwał. Może być tak, że przeczytasz bądź usłyszysz coś zbliżonego do tego czego doświadczasz w medytacji. Nie będąc w pełni tego świadomym możesz zacząć interpretować i manipulować swoim doświadczeniem w toku rozumowania informacji jaką wcześniej wyczytałeś.

::

Jogin: Bardzo szybko się nudzę patrząc na umysł, zwłaszcza podczas medytacji siedzenia.

SUT: Dlaczego zaczynasz się nudzić?

Jogin: Pewnie dlatego, że oczekuję, że coś się stanie.

SUT: Tak, gdy chcemy, by coś stało się szybko, wtedy umysł nie wytrzymuje i zaczyna się nudzić.

Jogin: Więc co powinienem zrobić? Przestać medytować?

SUT: Musisz praktykować cierpliwość. Zauważ każdorazowo, gdy tylko umysł będzie oczekiwał na rezultaty i przypomnij sobie o właściwym nastawieniu. Tylko gdy umysł będzie nieskomplikowany, wtedy dopiero może się rozwinąć mądrość. Skomplikowany umysł, taki który nieustannie myśli, oczekuje, planuje — wszystko to blokuje mądrość. Umysł powinien charakteryzować się prostotą tak by był w teraźniejszości i by widział rzeczy takie jakie są. Gdy świadomość jest rzeczywiście w tu i teraz, umysł nigdy się nie nudzi.

::

Jogin: Miewałem sporo oczekiwań w mojej praktyce i byłem bardzo przywiązany do rezultatów. Teraz staram się nie wymagać niczego od moje praktyki. Staram się medytować dla samej medytacji. Czy to w porządku, by nie chcieć absolutnie niczego od praktyki?

SUT: Tak, to całkiem w porządku. Gdy warunki bądź przyczyny zostaną spełnione, efekty przyjdą naturalnie. Czekanie na rezultaty

to chciwość. Mądrość potrafi zrozumieć, że jedynie praca z warunkami może przynieść pożądane skutki, więc zupełnie się o te efekty końcowe nie martwi. Umysł może jednak czasem robić tobie psikusy. Możesz odczuwać, że nie ma w tobie żadnych oczekiwań, gdy nagle jakimś sposobem wślizną się z powrotem. Nie zwracaj więc zbyt wiele uwagi na doświadczenia jakie masz podczas medytacji, a staraj się raczej obserwować umysł. Gdy twoja uwaga będzie ustanowiona na umyśle, będzie ci łatwiej rozpoznać kiedy jakakolwiek forma chciwości będzie chciała się na powrót wśliznąć.

Modlitwa i medytacja

Jogin: Jak ważna jest modlitwa — w porównaniu do medytacji?

SUT: Ile razy w ciągu dnia możesz się modlić?

Jogin: Modlę się za każdym razem po medytacji. Czy powinienem modlić się w trakcie medytacji czy też lepiej byłoby gdybym modlił się w innym czasie?

SUT: Medytacja jest procesem, podczas którego staramy się być świadomi właściwego zrozumienia. Możesz zdawać sobie sprawę z faktu, że odmawiasz modlitwę. Tym sposobem zarówno modlitwa jak i medytacja mogą odbywać się w jednym czasie. Stosowanie tego, czego nauczał Buddha ma takie samo znaczenie jak modlitwa czy wyrażanie szacunku na przykład poprzez pokłony etc. Podstawową radą Buddhy dla tych którzy szli za jego przykładem było jak najczęstsze przypominanie sobie o pozostawaniu uważnym. Często nawoływał swych uczniów w Pāḷi: „appamādena sampādetha" — starajcie się być cały czas uważni. Za każdym razem gdy przypominamy sobie tę radę i praktykujemy świadomość, wyrażamy w ten sposób swój szacunek Błogosławionemu. Modlitwa nie musi być wyrażana poprzez słowa, równie dobrze może to być jedynie odpowiednie nastawienie w umyśle. W konsekwencji, skoro cały dzień pozostajemy uważni, oznacza to także, że składamy hołd Buddzie przez cały dzień. Słowo Buddha oznacza „ten, który wie" — a wiedza oznacza właściwość mądrości. Zatem zawsze gdy kultywujemy w sobie mądrość, stajemy się bliżsi Buddzie.

Niebo i piekło

Jogin: Mam problem z zaakceptowaniem koncepcji piekła, nieba i ponownych odrodzeń. Pozostałe nauki buddyzmu są bezpośrednie ponieważ mogę je wypraktykować i doświadczyć bezpośrednio. Czy masz jakieś sugestie co do tych konceptów, oraz jak na nie patrzeć?

SUT: Nie musisz wierzyć w zaświaty czy kołowrót wcieleń. Kontynuuj swoją praktykę. Gdy tylko pojawi się w tobie głęboka mądrość wtedy umysł zrozumie to wszystko we właściwy sposób. Możesz porównać zaświaty do konkretnych stanów umysłu. Gdy czujesz się beznadziejnie, umysł staje się piekłem, a gdy osiągasz jhānę czujesz się jak w niebie. Życie to odzwierciedlenie cech umysłu. Jeśli zatem zrozumiesz umysł, zrozumiesz także cały świat. Nie musisz zatem wierzyć w coś czego intelektualnie nie dajesz rady pojąć. Badaj dalej i ucz się z osobistego doświadczenia.

Przywiązanie do uważności

Jogin: Czy jest w porządku być przywiązanym do uważności?

SUT: Nie, to błąd! Nie ma potrzeby być przywiązanym do uważności. Uważność rozwija się pod wpływem rozpędu. Do czego zatem można się przywiązać? Powinieneś unikać jakiegokolwiek przywiązywania się. Oczywiście jest możliwe przywiązać się do czegokolwiek, więc do uważności także, ale żadne przywiązanie nie jest dobre.

Chęć bycia lepszym

Jogin: Często widzę w sobie chęć by inni zachowywali się gorzej ode mnie, bym mógł czuć się najlepszy.

SUT: Tak, to bardzo dobrze, poznajesz swój umysł! Taka jest natura umysłu, że zawsze chce być lepszy od innych, zawsze chce pomniejszać wartość innych osób. Tylko w momencie gdy to rozpoznamy, możemy to zmienić.

Jogin: Jak powinienem umiejętnie pracować z tą obserwacją?

SUT: Zobacz jak się czujesz, gdy umysł będzie miał taką myśl. Zobaczysz, że to nie jest coś przyjemnego. Musisz dostrzec to uczucie za każdym razem, gdy umysł będzie miał takie myśli. Wtedy umysł zda sobie sprawę z nieprzyjemnego charakteru tych myśli i nie będzie ich więcej chciał. Umysł skojarzy te myśli z nieprzyjemnością, ale także dostrzeże, że są zupełnie niepotrzebne i co więcej, że są niewłaściwe. W momencie, gdy umysł wszystko to urzeczywistni, łatwo mu będzie odpuścić sobie taki tryb myślenia.

Przywiązanie do „ja"

Jogin: Osiągnąłem i wycierpiałem wiele w swoim życiu. Teraz doceniam praktykę, jednak wciąż pozostaję przywiązany do „mnie", do „ja", które wszystko to robi. Perspektywa porzucenia tego „ja" lub „mnie" wydaje mi się zatrważająca.

SUT: Nie musisz w nic wierzyć i nie musisz niczego porzucać. Powinieneś jedynie praktykować. Nikt tak naprawdę tutaj nie wierzy w to, że nie ma „ja".

Jogin: Wyobrażam sobie, że byłoby to jak wpadanie do pewnego rodzaju pustki.

SUT: To się pojawia tylko dlatego, że nie rozumiesz. Starać się jedynie puścić — to wysiłek bez żadnej wartości. Nie martw się tym, dopóki znajdujesz przyjemność i zadowolenie w praktyce idziesz we właściwym kierunku. Wszystko co powinieneś robić to brać dawane ci informacje i badać wszystko. Nie ma sensu wierzyć w istnienie bądź nieistnienie czegokolwiek.

Chciwość i mądrość

Jogin: Czy można coś lubić bez chciwości?

SUT: Powiem w ten sposób. Mądrość także pragnie pewnych rzeczy. Jednak mądrość ma inna motywację. Dostrzega prawdziwe korzyści jakie coś może dać, więc idzie w tamtym kierunku. To zatem coś innego niż chciwość czy żądza.

Jogin: Myślałem raczej o pewnej formie nieodzownego lubienia czegoś, na przykład wybranie się do lasu i nasłuchiwanie odgłosów dzięcioła.

SUT: To jest chciwość. Podam ci kolejny przykład. Niektóre osoby, po usłyszeniu czym jest Nibbāna, będą starały się pilnie praktykować by osiągnąć ten stan. To także jest chciwość, nie wiedzą na czym faktycznie polega Nibbāna. To samo tyczy się zarabiania dużej ilości pieniędzy. Niektórzy myślą, że gdy zdobędą fortunę, dzięki temu spełnią się ich wszystkie życzenia i zachcianki. Gdy mądrość czegoś pragnie nie ma niepotrzebnego pobudzenia, żadnego pośpiechu, by natychmiast osiągnąć dany cel. Mądrość odpowiednio ocenia które z podstawowych warunków należy spełnić, by ziścił się plan i powoli pracuje nad jego realizacją. Zawsze dostrzegane są obie strony, dobra i zła, gdyż mądrość widzi rzeczy z wielu różnych perspektyw. Czarne będzie wyraźnie znaczyło czarne, a nie białe. Jeśli będzie to dukkha, umysł zrozumie, że musi istnieć przeciwieństwo tego i do tego będzie starał się dążyć. Frustracja, rozczarowanie czy depresja spowodowane tym, że cel nie został osiągnięty nie mają prawa się pojawić, gdy obecna jest mądrość. Ponieważ pojawiło się prawdziwe zrozumienie, będzie oczywiste, że idąc dalej wyznaczoną ścieżką w końcu osiągnie się cel. Chciwość z drugiej strony zawsze będzie nieustannie niezadowolona, gdy to co zamierzone nie daje się zrealizować.

::

Jogin: Podczas gdy siedzę w medytacji jestem świadomy kilku różnych obiektów. Pojawia się zazwyczaj pożądanie w stosunku do jednego z obiektów. Jak mam przerwać pojawianie się takich skaz, by faktycznie medytować?

SUT: Nie przerywaj żadnego pożądania! Dostrzeż jedynie, że pojawiła się chciwość — to wystarczy. Powinieneś jedynie obserwować to co się dzieje, nie chcesz przecież się w to angażować. Gdy doświadczasz pożądania i stajesz się tego świadomy, czy intensywność tego uczucia pozostaje taka sama, czy staje się silniejsza?

Jogin: Z początku jest już silne, a potem staje się jeszcze silniejsze. Wtedy zwykle gubię się w tym.

SUT: Jeśli pojawia się dana chciwość w związku z konkretnym obiektem powinieneś zatem przestać obserwować dany obiekt. To nie jest obiekt związany z Dhammą, to jest obiekt pożądania. W takich sytuacjach powinieneś przenieść swoją uwagę na samo pożądanie. Patrz też na uczucia jakie pojawiają się wraz z tą chciwością. Czy wiesz jak powinieneś patrzyć na chciwość? Z jakiego punktu widzenia?

Jogin: Myślę, że nie powinienem się z tym identyfikować.

SUT: Tak. Przypominaj sobie co jakiś czas, że pożądanie to naturalne zjawisko. To nie jest twoja chciwość. To stworzy pewną perspektywę i pozwoli ci obserwować bardziej obiektywnie. Staraj się badać także intensywność danego pożądania — czy zwiększa się czy może zmniejsza? Jeśli to zaobserwujesz, zadaj sobie pytanie z jakiego powodu staje się bardziej lub mniej intensywne?

Mądrość ani lubi ani nie lubi

Jogin: Ten upał w ostatnich dniach jest nie do zniesienia dla mnie.

SUT: Co w związku z tym? Będziesz narzekał czy medytował?

Jogin: Jest zbyt gorąco, żeby medytować.

SUT: Kiedykolwiek dostrzeżesz narzekający umysł jest to najdogodniejszy czas żeby zacząć medytację! Gdy masz wzburzony umysł, musisz sprawdzić swoje nastawienie i ocenić to jak myślisz. Czym jest gorąco? To zupełnie naturalne zjawisko. To jest Właściwy Pogląd. Jeśli pozwolisz umysłowi oceniać upał jako coś złego, będzie nieustannie narzekać. Jest zatem rzeczą niezwykle ważną by dostosować najpierw odpowiednie nastawienie, by zmienić to jak postrzegasz sytuację, zanim zaczniesz zmieniać środowisko wokół ciebie. Tylko gdy już zaakceptowałeś to, co się przejawia z pomocą właściwej opinii czyli dopiero gdy doszło do ciebie, że upał to zupełnie naturalna kolej rzeczy, wtedy sprawdź swój umysł. Jak to jest odczuwać niechęć? Jak mocna jest ta awersja? Dostrzegając

niechęć, z pomocą właściwego nastawienia, właściwej opinii i właściwej myśli, będziesz także w stanie uspokoić swoje uczucia.

Jogin: Więc mam się na niczym nie skupiać?

SUT: Nie, bądź jedynie świadomy nieprzyjemnych uczuć. Nie oceniaj tego co się dzieje, a jedynie zaakceptuj sytuację.

Jogin: Ale jeśli żar stanie się nie do zniesienia, może to być szkodliwe dla zdrowia!

SUT: Jeśli czujesz, że twoje zdrowie jest zagrożone, wtedy oczywiście musisz coś zrobić by się ochłodzić. Niech nie stanie się to jednak automatyczną reakcją. Zawsze staraj się najpierw zaakceptować sytuację i patrzeć na swoją awersję zanim zareagujesz. Naturalną tendencją umysłu jest uleganie temu, co lubi i unikanie tego, czego nie lubi. Mądrość podąża drogą środka, ani lubi, ani nie lubi. Jedynie akceptuje rzeczywistość taką, jaka jest i reaguje na sytuację jedynie wtedy, gdy jest to na prawdę niezbędne. Jeśli chcesz mieć spokojny umysł, musisz doskonalić się we wzbudzaniu mądrości.

Obserwacja procesów umysłowych

Jogin: Staram się zrozumieć czym jest umysł. Czasem zdaje się być to oczywiste, dotykalne, niemal jak doznanie cielesne ale często umysł jest bardzo ulotny i nieuchwytny. Czy możesz powiedzieć coś więcej o umyśle?

SUT: Gdy zaczynamy patrzeć na umysł, zdaje się on być ulotny, ponieważ nie jesteśmy przyzwyczajeni by go obserwować. Wraz z praktyką obserwacji umysłu staje się on coraz bardziej oczywisty. Da się go odczuć niemal dotykalnie — podobnie jakbyś obserwował doznania cielesne. Jest bardzo istotne, by rozpoznać co się dokładnie dzieje w umyśle. Czasem jest on spokojny i szczęśliwy, innym razem jest pobudzony i nieszczęśliwy. Zdając sobie jasno sprawę z pojawiania się tych stanów i obserwowania ich — z czasem dowiemy się dlaczego powstają. Będziemy dostrzegać jak nasze myśli i pojęcia wpływają na nasze emocje. Zobaczymy jak nasze zachowanie i nasze myślenie opanowane są przez pomysły i wartości,

w które ślepo wierzymy. Zwykle są to wyuczone opinie z lat młodości. Dostrzeżemy jak bardzo jesteśmy przywiązani do tych idei. Zdając sobie jasno sprawę z tych pomysłów i wartości dajemy sobie szansę na to, by wtłoczyć w nie nieco mądrości, co może spowodować, że przewartościujemy nasze wartości. Dzięki temu staniemy się mniej do nich przywiązani i, jeśli będzie to konieczne, zastąpimy je bardziej użytecznymi przekonaniami i poglądami.

::

Jogin: Gdy umysł czuje się dobrze, wtedy z premedytacją pytam siebie: „Jaka jest przyczyna tego stanu?" albo: „Jaki przyniesie efekt ten stan?" Czy potrzebnie zadaję sobie te pytania? Czuję że wymaga to ode mnie nieco wysiłku by to robić i powoduje, że jestem nieco wzburzony i niespokojny.

SUT: Nie zadawaj sobie pytań jeśli powodują, że czujesz wzburzenie. Jeśli starasz się zrozumieć coś w sferze intelektualnej wiedz o tym, że nie jest to prawdziwe! To dlatego ciągłość świadomości jest tak istotna. Jeśli rozpoznasz pojawiające się następujące po sobie umysły i dostrzeżesz co aktualny umysł robi i czuje, wtedy przyczyny i skutki staną się oczywiste. Jeśli będziesz zainteresowany procesem obserwacji, umysł natychmiast będzie starał się zbadać związki przyczynowo-skutkowe. Jeśli dociekasz w ten sposób nieustannie i bez przerw, staniesz się świadomy zarówno stanu umysłu, momentu przed pojawieniem się tego dobrego stanu jak i chwili, gdy stan ten powoli będzie zanikać. Obserwacja całego tego procesu pozwoli umysłowi rozpoznać przyczyny i skutki.

::

Jogin: Jaki jest najlepszy sposób by obserwować aktywności umysłowe?

SUT: Nie skupiaj się na żadnych obiektach! Jeśli nie będziesz się na niczym koncentrował wtedy dostrzeżesz umysł. Gdy masz okulary na nosie, ale nie patrzysz na nic konkretnego przez nie,

wtedy z łatwością będziesz mógł dostrzec te okulary. Jeśli patrzysz na coś, nie będziesz zwracał uwagi na okulary. Natura umysłu jest podobna; albo skupia się na zewnątrz lub jeśli nie skupia się na niczym konkretnym — wtedy swobodnie odbiera to co wewnątrz. Tylko gdy nie będziesz zwracał uwagi na to co na zewnątrz, dopiero wtedy umysł będzie mógł stać się samoświadomy.

Dostrzeganie różnicy między umysłem a obiektem

Jogin: Moja uważność jest dobra, potrafię bez większych trudności i przerw dostrzegać różne aktywności umysłu. Nie jestem jednak pewien czy jestem świadomy obserwowania tych rzeczy czy też tylko je obserwuję. Podam przykład, żeby wyjaśnić o co mi chodzi: praktykowałem medytację chodzenia i pojawiło się pewne zdezorientowanie. Gdy stałem się świadom obserwacji tego zagubienia, umysł stał się bardzo wyraźny. Było bardzo jasne, że powstała świadomość obserwowania.

SUT: To dlatego, że właściwości roztargnionego umysłu i obserwującego umysłu różnią się między sobą.

Jogin: Tak, dokładnie! Dlatego jest taki wyraźny. Jednak w momencie gdy umysł jest spokojny i cichy jest też mniej wyraźny niż zwykle.

SUT: Ale to co się wydarza i sam akt obserwowania są różne, prawda?

Jogin: Tak, kiedy pojawia się wahanie albo niepokój wtedy te dwie rzeczy o które pytasz różnią się.

SUT: Więc kiedy starasz się obserwować ten jasny i spokojny stan umysłu, czy dostrzegasz pragnienie, by widzieć w taki sposób lub jeszcze jaśniej?

Jogin: Tak!

SUT: Nie staraj się widzieć wyraźniej!

Jogin: OK, to wiele wyjaśnia :)

SUT: Jeśli potrafisz dostrzec wyraźną różnicę między obserwacją a obserwowanym w jednym stanie umysłu, będziesz

mógł równie dobrze rozróżniać to podczas innych stanów. Dostrzeganie jasnej odrębności między tym co obserwowane i aktem obserwowania, miedzy umysłem i obiektem, będzie swego rodzaju wglądem. Możesz spytać się: „Co jest obiektem, a co jest umysłem?" Ale wtedy też pozwól umysłowi robić to, co do niego należy. Nie spodziewaj się odpowiedzi! Jeśli są oczekiwania lub lobha w jakiejkolwiek innej formie, wtedy umysł będzie zdezorientowany.

Jogin: Tak, są tam oczekiwania!

SUT: Dla wielu joginów nie dostrzeganie tego, że do doświadczenia obserwowania wkradły się oczekiwania jest ich głównym problemem. Zawsze wiec sprawdzaj swoje nastawienie zanim zaczniesz robić cokolwiek. Nie oczekuj rezultatów! Gdy umysł nie ma żadnego pożądania, wszystko staje się bardzo jasne. Nie musisz wysilać „wzroku". Gdy tylko umysł idzie w odpowiednim kierunku, sam będzie chciał iść dalej i wszystko będzie rozwijać się zupełnie naturalnie.

Jogin: Tak, starałem się zbyt mocno.

SUT: Twój wysiłek zawsze musi być zrównoważony. Praktykuj właściwie, z równowagą, nieustannie i mądrze.

Obserwacja uczuć i emocji

Jogin: Jak mogę odróżnić swoje własne uczucia i emocje od tych, których doświadczam pod wpływem innych osób?

SUT: Gdy będziesz nieprzerwanie obserwował umysł, będziesz mógł bardzo wyraźnie dostrzec różnicę. Gdy będziesz świadomy swoich myśli i uczuć w trakcie kontaktowania się z innymi, zauważysz jak nawzajem się dopełniają.

Jogin: Czyli będę mógł zobaczyć, które uczucia powstały w wyniku oddziaływania innych osób?

SUT: Tak, dostrzeżesz jak myśli i uczucia innych osób wywierają wpływ na twoje emocje, i vice versa. Dostrzeżesz też jaki wpływ mają twoje uczucia i myśli na emocje innych. Będziesz mógł dostrzec to po sposobie w jaki inne osoby będą się wypowiadać lub

co konkretnie będą mówić. Ważne by zawsze zdawać sobie sprawę z własnych reakcji na wszystko czego się doświadcza.

::

Jogin: Spróbowałem nieco dłużej poobserwować uczucie frustracji, o którym wspomniałem poprzednio. Pozostałem nieco z tyłu, ale byłem nadal obecny. Dzisiejszego poranka, momentalnie zdałem sobie sprawę, że moje sfrustrowanie było spowodowane tym, że czułem się bardzo samotnie. Gdy tylko to dostrzegłem, moja frustracja znikła całkowicie.

SUT: Gdy patrzymy na uczucia, nie mogą one wzrastać, nie mogą stawać się bardziej intensywne. Gdy obserwujesz uczucie, zdasz sobie sprawę, skąd przychodzi, gdzie się zaczyna. Nie byłeś świadomy swojej samotności, więc to uczucie zaczęło rosnąć, aż do rozmiarów frustracji. Jednak w momencie gdy zacząłeś kontynuować obserwowanie swojego sfrustrowania, to uczucie doprowadziło cię z powrotem do źródła, zobaczyłeś gdzie to wszystko się zaczyna.

Jogin: Zawsze byłem przekonany, że emocje zmieniają się bardzo raptownie i nie pozostają w ciele. Jednak doświadczyłem na własnej skórze, że jest inaczej. Wyraźnie odczułem tę emocję w ciele i nie zmieniała się szybko.

SUT: Dopiero gdy umysł stanie się przejrzysty, uspokojony i mocny można będzie spojrzeć na naturę umysłu czyli dostrzec nieustanne i szybkie zmiany. Umysł nie jest zupełnie poza ciałem, nie jest też całkowicie związany z ciałem — umysł pozostaje jedynie w relacji z ciałem. Można powiedzieć, że ciało i umysł wzajemnie oddziałują na siebie. Dlatego też możemy doświadczać konkretnych emocji wpływających na poszczególne części ciała. Możemy odbierać to tak, że uczucia w jakiś sposób pozostają w ciele, ale w rzeczywistości jedyne co się dzieje to interakcja między ciałem i umysłem.

::

Jogin: Zastanawiałem się nad tym, by wprowadzić pewne elementy do medytacji siedzenia. W trakcie gdy praktykuję uważne chodzenie pojawiają się różne uczucia, nastroje i tym podobne. Jednak mój umysł nie jest na tyle uspokojony by je dokładnie zbadać. Kiedy siadam do medytacji, czy mógłbym wzbudzić je w sobie ponownie bym mógł wtedy, gdy się pojawią zacząć je badać i dzięki temu lepiej je zrozumieć? Tym sposobem jednak wywoływałbym coś raczej, niż patrzył na cokolwiek co się pojawia. Nie mam tu na myśli jakiegoś intelektualnego sposobu (np. na zasadzie reminiscencji), a bardziej chodzi mi o rodzaj metody badawczej.

SUT: Tak, możesz tak robić. Gdy umysł będzie gotowy możesz tak praktykować. Jeśli umysł jest stabilny, gdy świadomość jest odpowiednio dobra, a ty czujesz, że masz wystarczająco dużo samādhi, możesz zacząć przypominać sobie dane uczucia by je dokładniej zbadać. Jeden jogin żywił bardzo silną nienawiść za każdym razem gdy przypominał sobie konkretne doświadczenie jakie miał z pewną osobą. Powiedziałem mu by patrzył na swój umysł za każdym razem gdy pamięć o tym będzie spontanicznie powracać. Doradziłem mu także, by zmienił obiekt na neutralny jeśli uczucie stanie się dla niego zbyt mocne, tak by mógł powrócić do obserwacji ze stabilnym umysłem. Wspomniałem także o tym, by za każdym razem, gdy poczuje, że jego umysł stał się mocny, niewzruszony i spokojny, aby powrócił pamięcią do tamtego uczucia tak by sprawdzić czy może się z tego czegoś nauczyć. Praktykował w ten sposób przez długi okres czasu, krok po kroku rozumiejąc coraz więcej. W pewnym momencie, gdy budziła się w nim pamięć o tamtym wydarzeniu lub gdy pojawiał się w umyśle obraz tamtej osoby, przestał doświadczać jakiejkolwiek nienawiści. Potrafił wybaczyć całkowicie osobie, do której czuł negatywne emocje, ponieważ zrozumiał całkowicie tamtą sytuację.

::

Jogin: Nie rozumiem do końca czym jest vedanā. Czy wystarczy tylko wiedzieć, że są trzy rodzaje uczuć; przyjemne, nieprzyjemne i neutralne?

SUT: Vedanā zalicza się do aktywności umysłu. Czym innym jest czynność czucia, a czym innym percepcja tego jak przyjemne, nieprzyjemne bądź neutralne to uczucie jest. Vedanā znaczy uczucie bądź „wrażliwość" na coś, wczuwanie się w coś, jednak przyjemność, nieprzyjemność czy neutralność to nasza interpretacja tego uczucia.

Jogin: Więc powinniśmy zwracać uwagę na ten proces czuciowy, czy na właściwości takie jak przyjemność, nieprzyjemność bądź też neutralność?

SUT: Powinniśmy poznać obie te rzeczy. Ważne jest też zrozumienie, że składowa uczucia i składowa percepcji spełniają oddzielne funkcje w umyśle. Zadaniem percepcji (saññā) jest interpretowanie uczucia (vedanā) jako przyjemne, nieprzyjemne bądź neutralne. Funkcja vedanā polega tylko na tym, by odczuwać.

Jogin: Czyli oznacza to, że musimy uświadomić sobie, że aktywność vedanā jest oddzielna i odmienna od przyjemności, nieprzyjemności i neutralności?

SUT: Tak, zgadza się. Istnieją jeszcze bardziej szczegółowe rozróżnienia jeśli chodzi o uczucia. Gdy umysł kojarzy konkretne doznanie jako cielesne uczucie przyjemności (sukha) zazwyczaj natychmiast spowoduje to pojawienie się przyjemnego uczucia w umyśle, zwanego somanassa. Gdy doznania w ciele są nieprzyjemne, bolesne (dukkha), wywoła to nieprzyjemne uczucie umysłowe zwane domanassa. Reakcją na neutralne doznania cielesne (adukkham-asukhā) będzie zrównoważenie, zobojętnienie — upekkha.

Jogin: Czy vedanā oraz saññā zawsze działają razem?

SUT: Tak, vedanā dotyka wszystkiego, razem ze świadomością oraz innymi czynnikami umysłowymi. Doświadczasz świata poprzez aktywność vedanā.

Jogin: Czy trudno jest być świadomym vedanā ? Czy to coś bardzo subtelnego?

SUT: Tak, to dosyć subtelny czynnik. Neutralne doznania są zazwyczaj bardziej subtelne, porównując do tych o charakterze przyjemnym bądź nieprzyjemnym. Proces vedanā wykazuje jeszcze

większą subtelność. Nie jest łatwo uświadomić to sobie. Potrzeba sporo praktyki by zdać sobie sprawę jak działa umysł. To nie jest zwykłe poznanie, to bardzo delikatny proces zrozumienia.

::

Jogin: Gdy wykonywałem medytację w trakcie leżenia miałem wrażenie jakbym rozpoznawał uczucie jako nieprzyjemne, lecz nie czułem tego jako coś nieprzyjemnego. Potem pojawiło się inne uczucie i umysł od razu wiedział, że jest to szczęście. Tym razem rozpoznałem uczucie jako przyjemne, ale nie czułem tego jako coś przyjemnego.

SUT: Byłeś świadomy uczuć, ale umysł który uświadamiał to sobie nie miał lobha ani dosa w stosunku do tego, co było odczuwane. Nie było więc reakcji przyjemności albo nieprzyjemności (domanassa lub somanassa). Umysł zarejestrował jedynie doświadczenie jako nieprzyjemne bądź przyjemne. Nie zareagował na to, innymi słowy nie stał się uczestnikiem tego uczucia.

Jogin: Tak, dokładnie tak to odczuwałem.

::

Jogin: Wspomniałeś, że nie powinniśmy katalogować uczuć jako przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne. Dla mnie jednak jest to bardzo pomocne jeśli właśnie w taki sposób je rozpoznam. Gdy dostrzegę, że coś jest bardzo przyjemne, pozwala mi to zrozumieć jak rodzi się przywiązanie bądź też jak zaczynam cierpieć, gdy tego miłego uczucia już nie ma. Mógłbyś to skomentować?

SUT: Nie możemy uniknąć doświadczania przyjemnych, nieprzyjemnych bądź neutralnych uczuć. Wydarzają się w sposób naturalny. Zazwyczaj doradzam joginom, aby nie zwracali szczególnej uwagi na przyjemność czy nieprzyjemność, ponieważ tym sposobem jedynie wzmagamy to przyjemne bądź nieprzyjemne uczucie. Chciałbym by jogini zdawali sobie sprawę z samego procesu uczuciowego, niż z właściwości tego procesu jak przyjemność,

nieprzyjemność czy neutralność. Uświadamianie sobie procesu uczuciowego to znacznie bardziej subtelne zadanie, niż uświadamianie sobie jego właściwości. Oznacza to, że jesteśmy bardziej świadomi aktywności umysłowych.

Jogin: Czasem przyjemne uczucia są nieprzyjemne, a nieprzyjemne są przyjemne.

SUT: Tak, to czy coś jest doświadczane jako przyjemne bądź nieprzyjemne zależy od tego, czy umysł jest pełen chciwości czy niechęci. Gdy umysł pożąda czegoś, zwykle znajduje sobie przyjemny obiekt, a gdy jest przepełniony awersją, wtedy szuka nieprzyjemnych rzeczy. Gdy jest nam zimno, wtedy gorąco będzie dla nas czymś przyjemnym, ale gdy jest nam duszno, wtedy ten sam żar będzie czymś nieprzyjemnym. W rzeczywistości uczucie jest aktywnością umysłową i uczę joginów jak rozpoznawać ten stan rzeczy. Powinniśmy dostrzec, że umysł jest wrażliwy i odczuwa, że wykonuje on swoją pracę wczuwania się.

Patrzenie i słyszenie — dostrzeganie i przysłuchiwanie się

Jogin: Któregoś dnia wspomniałeś o tym jak ważne jest patrzenie i słyszenie w przeciwieństwie do widoku i dźwięku. Nadal nie rozumiem. Czy możesz mi to wytłumaczyć?

SUT: Nie zwracaj uwagi na poszczególny dźwięk. Bądź jedynie świadomy, że słyszysz. Słuchanie oznacza tylko tyle, że umysł zdaje sobie sprawę z odgłosu. Jesteś świadomy dźwięku i rozpoznającego dźwięk umysłu. Uświadamiając sobie słyszenie, będziesz mógł doznać wielu różnych odgłosów. Gdy tylko skoncentrujesz się na poszczególnym dźwięku, wtedy zaczniesz ulegać pojęciom na jego temat. Zaczniesz myśleć co spowodowało dany odgłos, skąd przyszedł, etc., innymi słowy przestaniesz być świadomy umysłu. Nie zwracaj więc uwagi na słyszalne obiekty, a zacznij dostrzegać sam proces słyszenia. To samo tyczy się patrzenia.

::

Jogin: Gdy z kimś rozmawiam i jednocześnie staram się uważnie słuchać tego co ktoś do mnie mówi, oraz odpowiadać najlepiej jak potrafię, czy muszę także być świadomy samego procesu słuchania lub świadomości odbywania się rozmowy, albo tego że siedzę w pokoju lub tego, że słyszę inne dźwięki, etc.? Gdy raz tego spróbowałem spowodowało to spore rozkojarzenie we mnie, poczułem się jakbym był rozczłonkowany.

SUT: Ci którzy dopiero zaczynają medytację, zazwyczaj starają się uzmysławiać sobie obiekty. Gdy tak się dzieje, gdy pragniesz być świadomy wszystkiego co tylko możliwe, może ci się zdawać, jakbyś był bardzo rozkojarzony. Zacznij od zwracania uwagi na uczucia. W trakcie rozmowy bądź słuchania co ktoś mówi bardzo ważne jest, aby dokładnie wiedzieć jak się wtedy czujesz. Czy reagujesz w jakiś konkretny sposób? Postaraj się być jedynie obecny. Pozostawaj tylko z tą wrażliwością. Dostrzeżesz wtedy, że odczuwając w sobie stabilność i opanowanie, umysł poszerzy swój zakres i będziesz mógł dostrzec inne zjawiska, bez specjalnego starania się. Gdy umysł jest spokojny i otwarty będzie to wyglądało tak, jakby to obiekty same do ciebie przychodziły. Jogini, którzy pojęli już jak funkcjonują ich umysły, potrafią pozostawać na dłużej w tym stanie świadomości. Jednocześnie są zadowoleni ze wszystkiego, co przejawia się w danym momencie w umyśle.

Jogin: Zatem słuchanie i ciągłe przypominanie sobie, by być świadomym słuchania to nieodpowiednia praktyka, tak?

SUT: Nie nazwałbym tego od razu nieodpowiednią praktyką. Uważam tylko, że na początku może to być dość trudne, zwłaszcza dla tych, którzy nie są jeszcze wyćwiczeni w byciu świadomym w trakcie rozmawiania z innymi osobami. Gdy słuchasz, czym jest to słuchanie, w jaki sposób słuchasz?

Jogin: Używam uszu jak również używam swojego umysłu.

SUT: To jest to, to właśnie umysł słucha. Musimy tylko rozpoznać co w danej chwili robi umysł. Czy słuchanie jest tym samym co przysłuchiwanie się?

Jogin: Słuchanie jest bierne, pasywne, a przysłuchiwanie się jest aktywną czynnością.

SUT: Tak, nawet gdy nie starasz się przysłuchiwać nadal będziesz słyszał. Nawet jeśli nie starasz się dostrzec i tak będziesz widział. Jeśli zatem nie starasz się zwracać uwagi na zjawisko, czy umysł może go sobie uświadamiać?

Jogin: Hm, powiedziałbym: to zależy...

SUT: OK, powiedzmy, że słuchałeś czegoś i zazwyczaj zwracasz uwagę na oddech, ale teraz umysł powędrował i czuje jakieś doznania w dłoniach. Na co będziesz zwracał uwagę?

Jogin: Myślę, że na moje dłonie.

SUT: Tak. Nie ma potrzeby wracać umysłem gdziekolwiek. Umysł robi to, co do niego należy, ty masz tylko zdawać sobie sprawę z tego jak pracuje. Jeśli chcesz zrozumieć „naturę", pozwól przejawiać się zjawiskom w sposób naturalny. W momencie, gdy starasz się wrócić w jakieś konkretne miejsce, będzie to oznaczało, że działasz z wysiłkiem. Dla początkujących może okazać się to konieczne, jednak po jakimś czasie nie będziesz musiał już tego robić. Zamiast przysłuchiwać się dźwiękom, powinniśmy być jedynie świadomi, że odbywa się proces słuchania. Dźwięk jest już rozpoznany w trakcie słyszenia — dlatego przecież nazywamy to słyszeniem. Niczego zatem nie brakuje, wszystko jest kompletne. W tym momencie wypowiadam słowa, a ty słuchasz tego co mówię. Czy słyszysz dźwięki, które wydobywają się ze mnie, czy też słyszysz brzmienie, które jest już w tobie, a nie „na zewnątrz", które jest już twoim doświadczeniem? Pozostając ze sobą, będziesz mógł poznać wszystko.

::

Jogin: Mam nieco wątpliwości odnośnie świadomości patrzenia. Wyglądałem przez okno i mogłem dostrzec, że umysł nakłada na wszystko etykiety, używając cały czas różnorakich pojęć i konceptów. To się dzieje całkiem naturalnie. Skoro odbywa się to automatycznie jak mogę zatem dostrzec rzeczy takimi jakie naprawdę są? Jak mogę być świadomy samego patrzenia?

SUT: Nie ma potrzeby pozbywania się czegoś, co umysł robi naturalnie. Dostrzegasz po prostu umysł jako rzeczywistość i potrafisz

rozpoznać jak on działa. Percepcja (saññā) to jedna z funkcji umysłu i nie możesz jej powstrzymać. Wystarczy zdać sobie sprawę, że percepcja zwana kojarzeniem to funkcja umysłu, oraz by mieć w pamięci to, aby nie identyfikować się z tym procesem. Gdy patrzymy na pięć zmysłowych wrót (drzwi — dvāra), jest całkiem oczywiste, że dotyk, węch i smak powstają w ciele. Czym rożni się to od wzroku i słuchu, które odbierają zjawiska jako przejawiające się „na zewnątrz"? W rzeczywistości patrzenie i słyszenie odbywa się również „wewnątrz". My jednak wolimy wierzyć w pojęcia jakich używa umysł. Uznajemy za prawdę to, co interpretuje percepcja, która tworzy wrażenie dystansu. Jak zatem rozpoznać, że to co obieramy naszym wzrokiem jest rzeczywiste? Gdy zwracasz uwagę na to co widzisz, dostrzegasz jedynie pojęcia jak kształty, kolory, dystans, wielkość, etc. Jednakże rzeczywistość, jak powiadają, nie ma koloru, wielkości ani formy! Jak możemy być świadomi takiej rzeczywistości? Odpowiedzią jest zdanie sobie sprawy z poznającego umysłu. Czy możemy rozróżnić to, że poznajemy? Czy poznanie ma jakiś kolor, wielkość czy formę? Musimy rozpoznać ten rodzaj umysłu. Co poznaje? Poznaje obiekty. Obiekty są realne, są rzeczywistością przejawiającą się w tle za pojęciami. Bez zrozumienia nie poznamy rzeczywistości, nawet gdybyśmy bardzo mocno się starali. Świadomość widzi pojęcia i zrozumienie potrafi poznać to, co realne.

::

Jogin: Jest mi znacznie trudniej uświadomić sobie patrzenie i słyszenie, niż być świadomym doznań w ciele. Dlaczego tak się dzieje?

SUT: Wszyscy mają podobny problem. Zapach, smak i dotyk są doznawane jako zjawiska wewnątrz ciała, ale widok czy odgłos odbieramy jako coś, co dzieje się na zewnątrz. Dzieje się to tylko dlatego, że uznajemy pojęcia takie jak „zewnętrze", „kierunek" za prawdziwe. Jednak to co widzimy i słyszymy również doznajemy wewnątrz nas, w pewnym sensie świat zewnętrzny nie istnieje.

Wszystko czego doświadczamy odbywa się w umyśle. Świat jest kreacją umysłu. Nie ma więc potrzeby patrzeć na zewnątrz, wszystko dzieje się tutaj, w naszych umysłach.

Myśli

Jogin: Stałem się świadomy tego, że jest wiele myśli w moim umyśle.

SUT: Czy poznajesz tylko myśli? Czy może rozpoznałeś, że to tylko umysł? A może zrozumiałeś naturę powstawania?

Jogin: Nie jestem pewien.

SUT: Większość ludzi zdaje sobie sprawę z myśli, ale nie rozumieją, że jest to tylko umysł w trakcie pracy. Niektórzy rozpoznają, że to jest jedynie umysł, ale nie potrafią zrozumieć natury powstawania. To jest odzwierciedleniem ich różnego poziomu zrozumienia.

::

Jogin: Czasem nie ma niczego w umyśle. Jestem tylko świadomy mojej pozycji.

SUT: Zawsze jest jakaś aktywność umysłu. Gdy sprawdzasz umysł, zobacz jak się czujesz. Czy jesteś zrelaksowany czy nie, czy jesteś spięty czy nie? Postaraj się też dostrzec jakiekolwiek myśli.

Jogin: Zazwyczaj daję się ponieść myślom.

SUT: Nie ma problemu, możemy dać się ponieść myślom od czasu do czasu. Gdy sprawdzasz umysł, dostrzeż myśli, które są w danej chwili obecne, ale staraj się nie tkwić w nich. Rozpoznaj jedynie, że to jest myślenie!

::

Jogin: Ostatnio często zdarza mi się zagubić w myślach. Jest jakiś opór w stosunku do tego, by pozostawać świadomym. Umysł bardzo lubi zgubić się w myśleniu. Dzieje się to nawet wtedy, gdy zdam

sobie sprawę z tego, że jeśli pozwolę umysłowi swobodnie wędrować, to zawsze na końcu będę odczuwał w sobie przez to pewien rodzaj spięcia.

SUT: Umysł działa na zasadzie nawykowego wzorca postępowania. Zaczynasz rozumieć, że ten nawyk powoduje w tobie napięcie, ale mądrość jest jeszcze zbyt słaba, a nawyk zbyt silny. Dlatego dla ciebie najważniejsze w tej chwili będzie rozpoznanie co motywuje twoje myślenie. Musisz jasno zdawać sobie sprawę i dostrzegać kiedy umysł chce myśleć, a kiedy chce się zagubić w myślach. Zwróć szczególną uwagę na intensywność tego pragnienia. Zobacz kiedy staje się silniejsze, a kiedy zanika. Zauważysz, że w momencie gdy to uczucie zaczyna zanikać, myśli nie przychodzą, a gdy wzrasta pożądanie, myśli także zaczynają się pojawiać. W międzyczasie nie zapomnij pytać się nieustannie o to, czy świadomość nadal pracuje. Ale nie staraj się być świadomym. Masz być swego rodzaju kierownikiem, twoją odpowiedzialnością jest sprawdzanie, czy świadomość wykonuje swoja robotę.

::

Jogin: To dla mnie wielkie wyzwanie by pozostawać z moimi myślami. Mogę mieć przebłysk świadomości moich myśli, ale bardzo trudno jest mi pozostać z nimi na dłużej. Szybko pochłania mnie kolejna opowieść umysłu.

SUT: Powodują to dwa czynniki. Po pierwsze, świadomość nie jest wystarczająco silna, po drugie brakuje doświadczenia czyli praktyki. Większość osób nie ma wprawy w praktykowaniu rozpoznawania myśli. Znaczy to tyle, że nie potrafią oni stwierdzić, że pojawia się myśl, tym bardziej nie są w stanie być świadomi tej myśli. To co ludzie zazwyczaj robią to skupiają się na myślach tak aby znikły. Sugeruję początkującym joginom by po prostu rozpoznawali myśli, stwierdzając ich istnienie, a następnie kierowali swoją uwagę z powrotem na obiekt wcześniejszej obserwacji. W ten sposób stoją mocniej na ziemi. Gdyby obserwowali nieprzerwanie konkretną myśl, mogliby zostać przez nią pochłonięci. Zatem rozpoznawanie

myśli, która się pojawia i wracanie uwagą do poprzedniego obiektu obserwacji to bardzo pożyteczna praktyka i można wykonywać ją co i rusz. W ten sposób ustanawia się swoją uważność. Jeśli zaczniesz w jakikolwiek sposób wikłać się w historię jaką opowiada myśl, będziesz się nieustannie gubił. Gdy osiągniesz już wystarczające doświadczenie w rozpoznawaniu myśli w taki sposób, możesz zadać sobie pytanie: Czy dostrzegam, że jest to myśl, czy też rozpoznaję to jako umysł? To co myślisz może dotyczyć zarówno przeszłości jak i przyszłości, lecz umysł powstaje jedynie w momencie teraźniejszym. Często używamy wyrażenia „wędrujący umysł" co sugeruje, że umysł gdzieś poszedł, powędrował. Prawda jest taka, że umysł nigdzie nie odszedł, gdyż może się on przejawiać jedynie w tu i teraz. Wszystko co umysł robi to powstaje i zanika. Myśl o kimś, kto jest bardzo daleko, bądź wspomnienie jakiegoś zdarzenia lub czegoś co powinno się wydarzyć w przyszłości — to tylko myśl, która powstała tu i teraz. Sama świadomość potrafi jedynie rozpoznać, że myśl powstaje. Gdy następuje realizacja natury myśli, gdy jest jakiś rodzaj zrozumienia, wtedy może też powstać mądrość, która dostrzeże, że wszystko to jest jedynie umysłem. Można patrzeć na myśli z wielu różnych perspektyw. Możesz zdać sobie sprawę, że konkretna myśl jest jedynie umysłem, albo że jest zanieczyszczeniem, że jest istotna bądź nieistotna, bądź to, że prowadzi do dobrych skutków albo do niedobrych skutków.

::

Jogin: Za każdym razem gdy staję się świadomy myślenia, proces myślowy natychmiast się zatrzymuje. Jednak gdy idę się przejść i moja uwaga jest skierowana na patrzeniu, nie oznacza to, że mój wzrok ustaje. Czy mogę nauczyć się dostrzegać myśli bez zatrzymywania ich?

SUT: Zdolności obserwacyjne doświadczonych joginów są w naturalny sposób silne, a chęć wpuszczania się w myśli jest bardzo niewielka, zwłaszcza w trakcie odosobnień medytacyjnych. Inaczej wygląda to w przypadku początkujących. Bardzo chcą myśleć,

zatem proces myślowy bez przerwy się toczy, co powoduje, że nieustannie gubią się w myślach. Zamiast koncentrować się na myślach, powinieneś nauczyć się rozpoznawać to, że umysł myśli. Jeśli będziesz robił to nawykowo, świadomość stanie się silniejsza, bardziej ciągła i będziesz mógł patrzeć na proces myślowy i swobodnie go badać.

Jogin: Czy masz jakieś wskazówki by pomóc mi dostrzec początek myśli?

SUT: Nie. Nie przejmuj się takimi sprawami. Obserwuj jedynie myślenie, gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę. Gdy będziesz patrzył na myśli, będzie to szansa na pojawienie się jakiegoś zrozumienia. Możesz na przykład uświadomić sobie, że dana myśl jest całkowicie bezużyteczna. Takie stwierdzenie spowoduje, że myśl natychmiast zniknie. To jest pracująca w nas mądrość, „ty" nic z tą myślą nie robisz.

Jogin: Czasem łapię się na tym, że myślę o sobie jako o bardzo dobrej osobie, w pewien sposób staram się dodać sobie otuchy.

SUT: To bardzo częste i całkiem naturalne, na różne sposoby staramy się pocieszać siebie. Pamiętaj jednak o tym, że myśl jest tylko obiektem, który może pomóc nam rozwinąć naszą świadomość, wysiłek i koncentrację. Jeśli nie będziesz w ten sposób interpretował tych obiektów, ciąg myślowy poniesie cię tak, że zatracisz się całkowicie w narracji umysłu.

::

Jogin: Zazwyczaj było mi bardzo trudno pozostawać świadomym myślenia. Bardzo szybko zaczynałem się angażować i potem identyfikowałem się z przebiegiem procesu myślowego do tego stopnia, że cała moja uważność znikała. Co jakiś czas jeszcze mi się to przytrafia, jednak teraz mogę częściej pozostawać świadomym myśli. Zdaje mi się, że powstała jakaś przestrzeń między tym co obserwuje i tym co myśli.

SUT: Dlaczego potrafisz teraz obserwować myślenie?

Jogin: Prawdopodobnie dzięki wysiłkowi i praktyce.

SUT: Tak, to też istotne, ale to co faktycznie pozwala ci obserwować to zrozumienie. Zmieniłeś swoje nastawienie i to jak myślisz. Teraz mądrość działa wraz ze świadomością.

Jogin: Racja. Nie biorę już tak poważnie myśli i często mogę dostrzec jak powstają.

SUT: To jest najważniejsze. Gdy potrafisz zobaczyć jak dochodzi do powstawania procesu myślowego, zaczynasz także rozumieć, że potrzebne są do tego odpowiednie warunki. Zdasz sobie sprawę, że wszystko to jest jedynie umysłem, który jest w trakcie pracy. Gdy będziesz mógł dostrzegać wyraźnie to co się dzieje w danym momencie, będziesz zdolny utrzymać ten dystans między obserwującym a tym co myśli.

::

Jogin: Powiedziałeś, że jeśli nie będziemy się wystarczająco skupiać na myślach, nie będą natychmiast znikać i będziemy mogli być świadomi zarówno uważności jak i samych myśli. Czy tyczy się to także niezdrowych myśli?

SUT: Tak. Jeśli utrzymamy ten otwarty i zrównoważony stan świadomości, gdy następuje rozpoznanie nieodpowiednich myśli, a my się w nich nie gubimy, wtedy możemy je obserwować i nauczyć się czegoś od nich. Innymi słowy ten sposób obserwacji i rozpatrywania pozwoli pojawić się mądrości. Jak możesz rozpoznać czy myśl jest niezdrowa?

Jogin: Staję się bardzo spięty.

SUT: Gdy umysł faktycznie to pojmie, gdy wyraźnie dostrzeże, że myśl jest niezdrowa, przestanie się jej chwytać.

Jogin: Czasem tak się dzieje. Wiem, że myśl jest niewłaściwa i wtedy ona odchodzi. Ale myślałem, że jest to spowodowane tym, że zbytnio się skupiałem na tej myśli.

SUT: Nie, gdy zrozumiesz czym jest niedobra myśl, zniknie dzięki mądrości. Gdy myśl znika z powodu twojego skoncentrowania na niej, nie będzie wtedy żadnego zrozumienia, po prostu konkretna myśl się zatrzyma, a ty nie będziesz wiedział dlaczego. Gdy

mądrość coś pojmie, wtedy da ci w jakiś sposób o tym znać. Może zacząć pojawiać się myśl mówiąca: „Przecież to takie głupie". Wtedy zdasz sobie jasno sprawę, że coś zostało zrozumiane.

Jogin: OK, ale dlaczego ta sama niezdrowa myśl ponownie się pojawia? Na przykład powstała jakaś myśl i natychmiast zniknęła, gdyż została rozpoznana jako niewłaściwa. Jednak za chwilę znów się pojawia.

SUT: To zależy od skazy. Niektóre z nich powstały dawano temu, są silnym nawykiem, dlatego też będą powracać nieustannie. Za każdym razem jednak gdy umysł wyraźnie je rozpozna jako zanieczyszczenie, ich moc będzie powoli słabnąć. Trzeba wyrobić w sobie sporo cierpliwości i wytrwałości, by przezwyciężyć głęboko zakorzenione, niezdrowe nawyki.

::

Jogin: Słyszałem od innego nauczyciela, że im prostsza jest osoba, tj. im mniej ona myśli, tym szybciej będzie się rozwijać. Ale ty mówisz, że jeśli osoba jest inteligentna i używa własnego rozumowania, wtedy dopiero można oczekiwać szybkiego rozwoju, prawda?

SUT: Czy zastanawiałeś się jakiego rodzaju refleksji będzie brakować u takiego prostodusznego jogina? Będzie to brak myślenia na temat skaz. Zatem taki rodzaj prostoty to myślenie, które nie jest pomocne, nie jest dobroczynne ani użyteczne. Jak będzie rozmyślał jogin, który używa więcej rozumu? Będzie to mądre myślenie. Oba stwierdzenia mogą być poprawne, to tylko kwestia jak je zinterpretujesz. Ludzie zazwyczaj nie zastanawiają się nad jakością myślenia, zdają się tylko słyszeć hasło „nie-myślenie". Jeśli nie myślisz zupełnie, co możesz zdziałać? Nie będziesz mógł nawet ugotować sobie pożywienia! Ci, którzy nie potrafią niczego zrobić, nie myślą też nad niczym. Gdy byłem młody przeczytałem taki komentarz pewnego pisarza na temat birmańskiego powiedzenia: „Mędrzec ma zaledwie kilka słów, ci którzy nie używają wielu słów — są mądrzy." Pisarz oschle skomentował: „Jednak ci, którzy nic

nie wiedzą, też nie mówią wiele." Buddha jak najbardziej zachęcał innych do tego by myśleli, mówili i robili to, co jest dobre i właściwe. Jedną z metafor wyjaśniającą pojęcie sati jest obraz strażnika. Jeśli wartownik pilnuje wrót, wpuszcza tylko tych, którzy mogą być wewnątrz, ale nie pozwala wejść tym, którzy nie mają prawa wstępu. Sati nie oznacza blokady bramy. Jeśli zamknie się drzwi, wtedy ani ci dobrzy ani źli nie będą mogli wejść.

Używanie maksym

Jogin: Używam maksym, na przykład: „gniew to tylko gniewanie się", „wątpliwość to tylko wątpienie" albo „strach to tylko banie się". W ten sposób pojawia się w umyśle nieco przestrzeni i jestem dzięki temu spokojniejszy. Czy powinienem działać w taki sposób?

SUT: Nie. Używanie takich powiedzeń może jedynie załagodzić najbardziej jaskrawe poziomy tego rodzaju emocji, ale powinieneś dostrzegać także bardziej subtelne aspekty. Używanie tego typu fraz to zapożyczona mądrość. Nie rozumiejąc pełnego znaczenia doprowadzi to jedynie do częściowej redukcji intensywności tych emocji. Właściwy pogląd czy właściwa myśl potrafi załagodzić część cierpienia spowodowanego przez skazy. To rodzaj mądrości, który potrafi dać otuchę. Załóżmy, że istnieje pięć poziomów intensywności emocji. Właściwa myśl — jeśli działa poprawnie — obniży cierpienie jedynie do trzeciego poziomu. Drugi poziom zwykle nie przeszkadza nam tak bardzo, jest znośny, możemy go przetrzymać. Jednak emocja nie zniknęła, więc należy kontynuować badania. Tylko w momencie gdy umysł zrozumie, że myśl jest tylko myśleniem, uczucie jest tylko czuciem, etc., wtedy dopiero emocje będą równać się zeru.

Jogin: Jak możemy dotrzeć do prawdziwej mądrości?

SUT: Musisz wykonać sporo obserwacji i badań przez długi okres czasu. Musisz praktykować w ten sposób, aż umysł zbierze wystarczającą ilość informacji potrzebną do dostrzeżenia kompletnej perspektywy, do momentu gdy umysł prawdziwie zrozumie.

Etykietowanie

Jogin: Staram się obserwować umysł, jednak za każdym razem zaczynam etykietować, ponieważ używałem tej techniki wcześniej przez ponad dwa miesiące.

SUT: Ale to umysł etykietuje!

Jogin: Tak, ale ciągle używam słów w umyśle takich jak „myślenie”...

SUT: Jak się czujesz gdy dostrzegasz w umyśle pojawiające się etykiety?

Jogin: Jest to nieco rozpraszające. Próbuję odepchnąć to etykietowanie na bok...

SUT: NIE, NIE, nie staraj się odpychać tego nigdzie!! Po prostu rozpoznaj to, że umysł etykietuje. Nie możesz zatrzymać nawyku tak prędko. Jeśli będziesz to robił na siłę, wywołasz w ten sposób konflikt.

::

Jogin: Jaka jest różnica między etykietowaniem, a zwykłą obserwacją czy dostrzeganiem? W obu przypadkach dostrzega się to, co się przejawia. Co jest nie tak w używaniu słów?

SUT: Etykietowanie powoduje mnóstwo pracy jaką umysł musi wykonać, miałby zatem mniej czasu na badania. Zjawiska przejawiają się z niebywałą prędkością, zatem etykietowanie ich zawsze byłoby z opóźnieniem, to znaczy nazywałbyś doświadczenie, które już dawno minęło.

Jogin: Więc należy raczej odczuwać emocje w przeciwieństwie do ich nazywania, etykietowania?

SUT: Tak, poprzez bycie nieustannie uważnym tego co się dzieje. Gdy tylko coś obserwujemy, umysł naturalnie komentuje to co widzi. Nie ma w tym nic złego. Natomiast mechaniczne etykietowanie „strach, strach, strach” to coś zupełnie innego. Nie dość, że jest to męczące, to na dodatek nie pozwala ci dostrzec wszystkich

szczegółów tego, co się przejawia. Jest to zatem zbędne. Nie możesz jednak powstrzymać naturalnych komentarzy jakie robi umysł w momencie gdy coś rozpoznaje. Ten rodzaj mechanicznego etykietowania powoduje osłabienie zarówno świadomości jak i zrozumienia procesów myślowych. Tak po prawdzie my sami nie potrzebujemy etykietowania by wyjaśnić cokolwiek. Słowa są tylko potrzebne by komunikować się z innymi ludźmi. Gdy używamy etykiet, umysł zagłębia się we wszystkie znaczenia i skojarzenia z tym związane. Używając etykietowania skupiamy się głównie na jednym aspekcie naszego doświadczenia i przez to często nie możemy dostrzec pełnej perspektywy.

Najpierw poradź sobie ze swoim gniewem

Jogin: Ostatnio pojawiło się w mojej głowie kilka pytań odnośnie osób, które wyrażają niewłaściwe poglądy na temat praktyki. Rozmawiałem ze znajomym i rozzłościł mnie swoimi przekonaniami i uzasadnieniami, gdyż wszystkie były błędne. Zdałem sobie wtedy sprawę, że ponieważ poczułem gniew oraz ponieważ chciałem zmienić jego sposób myślenia, sam zacząłem wzbudzać w sobie nieodpowiednie poglądy. Nie wiem jak radzić sobie w takich sytuacjach. Jestem przekonany, że jego argumentacje są błędne, wiem też, że nie mogę zmienić jego zdania, ale chciałbym móc z nim mądrze porozmawiać.

SUT: Nie ma potrzeby prostować jego poglądów. Najpierw poradź sobie ze swoim gniewem! Gdy nie będzie w tobie żadnej złości, wtedy możesz zacząć zastanawiać się jak pomóc innym. Jak możesz nawet myśleć o pomaganiu innym gdy jesteś pełen skaz? Zamiast pomagać możesz w rzeczywistości wyrządzić im krzywdę.

Życie codzienne

Jogin: Czy mógłbyś dać nam jakieś wskazówki jak mamy praktykować poza ośrodkiem medytacyjnym?

SUT: Jak chcesz żyć i funkcjonować w świecie „zewnętrznym”? Jeśli faktycznie chcesz kontynuować praktykę, to w takim wypadku

umysł znajdzie sposób. Powinieneś zdać sobie sprawę z tego, jak wartościowa jest praktyka, dopiero wtedy umysł będzie gotowy, by wytężyć starania w życiu codziennym. Nie jest ważne to, ile technik medytacyjnych poznałeś. Jeśli umysł nie wzbudzi w sobie woli do tego, by używać praktyki w życiu, wtedy żadna z technik nie będzie istotna, gdyż nie będzie miała zastosowania w świecie zewnętrznym. Jedynie umysł, który zrozumiał jakie są zalety i korzyści z medytowania, znajdzie czas i odpowiednie sposoby by użyć wiedzy, której nauczył się podczas odosobnienia. Osoby, które są poważnie zainteresowane właściwościami ich umysłów będą obserwowały te atrybuty przez cały czas. Nauczą się jak utrzymywać te cechy na najlepszym możliwym poziomie. Jeśli dostrzeżesz jaka przepaść dzieli właściwości umysłu, które powstają wraz ze świadomością oraz właściwości, gdy umysł nie jest świadomy, spowoduje to, że automatycznie będziesz chciał być coraz częściej świadomy. To dlatego często pytam joginów czy są świadomi ich cech umysłowych. Czy potrafią wyraźnie dostrzec różnicę między umysłem, który jest świadomy i takim, który nie posiada takiej świadomości.

Jogin: Dziękuję, myślę, że to bardzo dobra rada. Jest to po prostu całkowicie różne od tego, co do tej pory słyszałem. Będę potrzebował nieco czasu żeby to wszystko przemyśleć.

SUT: Zachęcam ludzi do tego, by myśleli samodzielnie. Wszyscy gdzieś wcześniej praktykowaliście, macie więc odpowiednie narzędzia. Teraz musicie zrozumieć korzyści, jakie niesie ze sobą praktyka, tak by motywacja do medytacji wychodziła z waszego wnętrza. Jeśli nie wkładacie w to całego serca, nie dajecie z siebie wszystkiego, wtedy nigdy nie rozwiniecie w pełni swego wewnętrznego potencjału.

::

Jogin: W mojej pracy muszę wykorzystywać sporo wysiłku, by pamiętać o wielu szczegółach, które potrzebne mi są, by wykonać powierzone mi zadanie na czas. Zwykle doświadczam sporego napięcia i pod koniec dnia przeważnie jestem bardzo zmęczony.

SUT: Czy zdajesz sobie sprawę dlaczego jesteś napięty podczas pracy?

Jogin: Podejrzewam, że dlatego, iż używam zbyt wiele wysiłku.

SUT: Dlaczego wykorzystujesz tak wiele wysiłku? Powinieneś dowiedzieć się dlaczego zużywasz tyle energii by wykonywać swoją pracę.

Jogin: Jak mam się tego dowiedzieć?

SUT: Sprawdź jakiego rodzaju myślom dajesz przestrzeń w swoim umyśle. Spójrz na myśli, które pojawiają się w trakcie pracy, dostrzeż poglądy i opinie jakim hołdujesz, odnotuj także uczucia jakie wypływają, gdy takie myśli zaczynają się pojawiać. Zdajesz sobie już sprawę z tego, że wysiłek powoduje napięcie. Musisz teraz rozpoznać, że konkretnie chodzi o to, że zbyt duży wysiłek jest przyczyną stresu. Być może nie jest potrzebne byś tak bardzo się starał.

Jogin: Jestem podporządkowany terminom, po których robota musi być zrobiona. Zawsze czuję, że powinienem to wreszcie skończyć. Gdy tak się stanie zawsze czuję się zmęczony i spięty.

SUT: Już wyjaśniałeś dlaczego stajesz się spięty. Głównym powodem dla którego wkładasz zbyt wiele energii w to co robisz jest to, że jesteś niespokojny.

Jogin: To prawda.

SUT: Teraz musisz zrozumieć dlaczego czujesz niepokój. Czy nie masz odpowiednich kwalifikacji do wykonywania powierzonych tobie zadań?

Jogin: Cóż myślę, że mam. Zawsze do końca wykonuję zleconą mi pracę.

SUT: Zatem za każdym razem, gdy tylko poczujesz niepokój, po prostu rozpoznaj go. Spytaj się czy jest to konieczne, abyś w danym momencie odczuwał tę emocję. Czy musisz być niespokojny by skończyć to co zacząłeś?

Jogin: Nie, nie muszę.

SUT: Zaakceptuj tylko to zaniepokojenie za każdym razem gdy się pojawi. Obserwując te uczucia, umysł będzie mógł puścić taką ich część jaką będzie w stanie zrozumieć. Miej zawsze w pamięci, że

medytacja vipassany nie ma przynosić ulgi od rzeczywistości, ale ma za zadanie pomóc ci zrozumieć to, co się dzieje. Gdy będziesz pracował z emocjami możesz zadać sobie cztery pomocnicze pytania. Pierwsze z nich to: „Gdy przejawia się we mnie ta emocja, czy sprawia ona, że moje ciało i umysł mają się lepiej czy gorzej?" Czy czujesz przyjemność czy nieprzyjemność? Jeśli rozpoznasz emocję za każdym razem gdy się pojawi, sprawdzając jednocześnie czy jest ona przyjemna czy też nieprzyjemna dla ciała i umysłu, wtedy też umysł zacznie się zastanawiać czy warto mieć takie uczucie. W końcu umysł zda sobie sprawę, że nie musi żyć z tego rodzaju emocją. Gdy tylko dostrzeżesz, że coś jest nie tak i nie czujesz się z tym dobrze, nie będziesz przecież w to głębiej wchodził prawda?

Jogin: Raczej nie.

SUT: OK, drugie pytanie to: „O czym jest ta emocja, do czego ona prowadzi?" Trzecie: „Dlaczego mam to uczucie?" oraz czwarte: „Czy posiadanie tej emocji jest niezbędne czy też może zbędne?" Pytania te mogą wesprzeć praktykę ponieważ stwarzają zainteresowanie i zachęcają nas do używania naszej inteligencji. W momencie, gdy osiągniemy ostateczną odpowiedź, gdy umysł faktycznie coś dostrzeże, wtedy będzie mógł też się od tego uwolnić. W twoim przypadku oznaczać to będzie odpuszczenie sobie niepokoju, który cię dręczy. Pojawiające się uczucia zaniepokojenia będą się zmniejszać za każdym razem gdy dostrzeżesz je i rozpoznasz. Dopóki ich faktycznie nie zrozumiesz, dopóty będą się one wciąż pojawiać. Będziesz musiał cierpliwie i wytrwale obserwować ich pojawianie się i znikanie, aż umysł rzeczywiście je zrozumie i będzie w stanie je puścić całkowicie. Są też inne pytania jakie możesz sobie zadać: „Kto jest rozgniewany?", „Czym jest gniew?" Wszystkie tego rodzaju pytania wzbudzają zainteresowanie w umyśle, powodują, że jest on rozbudzony i czujny. Twoja medytacja dzięki temu stanie się bardziej interesująca. W momencie gdy będziesz miał odpowiednie pojęcie jak praktykować vipassanę, nigdy więcej nie będziesz czuł znudzenia. Zawsze będziesz starał się znaleźć przyczyny, dla których zjawiska się przejawiają. Nie zadawaj sobie zbyt wielu pytań, nie zamęczaj się nimi niepotrzebnie! Zwykle jedno pytanie na raz

w zupełności wystarczy. Powodem, dla którego zadajesz sobie pytanie jest tylko to, by rzeczywiście zainteresować się tym, co się dzieje.

::

Jogin: Mam trudności z podtrzymywaniem praktyki. Jestem w trakcie przeprowadzki, więc często o tym zapominam.

SUT: Jednym z powodów dla których zapominamy o tym, by utrzymywać praktykę w codziennym życiu jest nie to, co robimy, ale jak coś robimy. Zazwyczaj jesteśmy nastawieni na to, by jak najszybciej skończyć to, co robimy, spiesząc się z zadaną pracą tak, by mieć ją z głowy. Powinniśmy jednak patrzeć na nasze umysły, sprawdzając w jakim stanie umysłowym wykonujemy pracę w codziennym życiu. Jak możemy się nauczyć utrzymywać świadomość i samādhi (stabilność umysłu) w codziennej rzeczywistości?

Jogin: Mam nadzieję znaleźć pracę, która nie będzie stawiała mnie nieustannie w stresujących sytuacjach. Oczywiście wierzę też, że to kwestia ciągłości praktyki, na tyle na ile dam radę.

SUT: Tak, gdy pracujesz pod presją, w stresującej atmosferze medytowanie może okazać się dość problematyczne. Staraj się nauczyć czegoś z trudności jakie napotykasz w swoim miejscu pracy. Co sprawia, że umysł staje się niespokojny? Dlaczego tracisz uważność? Z jakiego powodu umysł chce się spieszyć? Czy to konieczne, by robić coś jak najszybciej? Badając w ten sposób trudne sytuacje będziesz mógł umiejętnie poradzić sobie z nimi i jednocześnie zapobiegniesz powstawaniu niezdrowych stanów umysłu.

Jogin: OK, ale jak utrzymać świadomość w pracy, która wymaga ode mnie bym robił wszystko jak najszybciej, gdzie muszę się spieszyć i być jednocześnie wydajny, gdyż gonią mnie terminy.

SUT: Rób tyle, ile możesz. Korzystaj i bądź wdzięczny z każdej sposobności do praktykowania. Postaraj się poczuć jak się czujesz w trakcie pracy, jakich stanów umysłu doświadczasz. Nie staraj się skupiać, po prostu rób to na luzie, z lekkim nastawieniem. Jeśli zaczniesz dokładać wszelkich starań by praktykować, wtedy nie

będziesz w stanie dobrze wykonywać swojej pracy. Jeśli skoncentrujesz się na tym co robisz zbyt mocno, nie dasz rady być świadomy. Musisz znaleźć równowagę.

Jogin: Dobra, spróbuję. Czy masz jakieś konkretne rady dotyczące praktykowania podczas rozmowy? Większość prac biurowych wymaga tego, by często mówić przez telefon, bądź komunikować się ze współpracownikami.

SUT: Wymaga to sporego doświadczenia w praktyce. Za każdym razem gdy rozmawiasz z kimś przez telefon, albo ktoś podchodzi do ciebie, by omówić jakąś kwestię pamiętaj, by sprawdzić jak się w danej chwili czujesz. Co dokładnie myślisz i czujesz do tej osoby? Postaraj się zrobić z tego nawyk, by sprawdzać swoją reakcję emocjonalną w stosunku do innych, zarówno będąc w pracy czy poza nią, przez cały dzień. Jakie masz uczucia, gdy dzwoni telefon? Czy umysł chętnie i szybko go odbiera? Staraj się dostrzegać takie rzeczy.

::

Jogin: W mojej pracy często mam do czynienia z wymagającymi klientami, którzy czasem potrafią być rozzłoszczeni, nawet agresywni. Byłbym wdzięczny za jakąkolwiek radę w jaki sposób sprostać takim sytuacjom.

SUT: Za każdym razem, gdy masz do czynienia z takim rozgniewanym czy wymagającym klientem, sprawdź jak się czuje umysł. Awersja czy chciwość innych osób to ich sprawa i ich problem. To co ty musisz dostrzec to to, czy w twoim umyśle pojawiła się jakakolwiek niechęć czy żądza.

Jogin: Problem w tym, że jeśli kontaktuję się bezpośrednio z osobą, która generuje tego typu silne emocje, wtedy jednocześnie powoduje to, że i we mnie zaczynają pojawiać się podobne uczucia. To samo dzieje się zresztą gdy spotykam słynnych nauczycieli — ich spokój umysłu natychmiastowo wpływa na mój stan.

SUT: Istnieje coś takiego jak związek między umysłem i obiektem. Jeśli obiekt ma pozytywna naturę, wtedy umysł będzie

reagował w pozytywny sposób, a gdy obiekt będzie negatywny, wtedy reakcja umysłu też będzie negatywna. Procesy te można zrozumieć dopiero, gdy praktyka obserwacji umysłu będzie dojrzała. Dzięki zrozumieniu umysł zyska stabilność, więc nie będzie tak łatwo poddawał się wpływom, czy to powodowanych przez pozytywne, czy negatywne obiekty bądź doświadczenia. Zrozumienie będzie mogło stać się na tyle dojrzałe, że umysł będzie reagował coraz rzadziej. Wreszcie umysł uprzytomni sobie, że za każdym razem gdy ślepo reaguje, nie prowadzi to do wyzwolenia. Dlatego też umysł zacznie bardziej interesować się tym co jest „wewnątrz" i będzie wkładał więcej wysiłku w tego rodzaju introspektywne badania. Gdy pojawi się upodobanie bądź też niechęć do czegoś, umysł z jednej strony będzie tego świadomy, jednocześnie też zacznie zastanawiać się dlaczego w ogóle pojawia lubienie i nielubienie. Stanie się wtedy jasne, że obiekty nie są z natury ani dobre ani złe, a jest to kwestia naszych osądów, opinii na ich temat. Kiedykolwiek umysł powie sobie, że nie podoba mu się konkretny obiekt, doświadczenie albo osoba, wtedy zacznie reagować w negatywny sposób. Jeśli natomiast zadecyduje, że coś jest dobre, wtedy reakcje na te obiekty będą pozytywne. Gdy zdasz sobie sprawę z tych osądów, będziesz musiał zbadać sytuację jeszcze głębiej: czy to ocenianie opiera się na mądrości czy na ułudzie? Jeżeli podstawą będzie ignorancja, reakcje umysłowe będą charakteryzowały się chciwością bądź niechęcią. Natomiast jeśli wynikać to będzie z mądrości, wtedy umysł będzie dostrzegał rzeczy takimi jakie są, nie będzie reagował, gdyż nie będzie już rozróżniał dokonując podziału na to, co lubi i czego nie lubi. Dzięki obserwacji naszego gniewu będziemy potrafili rzeczywiście zrozumieć cierpienie jakie sami sobie zadajemy. Będzie wtedy znacznie łatwiej wzbudzić w sobie współczucie, kiedy staniemy twarzą w twarz z osobą, która jest rozzłoszczona. Będziemy wiedzieć dokładnie jak ta osoba się czuje, będzie w nas empatia do niej, stąd nie powstanie w nas już uczucie gniewu.

::

Jogin: Czuję że jestem bardzo niespokojny jeśli chodzi o sprawy związane z pożywieniem i jedzeniem. Staram się nie jeść pewnych rzeczy, jak również być świadomym na tyle, na ile mogę, ale jest mi bardzo ciężko i szybko czuję zmęczenie, gdy jestem przez długi czas uważny.

SUT: Męczysz się, bo twoja motywacja do bycia świadomym wypływa z niepokoju, a nie z mądrości. Umysł pamięta, że w przeszłości jadłeś sporo niewłaściwej żywności i nie chce znów przez to cierpieć. Bardzo się stara nie popełnić drugi raz tego samego błędu i wkłada w to zbyt dużo wysiłku. Sprawdź swój stan umysłu gdy odczuwasz dolegliwości spowodowane tym, że zjadłeś coś czego nie powinieneś. Rozpoznaj także moment, gdy starasz się unikać podobnych przykrości. Czy czujesz się bardzo źle po zjedzeniu nieodpowiedniego pożywienia? Z jakim rodzajem umysłu to obserwujesz? Musisz zaangażować w te sytuacje swoją świadomość i mądrość.

::

Jogin: Chciałbym porozmawiać o życiu codziennym. Gdy pojawia się niechęć, gdy powstają nieprzyjemne uczucia, bądź gdy umysł jest wzburzony, moją reakcją do tej pory było uspokojenie umysłu i ciała, zgodnie z techniką medytacyjną jaką do tej pory praktykowałem. Ty mówisz, żeby tak nie robić. Chcesz żebyśmy zwrócili naszą świadomość na specyficzne cechy doświadczenia niechęci czy też wzburzenia? Zgadza się?

SUT: Zwracanie uwagi przychodzi później. Najpierw musisz zobaczyć, czy potrafisz zaakceptować to, że ta złość, bądź to identyfikowanie się z gniewem i z awersją nie jest „tobą". Jakie masz opinie odnośnie tego doświadczenia? Tego rodzaju właściwa myśl powinna pojawiać się jako pierwsza.

Jogin: Twierdzisz więc, że należy oceniać także praktykę, czy jest ona odpowiednia czy też nie. Wydaje mi się, że to co postulujesz jest nieco kontr-produktywne, ponieważ w rzeczywistości uznajesz, słuchając tego co mówisz, że zarówno właściwe jak i niewłaściwe nie ma większego znaczenia.

SUT: Nie twierdzę, że nie ma znaczenia. Praktyka polega na tym, by zrozumieć czym jest odpowiedni umysł, oraz co jest nieodpowiednim umysłem, by rzeczywiście potrafić je rozpoznać. Do kogo należy zdrowy rodzaj umysłu? Czyj jest niezdrowy umysł? Czy to twój umysł? Posiadanie właściwej myśli na temat doświadczenia oznacza odpowiedni rodzaj umysłu, posiadając niewłaściwą myśl generuje się jedynie nieodpowiedni umysł. Chcesz dostrzec te różnice, ponieważ samemu starasz się to rozpoznać, ponieważ chcesz zrozumieć naturę taką, jaka jest. Potrzebujemy uspokoić ciało i umysł tylko po to, by móc obserwować. Stosowanie właściwej myśli, przypominając sobie, że „to nie jestem 'ja', to tylko naturalny proces tej emocji" spowoduje, że ciało i umysł także się uspokoją. Zatem potrzebny jest cichy umysł, by dokonać dokładnych obserwacji. Jeśli zauważysz, że ta metoda, polegająca na wykorzystaniu właściwej myśli, nie działa w twoim przypadku i nie pomaga uspokoić umysłu, możesz śmiało zmienić metodę na tę, którą już znasz. Potem jednak użyj tej właściwości cichego umysłu do obserwacji. Dlaczego pojawia się zdrowy umysł? Dlaczego powstaje niezdrowy umysł? Czym dokładnie jest ten zdrowy i niezdrowy umysł? Dlaczego zdrowy umysł wzrasta, a dlaczego niezdrowy umysł się powiększa? Dlaczego zdrowy umysł się zmniejsza, a dlaczego niezdrowy umysł zanika? To jest twój zakres badań.

Ukryte kilesa

Jogin: Czasem muszę pracować z głęboko zakorzenionymi kilesa i wymaga to sporo pracy, by podejść do nich z odpowiednim nastawieniem. Zdaje się jakbym musiał uczyć się wszystkiego od nowa.

SUT: Tak, w taki sposób właśnie musisz działać. Jeśli twoje zrozumienie byłoby kompletne, nie byłoby żadnego problemu, ale najwyraźniej jest jeszcze coś, czego musisz się nauczyć.

Jogin: Czy to prawda, że ukryte kilesa wychodzą na powierzchnię, gdy praktyka rozwija się, a mądrość wzrasta?

SUT: Tak, można powiedzieć, że to co do tej pory było nieświadome staje się świadome.

Jogin: Gdy więc uświadamiam sobie tego rodzaju kilesa, jak powinienem je badać?

SUT: Dobrze rozpocząć jest od zrozumienia, że umysł jest tylko umysłem. Spytaj się: „Czym jest to zanieczyszczenie?"

Jogin: Zazwyczaj nie jest tak łatwo dostrzec, że umysł jest tylko umysłem.

SUT: Tylko dlatego, że twoje zrozumienie nie jest jeszcze kompletne. Musisz mieć przez cały dzień w pamięci to, że każda aktywność umysłowa jest tylko pracą umysłu. Jeśli wtedy pojawi się zanieczyszczenie, to zrozumienie także tam będzie. Wraz z tym zrozumieniem, że umysł jest tylko umysłem, nie będzie jakiejkolwiek identyfikacji z czymkolwiek. Jak rozpoznajesz skazy?

Jogin: Dostrzegam, że jest napięcie, jest uczucie i jest kilka różnych myśli.

SUT: Możesz użyć tego samego sposobu, by to zrozumieć. Uczucie to tylko uczucie, a myśl to tylko myśl. To właśnie dlatego w praktyce dhammānupassanā wszystkie skazy są tylko obiektami. Dostrzegasz zanieczyszczenia jedynie jako naturalne zjawiska, zdajesz sobie sprawę, że nie ma czegoś takiego jak „ja", nie ma żadnej osoby, która byłaby w to zaangażowana.

Jogin: Przestają więc być nieczystościami, gdy dostrzega się je w ten sposób?

SUT: Tak, zgadza się, ale tylko w momencie, gdy obecne jest zrozumienie.

Jogin: Co jeśli ktoś uznaje kilesa za „moje"? Jaką dałbyś wskazówkę? Czy należy dostrzec, że to tylko umysł, czy wrócić uwagą do identyfikacji?

SUT: Przypomnij sobie, że uczucie to tylko uczucie, że myśl to tylko myśl, że umysł to tylko umysł. Rozpoznaj także, że istnieje identyfikacja, ale nie staraj się nic z tym robić, jedynie zobacz, że to się dzieje. Pomimo że prawdziwe zrozumienie, że to tylko umysł, tylko uczucie, tylko myśl nie jest w konkretnej chwili obecne, powinieneś starać się wzbudzić ten rodzaj refleksji czysto intelektualnie. Chcesz, by umysł współgrał z tą metodą. Przemyśl to tak,

byś mógł przyjąć to w sferze rozumu, a potem umysł sam zacznie uświadamiać sobie zjawiska w takim trybie.

Jogin: Rozumiem, w pewien sposób podregulować właściwości obserwacyjne?

SUT: Dokładnie. To co staramy się dostroić to jakość naszej obserwacji. Cokolwiek potrafisz odczuć, jakiekolwiek zrozumienie już posiadasz, czy będzie to jedynie wiedza intelektualna, czy też pojmowanie bazujące na doświadczeniu — wszystko to pomoże ci dostrzegać wyraźniej to, co się dzieje jeśli użyjesz tego razem z obserwującym umysłem. Dla mnie istotna jest właściwa informacja, co często podkreślam. Ważne jest nie tylko to, by posiadać taki rodzaj informacji, ale także by umysł potrafił z nich umiejętnie korzystać. Nawet jeśli umysł w danej chwili nie rozumie i nie widzi rzeczy w taki sposób, powinien użyć wiedzy intelektualnej, która także potrafi zmniejszyć istniejącą w nas moha. Brak intelektualnych rozstrzygnięć oznaczać będzie tylko tyle, że w umyśle obecna jest jedynie ułuda. Może nawet pojawić się świadomość, ale nie będzie ona miała żadnej mocy. Jedynie przez wzbudzanie mądrości dajesz umysłowi poczucie kierunku. Gdy wskażesz umysłowi drogę dając mu tego rodzaju dane, będzie mógł on użyć tych informacji w trakcie medytacji, aż w pewnej chwili nastąpi zrozumienie.

Jogin: Zawsze więc powinniśmy obserwować jakość obserwacji jak również to, jakie istnieją powiązania z kilesa.

SUT: Tak, aczkolwiek to się dzieje jednocześnie. To znaczy, w momencie gdy dowiesz się jaka jest właściwość obserwacji, pojawi się także zrozumienie jak wyglądają powiązania i wzajemne stosunki między aktem obserwacji i obiektami.

Jogin: Jedną z większych przeszkód dla mnie była kwestia braku równowagi energii w ciele, znaczy się, zawsze ulega ona silnym wahaniom. Ma to, zdaje się, całkiem silny wpływ na to, co się dzieje w umyśle.

SUT: Dobra, przyjmijmy, że jest to pewien rodzaj doznania — odczucie energii. Jeśli umysł ma w sobie mnóstwo kilesa i odczuwa tego typu doznania, jak będzie się z tym czuł? Z drugiej strony,

umysł przepełniony mądrością — co on będzie czuł na temat doznań tego typu?

Jogin: Będzie odczuwał je zupełnie odmiennie.

SUT: Zatem doznania mogą być takie same w obu przypadkach. Jednak to właśnie rodzaj umysłu jaki w danym momencie się pojawia wpływa na następujący po sobie łańcuch reakcji umysłowych. Doznania będą bardzo przyjemne i ujmujące jeśli w umyśle będzie silna lobha, ale można też doświadczyć sporej ilości wstrętu do tych doznań jeśli umysł będzie przepełniony dosa.

Jogin: Dokładnie, tak jest w moim przypadku.

SUT: Gdy lobha i dosa maleją, wtedy może wzrosnąć zrozumienie. Joginom zdarza się zapominać, że zarówno lobha jak i dosa, które są obecne w ich umysłach nieustannie koloryzują przejawiająca się rzeczywistość. Osoby praktykujące starają się dostrzec wyraźnie zjawiska, jednak często nie rozumieją, że wszystko jest zabarwiane i przejaskrawiane przez dosa i lobha.

Subtelne skazy

Jogin: Czy będzie to zawsze niewłaściwe jeśli będziemy chcieli robić rzeczy które lubimy?

SUT: Jest kilka poziomów tego, co niewłaściwe. Z początku powinniśmy dostrzegać tylko najjaskrawsze manifestacje, wyraźnie rozróżniając co jest niekorzystne, a co jest korzystne. Jeśli jednak spojrzy się dokładniej na niezdrowy impuls i dostrzeże się źródło, z którego wypływa, można będzie spostrzec, że jego początkiem jest subtelna i nawykowa skaza, którą w sobie wykształciliśmy. Wraz z praktyką łatwiej będzie dostrzegać te subtelne, niezdrowe impulsy. Stanie się też oczywistym to, że nawet te najmniejsze manifestacje mogą stać się problemem. Z czasem mogą urosnąć do poważnych rozmiarów. Przenikając głęboko zrozumieniem można dostrzec, że nawet najmniejsza niewłaściwa myśl jest niebezpieczna. Gdy umysł będzie zrównoważony i zaczniesz dostrzegać rzeczy takimi jakie są, zauważysz też, że nawet niepozorne zanieczyszczenie stanowi problem. Jeśli zaczniesz czerpać przyjemność

przebywając w tym błogim i przejrzystym stanie umysłu, twoja zdolność rozpoznawania rzeczy takimi jakie są zacznie zanikać. Nie pojawią się również żadne nowe wglądy w rzeczywistość. Jeśli natomiast będziesz wzrastać w mądrości, zdasz sobie sprawę, że nawet najbardziej niewinnie wyglądające pożądanie jest niezdrowe i przeszkadza ci w dostrzeżeniu prawdy.

Jogin: OK, a co z jedzeniem czegoś co lubię? Lubię czekoladę i nie ma w tym nic złego!

SUT: Nie chodzi o jedzenie, czy nie jedzenie konkretnego rodzaju żywności. Chodzi o obserwowanie umysłu. Możesz nauczyć się jeść bez chciwości. Możesz zmienić swoje nastawienie tak, że nie będziesz jadł ponieważ coś lubisz, ale zaczniesz się pożywiać dla samego pokarmu jako takiego. Musisz jeść ponieważ jest to odpowiednie oraz zdrowe dla ciebie, a nie dlatego, że popycha cię do tego chciwość. Uświadom sobie to co lubisz i to czego nie lubisz. Decyzja odnośnie tego co będziesz jadł, bądź czego nie będziesz jadł nie powinna zależeć od takiego rodzaju preferencji. Spytaj samego siebie dlaczego właściwie lubisz ten rodzaj żywności lub dlaczego nie lubisz innego. Znajdź praktyczne powody, dla których powinieneś się tym pożywić, a tamtym nie powinieneś. Zobacz jaki rodzaj pokarmu jest dla ciebie najlepszy i najbardziej odpowiedni. Czasem może się zdarzyć, że będziesz zmuszony zjeść coś, czego faktycznie nie lubisz, a nawet co może nie być dla ciebie zdrowe, jednak tym sposobem uszczęśliwisz swojego darczyńcę, który podarował ci ten pokarm. Pamiętaj, że to nie kwestia lubienia czy nielubienia, a raczej względy praktyczne powinny wpływać na twój wybór. Sprawdź, rzecz jasna, swoje nastawienie przed tym jak będziesz wybierał! Nie pozwól by to zanieczyszczenia wybrały za ciebie, zawsze dokonuj wyboru z mądrością!

::

Jogin: Radzisz nam by akceptować rzeczy takimi jakie są, byśmy mogli dostrzec rzeczy takimi jakie są. Możesz nam jednak powiedzieć dokładnie jak to robić?

SUT: Powinniśmy patrzeć na nasze doświadczenia w sposób nieskomplikowany i będąc uczciwym wobec siebie. W procesie patrzenia nie powinno być żadnych poglądów na temat tego jak to powinno być postrzegane, bądź doświadczane. Musimy zwrócić szczególną uwagę na to w jaki sposób obserwujemy obiekty. Nawet najmniejsze nadzieje i oczekiwania albo niepokój z tym związany zniekształci odbierany obraz.

Parzące skazy

Jogin: Ostatnio zacząłem obserwować nieco dokładniej zarozumiałość. Zawsze gdy jestem świadomy jej obecności doświadczam bardzo silnego uczucia wstrętu. W tym samym czasie nachodzi mnie myśl: „To strata czasu i energii." W końcu zarozumiałość mija, ale gdy tylko nadarza się kolejna okazja, znów się pojawia. Mógłbyś wyjaśnić szerzej ten proces?

SUT: Umysł potrafi porzucić całkowicie zanieczyszczenie tylko wtedy, gdy mądrość zrozumiała je kompletnie. Jeśli borykasz się ze skazą, która ciągle powraca, oznacza to, że nie masz jeszcze wystarczającej mądrości. Znaczy to tyle, że wciąż jeszcze jesteś w trakcie treningu i musisz się uczyć z sytuacji, w trakcie których dochodzi do manifestacji tych przeszkód.

Jogin: Co to znaczy zrozumieć kompletnie?

SUT: Nie możesz powstrzymać skazy. Możesz natomiast zmienić swój punkt widzenia, swój stosunek do zanieczyszczenia. Jeśli tak zrobisz wtedy przeszkoda ta nie ma na tyle mocy by cię obezwładnić — aczkolwiek nadal będzie się pojawiać. Jedyne co możemy robić to pracować z naszymi skazami i uczyć się od nich. Całkowite zrozumienie, a co się z tym wiąże, kompletne wykorzenienie zanieczyszczeń jest możliwe tylko wtedy, gdy będziemy oświeceni.

Jogin: Jest pewna skaza, która pojawia się co jakiś czas i jest połączona w pewien sposób z konkretnym wydarzeniem z przeszłości i za każdym razem gubię się w tym wspomnieniu. Za każdym razem gdy staję się świadomy tego procesu, wyraźnie dostrzegam w tym

cierpienie, ale nie mogę zrozumieć dlaczego ta pamięć o tym ciągle do mnie powraca.

SUT: Czym jest to co powraca?

Jogin: Pamięcią.

SUT: Czy posiadasz odpowiedni pogląd odnośnie tego wspomnienia?

Jogin: Cóż, czasami gubię się w historii, a czasem potrafię rozpoznać, że to tylko wspomnienie.

SUT: Musisz nadal praktykować dostrzeganie właściwego poglądu i wyraźne odróżnianie niewłaściwych poglądów. Obiektem twojej uważności powinien być umysł, a nie historia, która dzieje się w twojej głowie. Wzbudzaj w sobie ciekawość i zainteresowanie tym co się dzieje w twoim umyśle.

Jogin: Mam wrażenie jakby skazy parzyły mnie mocniej, niż kilka lat temu. Czemu tak się dzieje?

SUT: Ponieważ teraz patrzysz na nie bezpośrednio i akceptujesz je takimi jakie są. W przeszłości tłumiłeś je poprzez praktykę samathy. Gdy masz mocne samādhi, znacznie łatwiej znosi się swoje zanieczyszczenia. Dopiero w momencie gdy umysł zrozumie jak mocno parzą nas nasze skazy, wtedy pojawi się silna decyzja by się ich pozbyć.

Jogin: Tak, czuję że tak się właśnie dzieje.

SUT: Musimy patrzeć na kilesa obiektywnie, widzieć je takimi jakie są. Ile cierpienia nam przynoszą? Jak bardzo nas torturują i gnębią?

Jogin: Zdaje się jakby cierpienie się zwiększało.

SUT: Dobrze, znaczy to tylko tyle, że nie będziesz się przywiązywał i będziesz uczył się znacznie szybciej.

Zrozumienie nietrwałości

Jogin: Jak mogę nauczyć się dostrzegać nietrwałość?

SUT: Nie musisz wypatrywać nietrwałości. Gdy pojawi się mądrość, zrozumie ona sama, że taka jest natura wszystkich rzeczy. Twoją odpowiedzialnością jest bycie świadomym, najdłużej jak

się da, bez zbędnych przerw. Mądrość zacznie rozumieć naturalny bieg rzeczy gdy tylko wykształcisz w sobie bezustanną i silną świadomość. Nie staraj się samemu rozwiązywać tych zagadnień, po prostu pozostań świadomy z właściwym nastawieniem.

Jogin: Więc mam czekać aż mądrość sama przyjdzie?

SUT: Tak, twoja odpowiedzialność polega na tym, by wzmocnić umysł. Podobnie jak ze wzrokiem. Jeśli masz słabe oczy, możesz starać się ile tylko chcesz, by widzieć lepiej, ale będzie to tylko strata energii. Dopiero w momencie gdy założysz okulary, wizja stanie się wyraźna. Wszystko to, co jest do zobaczenia już tam jest. Ty jedynie musisz założyć okulary mądrości, a nie takie okulary, które mają kolorowe szkła. Jeśli założysz czerwone okulary, wszystko będzie czerwone, jeśli założysz te z niebieskimi szkłami, świat stanie się niebieski. Dlatego też obserwujący umysł, taki który medytuje i chce dostrzec rzeczy takimi jakie są, musi posiadać odpowiednią naturę, to znaczy nie może mieć w sobie chciwości czy niechęci. Jeśli zatem chcesz dostrzec nietrwałość, wkładasz w ten sposób na nos czerwone okulary. Z powodu tego pragnienia nie widzisz pełni przejawiających się zjawisk, dlatego też nie potrafisz zobaczyć i zrozumieć nietrwałości.

Bezwysiłkowa świadomość i nietrwałość

Jogin: Mówisz, że możemy być świadomi wielu obiektów bez specjalnego wysiłku. Nie rozumiem jak to działa.

SUT: W trakcie jak twoja świadomość będzie stawać się coraz bardziej ciągła, dostrzeżesz, że istnieje tyle samo umysłów co obiektów. Po jakimś czasie zdasz sobie sprawę, że w ten sposób działa natura i nie ma to nic wspólnego z „tobą", gdyż są to tylko procesy umysłowe i fizyczne. Tak długo jak nie będziemy w stanie pojąć, że umysł i obiekt są tylko naturalnymi zjawiskami, dotąd będziemy wierzyć w istnienie „ja", które wszystko to obserwuje. Czy widzisz coś, bo na to patrzysz, czy też możesz patrzeć na coś, ponieważ widzisz? Jeśli tylko potrafisz widzieć, gdyż patrzysz na coś konkretnego, wtedy działa w tobie chciwość i jest to niewłaściwy

pogląd. Chodzi o to, że z powodu naturalnego procesu widzenia masz zdolność patrzenia na konkrety. To zrozumienie budzi mądrość. Całkowicie ślepy człowiek nie widzi nic, zatem nie będzie próbował patrzeć. W momencie gdy myślimy, że potrafimy widzieć rzeczywistość ponieważ „my" zwracamy tam naszą uwagę, ta motywacja będzie miała podstawę w chciwości i nadal nie będziemy rozumieli tego procesu. Ta sama zasada dotyczy oznak nietrwałości, gdy zjawiska pojawiają się i zanikają. Czy coś zniknie tylko dlatego, że na to parzysz?

Jogin: Nie.

SUT: Jeśli coś zniknie dlatego, że na to patrzyłeś, nie może to być prawdziwa manifestacja nietrwałości. Może to tylko spowodować, że poczujesz się dumny i rozradowany: „Dostrzegłem nietrwałość, sprawiłem, że coś zniknęło." W rzeczywistości jest zupełnie odwrotnie. Cechą natury jest nietrwałość, zmiana jest częścią składową wszystkich zjawisk. Jedynie umysł, który w pełni dojrzał, będzie mógł faktycznie zrozumieć przemijającą naturę wszystkich rzeczy. Wraz z rzeczywistym pojęciem nietrwałości zdasz sobie także sprawę z dukkha i anattā . Często słyszę joginów, którzy opowiadają, że podczas odosobnienia dostrzegli tego rodzaju pojawianie się i zanikanie. Gdy wracają do swoich domów, nagle nie ma już żadnego pojawiania się i zanikania. Wszystko tam zdaje się być takie samo i wygląda jakby nie podlegało zmianie. Prawdziwe rozumienie nietrwałości jest całkiem inne. To bardzo głęboki wgląd wyjaśniający, że wszystko ma swój koniec. Czy nietrwałość przejawia się tylko wtedy, gdy liść spada z drzewa, czy też natura przemijania liścia manifestuje się także w momencie, gdy pozostaje on jeszcze na gałęzi?

Rozwijanie właściwego poglądu

Jogin: Coraz częściej dostrzegam moje niewłaściwe poglądy, ale wciąż muszę usilnie się starać, by przywracać właściwe informacje. Dlaczego odpowiednie poglądy nie mogą pojawiać się spontanicznie?

SUT: Istnieje kilka poziomów właściwych poglądów. Na początku nie rozumiemy do końca czym jest właściwy pogląd, więc będzie to zapożyczona mądrość. Oznacza to, że musimy przywołać odpowiednie informacje w sferze intelektualnej, tak by wspomogły nas w konkretnej sytuacji. Jeśli przez dłuższy czas będziemy rozwiązywać problem w taki sposób, będzie coraz łatwiej umysłowi zapamiętać czym jest korzystna opinia, aż wreszcie dostrzeże w tym prawdę. W momencie gdy umysł autentycznie zrozumie prawdę odnośnie właściwego poglądu, wtedy stanie się to twoją mądrością. Nie będziesz już musiał sobie o nim przypominać, gdyż umysł naturalnie zbada sytuację pod kątem właściwego poglądu.

Iluzja to brak mądrości

Jogin: W pewnym sensie zdaję sobie sprawę, że iluzja, moha, nieustannie przenika wszystko, że jest wszędzie. Z drugiej strony myślę sobie — jak umysł pełen ułudy może rozróżnić co jest iluzją?

SUT: Iluzję można zrozumieć tylko w momencie pojawienia się wglądu, gdyż jest on przeciwieństwem ułudy. Mądrość dokładnie wie jakie są naturalne cechy obiektu. Iluzja natomiast stara się zakryć te podstawowe właściwości obiektu, jednak nie może przykryć samego obiektu. Zatem ułuda jedynie zakłóca percepcję.

Jogin: Może to jest właśnie ten rodzaj złudy jakiego doświadczam, swego rodzaju zasłona między mną a rzeczywistością.

SUT: Najwidoczniej, skoro mówisz, że przenika wszystko. W trakcie pojawiania się wglądów ta zasłona nagle opada — na krótki moment. Musimy zatem dążyć do głębszego zrozumienia, na tyle na ile potrafimy, gdyż inaczej iluzja będzie cały czas przykrywać świat.

Jogin: Czy mógłbyś podać definicję iluzji?

SUT: Złudzenie nie oznacza całkowitej ignorancji. Niewiedza o prawdzie tego, co jest rzeczywiste — tym jest iluzja. Zatem jest to brak mądrości.

Jogin: Dlaczego ułuda jest tak silna i dlaczego jest tak niewiele mądrości?

SUT: Ponieważ iluzja pragnie pozostawać w ułudzie, jak również dlatego, że „praktykowaliśmy” ten rodzaj niewiedzy przez eony.

Doświadczanie metty i karuny

Jogin: Czasem ludzie pytają mnie czy tęsknię za rodziną. Nie tęsknię, ale nie wiem czemu. Mam normalną sytuację rodzinną, nie ma żadnych poważnych problemów czy konfliktów. Moje pytanie więc brzmi: czy ta praktyka po pewnym czasie eliminuje uczucie przywiązania, tęsknotę za rodziną i inne tego typu emocje?

SUT: Tak, to możliwe, nie ze względu na tę konkretną praktykę, ale z powodu pojawienia się zrozumienia. Gdy skazy maleją, nadal możesz kochać innych ludzi, swoich rodziców, swoją rodzinę, swoich przyjaciół. W rzeczywistości uczysz się jak lepiej darzyć ich miłością. Gdy nie ma przywiązania, uczucia takie jak mettā czy karunā pojawiają się w naturalny sposób. Innymi słowy wraz ze zmniejszaniem się zanieczyszczeń mogą wzrosnąć takie zdrowe stany umysłu.

Jogin: Zdaje mi się, jakby wcześniej była to miłość uwarunkowana czymś, natomiast teraz jest to całkowicie bezwarunkowa miłość.

SUT: Tak, zgadza się. Gdy doświadczasz bezwarunkowej miłości chcesz jedynie dawać, nie licząc na nic w zamian.

::

Jogin: Niektóre tradycje buddyjskie podkreślają jak ważny jest związek między świadomością i współczuciem. Mógłbyś powiedzieć coś więcej na temat relacji jakie zachodzą między uważnością a mettą, bądź karuną w czasie gdy spoczywamy w świadomości?

SUT: Praktykowanie metty staje się możliwe wtedy, gdy nie ma dosa. To naturalna kolej rzeczy. W momencie gdy dosa się w nas nie pojawia, wszystkie brahma-vihāra są dostępne. Brak dosa, jak również obecność świadomości i mądrości oznaczać może, że któryś z obiektów naszej uwagi spowoduje pojawienie się jednej z brahma-vihāra. Może to być mettā — jeśli będzie to ktoś nam

„równy" tzn. taka osoba, z którą dzielimy taką samą, bądź podobną sytuację. Karunā oznacza tych, którym powodzi się gorzej od nas i cierpią z tego powodu bardziej niż my. Muditā to życzliwe uczucie w stosunku do osoby, której powodzi się lepiej od nas. Wreszcie upekkhā oznacza sytuację (także między ludźmi), w której nie możemy wiele zdziałać, która nie zależy od nas. Warto zrozumieć, że w momencie gdy w umyśle pojawiają się zanieczyszczenia to nasze reakcje na zdarzenia i innych ludzi będą zawsze niezdrowe. Mądrość jest w stanie pojawić się tylko w przypadku, gdy w obserwującym umyśle nie ma skaz. W takiej sytuacji będziemy mogli wyrobić zdrowe relacje z innymi osobami. To właśnie dlatego jestem bardziej zainteresowany wzbudzaniem w sobie mądrości niż praktykowaniem brahma-vihāra. Kiedyś robiłem bardzo dużo medytacji, podczas których należało rozwijać w sobie mettę. Jednak mimo wielu lat praktyki ciągle miałem w sobie dosa, ciągle czułem w sobie gniew i mógł się on w każdej chwili wyrwać spod kontroli. Gdy natomiast postanowiłem jedynie obserwować dosa, wtedy pojawiło się we mnie wiele głębokich przemyśleń i zrozumiałem jak radzić sobie z gniewem. Czasem oczywiście odczuwam złość, jednak wtedy zawsze mądrość nie pozwala, by dosa urosła do nieproporcjonalnych rozmiarów.

Wątpliwość czy brak wątpliwości

Jogin: Jak rozróżnić między wątpliwością jako jedną z pięciu przeszkód, a zdrowym kwestionowaniem, posiadaniem zastrzeżeń, które pozwalają nam wyjaśnić pewne sprawy?

SUT: Jeśli zwątpienie ma niezdrową naturę, spowoduje, że będziesz czuł w sobie znacznie więcej zdezorientowania i wzburzenia, co oznaczać będzie dla ciebie coraz mniej komfortową sytuację. Odpowiedni rodzaj wątpliwości może natomiast zaciekawić umysł, który wejdzie w tryb „zbadaj teren". Osobiście nie nazwałbym tego wątpliwościami. Według mnie jest to rodzaj przygody: „nie wiem, albo nie jestem pewien, dlatego chcę się dowiedzieć."

Samatha czy vipassanā

Jogin: Część mnie nadal uważa, że powinienem trzymać się praktyki dla wzmocnienia koncentracji. To swego rodzaju konflikt wewnętrzny spowodowany tym, czego onegdaj nasłuchałem się o tym, jak to umysł musi być spokojny i skoncentrowany, by mieć jakiekolwiek wglądy. Dlatego też mam nieco wątpliwości co do metody jakiej się tutaj używa. Czuję w sobie brak zdecydowania.

SUT: W praktyce samathy musisz skupić się tylko na jednym obiekcie by osiągnąć wymagany rodzaj koncentracji. Samādhi jakie pojawia się w vipassanie nie musi polegać na obiekcie. W tej metodzie koncentracja wynika z właściwego poglądu, właściwego podejścia i właściwego myślenia, które wraz z ciągłą świadomością pozwalają umysłowi się ustabilizować. Taki rodzaj koncentracji zwany jest samma-samādhi.

Jogin: Dlaczego zatem Buddha instruował swoich uczniów (bhikkhu) by szli do lasu i praktykowali jhāna?

SUT: Nie kazał tego robić wszystkim. Sugerował to tylko tym, którzy praktykowali samatha przez lata, przez całe życie, a nawet poprzez liczne wcielenia. W taki sposób stwarzali oni w sobie osobowość opartą na koncentracji. Buddha zachęcał ich, aby kontynuowali swoją praktykę, a być może skoncentrowali się mocniej i weszli jeszcze głębiej. Ci uczniowie, którzy posiadali sporo mądrości, mieli mocną świadomość, wysiłek bądź wiarę, dostawali praktyczne wskazówki zgodne z ich inklinacjami. Gdy jesteś czymś wzburzony, możesz rzecz jasna użyć samathy, by uspokoić umysł. Tyczy się to zwłaszcza osób początkujących, które od czasu do czasu powinny stosować tę praktykę. Jest to tylko użyteczny środek wspomagający nas na ścieżce. Jeśli posiadasz wystarczająco umiejętności możesz użyć jakiegokolwiek środka, który pomoże ci dojść do ostatecznego celu jakim jest zrozumienie natury wszystkich rzeczy.

::

Jogin: Słuchałem twoich wyjaśnień gdy wspominałeś o samādhi w vipassanie, ale nie potrafię do końca zrozumieć. Czym jest dokładnie samādhi pojawiające się w vipassanie i jak możemy je w sobie rozwinąć?

SUT: Samādhi, które można osiągnąć w trakcie praktykowania samathy, polega na nieustającym przywracaniu uwagi na pojedynczy obiekt medytacyjny. W ten sposób powstaje pewien rodzaj silnej, ale nieco ciężkiej i sztywnej koncentracji. Rozwój samādhi w vipassanie polega na zastosowaniu mądrości. Może to być zarówno właściwa informacja, jak też to, co zostało zrealizowane i zrozumiane dzięki własnemu doświadczeniu oraz dzięki kontemplacji. Mądrość przyczynia się do tego, że umysł przestaje odpychać bądź pragnąć czegokolwiek. Dzięki tej mądrości umysł staje się także bardziej stabilny, nie ma w nim żadnych reakcji. Na tym polega samādhi w vipassanie, ponieważ tylko z pomocą tego rodzaju koncentracji mogą zacząć pojawiać się wglądy. Niezwykle istotne jest byśmy medytowali z odpowiednią informacją (sutamayā paññā), która będzie pracować z tyłu naszej głowy. Potrzebujemy także zaprząc do tej pracy naszą własną inteligencję (cintāmayā paññā). Potrzebujemy tych dwóch rodzajów mądrości, tak aby móc osiągnąć trzeci rodzaj — wgląd (bhāvanāmayā paññā). Jeśli dwie pierwsze składowe mądrości nie są w pełni rozwinięte, nie możemy spodziewać się, by pojawił się trzeci rodzaj. Jeśli skupiamy się zbyt mocno na jednym obiekcie, umysł nie jest w stanie myśleć o niczym innym, zatem zdolność świadomości będzie bardzo słaba. W takim przypadku umysł nie jest w stanie myśleć o niczym niezdrowym, jednakże nie będzie mógł pomyśleć także o jakiejkolwiek zdrowej i dobroczynnej właściwości, przez co ucierpi na tym mądrość. Zatem za każdym razem gdy używamy tego typu samādhi, które stosuje się w samacie, jakikolwiek rodzaj wglądów będzie dla nas niedostępny. Jeśli faktycznie chcemy rozwijać w sobie wnikliwość, musimy nauczyć się jak zastosować w praktyce samādhi vipassany. Do rozwoju tego rodzaju koncentracji używanej w medytacji vipassany, potrzebne nam będzie właściwe nastawienie, jak też nieprzerwana świadomość. Bez odpowiedniego

nastawienia nie zdobędziemy żadnego samādhi, a umysł będzie stale odczuwał pewien rodzaj niepokoju. Oznacza to tyle, że wraz z niewłaściwym nastawieniem nieustannie pojawiać się będzie ocenianie. Zawsze coś będzie odbierane jako przyjemne bądź nieprzyjemne, a to doprowadzić może jedynie do braku równowagi w umyśle. Samādhi oznacza nieruchomość i stabilność umysłu. To co nazywamy właściwym nastawieniem nie polega na wkładaniu zbytniej energii w to co robimy, a raczej oznacza praktykę cierpliwości i tolerancji. Vipassanā to praktyka, którą należy stosować przez całe życie. Nie można się zatrzymać i odpocząć. Natomiast jeśli zużyje się zbyt dużo energii, nie będzie możliwe kontynuowanie medytacji przez długi okres czasu. Musisz zdawać sobie sprawę z perspektywy czasu, gdyż praktyka ta ma charakter długoterminowy, więc powinna być wykonywana w sposób zrównoważony. Zbyt duży wysiłek nie pozwoli na to, by utrzymać praktykę na odpowiednim poziomie. Nie pojawi się żaden wgląd mimo sporadycznego uczestniczenia w licznych odosobnieniach nawet przez wiele lat. Podobnie jak w życiu, jeśli pracujemy nad czymś przez długi okres czasu, jesteśmy w stanie nauczyć się wiele w danej sferze. Gdy będziemy się angażować w ten sam rodzaj pracy, jednak tylko od okazji do okazji, przez krótkie okresy czasu, nie będziemy biegli w tej konkretnej dyscyplinie. Vipassanā to proces uczenia się. Rzeczywiste zrozumienie może nastąpić dopiero wówczas, gdy będziemy badać konkretny obiekt przez długi okres czasu. Jeśli będziemy tylko zerkać na coś przez krótką chwilę, taki rodzaj wiedzy nie będzie głęboki a jedynie powierzchowny, płytki. Ponieważ mamy praktykować przez długi okres czasu, zatem musimy nauczyć się jak to robić nieustannie. Właściwy wysiłek cechuje się wytrwałością. Powinniśmy zrozumieć, że ten rodzaj medytacji jest po prawdzie dla nas dobrodziejstwem i posiada ogromną wartość, zatem powinniśmy ją wykonywać nieustępliwie i z determinacją. Właściwy wysiłek jest „właściwy" dlatego, że zawiera w sobie mądrość.

Umysł, który wie

Jogin: Gdy nie jesteśmy świadomi, umysł nadal wie. Możesz powiedzieć coś więcej o tym wiedzącym umyśle, mimo braku świadomości?

SUT: To całkiem naturalny proces, jest to coś, co umysł potrafi i to robi. W zachodniej psychologii umysł ten zwany jest nieświadomym, albo podświadomym, jednak w ramach praktyki będzie to tylko proces, który już sobie uświadomiliśmy, bądź jeszcze nie staliśmy się go w pełni świadomi. Proces ten odbywa się nieustannie, albo zdajemy sobie z niego sprawę, albo nie.

Jogin: Ale jest to coś znacznie większego niż nasza świadomość.

SUT: Tak, to nieco inny i osobliwy rodzaj umysłu.

Jogin: Czy tak jest zawsze, że to co nazywamy nieświadomością jest zawsze potężniejsze albo większe od naszego świadomego umysłu?

SUT: Proces ten zdaje się być potężny, ponieważ jest naturalny, mimowolny i samoczynny. Spójrzmy na przykład na ból. Umysł doświadcza oporu, czuje niechęć do pozostawania z jakąkolwiek dolegliwością. W trakcie medytacji staramy się świadomie wytrwać w nieprzyjemnym doznaniu. Podświadomy umysł ma zupełnie inne zdanie i nie ma ochoty tego robić. Może wyniknąć z tego pewien konflikt między świadomością i potęgą nieświadomości. Rezultat może pojawić się podczas praktyki, gdy jogini zaczynają poruszać się w bardzo zabawny sposób na swoich poduszkach medytacyjnych. Mogą zacząć się kiwać, albo ich nogi mogą zacząć się trząść, etc. Dzieje się tak ponieważ nieświadomy umysł przejął kontrolę i stara się poruszyć ciałem, by zagłuszyć i złagodzić ból. Jogini będą zdawać sobie sprawę jedynie ze świadomego umysłu, który usilnie będzie się starał wysiedzieć w bezruchu i znosić nieprzyjemne doznania. Często nie zdają oni sobie sprawy z tego, że ich ciało się porusza, czasem mogą wyjaśniać to tak, że według nich ruch ten odbywa się samoczynnie. Nie wiedzą jak działa ich umysł.

Jogin: Czy podświadomość pamięta wszystko gdy umysł nie jest świadomy i czy można sobie przypomnieć potem to czego nie było się świadomym?

SUT: Tak, jest to możliwe. Doświadczeni jogini opowiadali mi jak w pewnym momencie mogli przypomnieć sobie wiele przeszłych zdarzeń z ich życia, niektóre były tak odległe w czasie jak choćby wspomnienie z okresu niemowlęctwa. Rzecz jasna pamięć o tego typu zdarzeniach nie była dla nich wcześniej dostępna.

Jogin: Sam mam coś podobnego, gdyż zacząłem przypominać sobie sytuacje jakie działy się gdy byłem dzieckiem. Są to raczej nieprzyjemne wspomnienia, więc pojawiają się wraz z nieprzyjemnymi uczuciami. Nie jestem jednak do końca przekonany czy to, co sobie przypomniałem jest dokładnie tym, co się wydarzyło. Pytam sam siebie czy to faktycznie miało miejsce, czy też wszystko to sobie wymyśliłem. Nie ufam sobie do końca pod tym względem. Część mnie zastanawia się czy koniecznie potrzebuję dowiedzieć się o tym wszystkim, z drugiej strony chcę to poznać. Mógłbyś coś powiedzieć na ten temat?

SUT: To, czy konkretne zdarzenia — czyli fabuła wspomnienia — jest prawdziwa czy nie, nie ma większego znaczenia. Medytujesz po to by zrozumieć jak działa umysł. Nigdy nie możemy być pewni co do tego, czy dane historie wydarzyły się naprawdę, czy nie. Możemy natomiast dostrzec i zrozumieć zasady działania umysłu. Dla niektórych osób przywoływanie dawnych wspomnień wywołuje sporo zmartwień i niepokoju. W młodości robimy mnóstwo błędów spowodowanych niewiedzą. Potrafimy jednak być bardzo przywiązani do negatywnych doświadczeń jakie wynikły z naszej iluzji. Gdy pojawiają się wspomnienia tego typu mają na nas bardzo silny wpływ i zaczynamy przez nie cierpieć. Wiele z takich stłumionych emocji wyjdzie na jaw w momencie gdy nasza praktyka będzie stawać się bardziej dojrzała. To co powinniśmy robić to pozwalać im nadal się pojawiać, tak by móc nauczyć się radzić sobie z nimi. Jeśli nie wyjaśnimy sobie pewnych spraw, nie spojrzymy szczerze na nasze smutki, rozgoryczenia i inne nieprzyjemne emocje z przeszłości jakie umysł nam chce pokazać, wtedy będzie bardzo trudno

rozwinąć się w praktyce medytacyjnej. Mamy nauczki, z których musimy wynieść lekcje — nie ma drogi na skróty. Musimy uzmysłowić sobie pewne sprawy, których wcześniej się nie nauczyliśmy. Będą się one pojawiać co i rusz do momentu, aż zaczniemy je zauważać i odbierać je w taki sposób, by móc się od nich nauczyć czegoś nowego. Jest to kwestia zapracowania na swoje zrozumienie. Wglądy nie mogą przypadkowo wpaść nam do głowy.

::

Jogin: Wyjaśniałeś nam, że świadomość to pracujący, działający umysł, a viññāṇa to wiedzący, rozpoznający umysł. Mówiłeś sporo o pracującym umyśle. Czy mógłbyś teraz powiedzieć coś więcej o funkcji jaką jest wiedzący umysłu?

SUT: Viññāṇa, zwana także świadomością, to umysł, który pojawia się wraz z obiektem. Jeśli chodzi o praktykę, można być jedynie świadomym tej funkcji, nie można jej użyć ponieważ pojawia się automatycznie wraz z kontaktem. Potrafimy być świadomi tego, co się wydarza dzięki temu, że obecny jest pracujący umysł — choć wolę go nazywać obserwującym, biorczym umysłem. Trzeba pamiętać, że pozostałe składowe (khandha) także pracują wspólnie ze świadomością i zawsze przejawiają się w tym samym momencie, jednocześnie.

Jogin: Czy warto czasem dostroić się do tego co odbiera viññāṇa? Czy taki rodzaj uważności oznaczałby świadomość viññāṇy?

SUT: Jasne, możesz wziąć to za obiekt i zacząć to eksplorować. Ważne jest jedno; by badać funkcje wszystkich składowych. Jak działa świadomość? Jak działa uczucie? Jak działa percepcja? Jak działają złożoności umysłowe? Świadomość jest dość prosta, by nie powiedzieć głupia. Jedyne co robi to to, że jest świadoma obiektów. To samo tyczy się uczucia, tylko odczuwa. Percepcja jedyne co robi, to rozpoznaje rzeczy i zjawiska. Jak to się dzieje, że potrafisz zapamiętać kogoś i rozpoznać go, widząc go zaledwie raz w życiu?

Jogin: Ponieważ percepcja automatycznie wykonała swoją robotę.

SUT: Dokładnie. Robi to zarówno gdy uświadamiasz to sobie bądź nie.

Jogin: Jednak nieco trudniej jest zapamiętać imiona...

SUT: Tak, percepcja ma dość specyficzne właściwości. Czasem potrafi zapamiętać mnóstwo szczegółów, a innym razem nie rozpoznaje niemal niczego. Rzeczy, które nie są nazbyt interesujące, nie będą odpowiednio zapamiętane i dobrze rozróżniane.

Mając otwarte oczy

Jogin: Poradziłeś mi bym medytował mając otwarte oczy. Jest to dla mnie bardzo trudne i szybko się męczę ponieważ jestem rozproszony, głównie przez poruszających się ludzi.

SUT: Gdy medytujesz i masz otwarte oczy, nie patrz na konkretne rzeczy, rozpoznawaj tylko, że odbywa się proces widzenia. Nie patrz na cokolwiek! Nasze umysły mają tendencję do skupiania się. Jesteśmy w tym bardzo dobrzy ponieważ robimy to nieustannie. Problemem jest tylko to, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, że się skupiamy. Staramy się medytować nie rozumiejąc w rzeczywistości czym jest medytacja. Zamiast próbować zrozumieć jak działa umysł i w jaki sposób zwraca on uwagę na obiekty, my wolimy koncertować się na tych rzeczach. Patrzymy na obiekty i twierdzimy, że to jest właśnie medytacja. Ponieważ umysł jest mistrzem w tym, by brać koncepty jako obiekty medytacyjne, zatem skupia się na nich, tym sposobem zapominając co tak na prawdę powinno być przedmiotem naszej praktyki. Dlatego nie staraj się patrzeć na cokolwiek. Bądź świadomy patrzenia i uświadamiaj sobie świadomość.

Gdy wszystko idzie dobrze

Jogin: Dziś, wczesnym rankiem, miałem świetną leżącą medytację. Spróbowałem więc kolejny raz praktykować w ten sposób przed obiadem ponieważ uznałem, że będzie to odpowiednie skoro umysłowi idzie dobrze. Jednak po pięciu minutach leżenia zdałem sobie sprawę, że chcę jedynie powtórzyć to, czego doświadczyłem

dzisiejszego poranka. Zorientowałem się, że zupełnie nie byłem otwarty na nowe doświadczenia i chciałem tylko powtórki tego co było.

SUT: Bardzo dobrze — właśnie to powinieneś wiedzieć! Musisz rozpoznać niewłaściwe podejście, gdyż to także jest zrozumieniem — jest też jak najbardziej mądrością! Jest to równie istotne jak dostrzeganie swojego właściwego podejścia.

Jogin: Oh, to świetnie, zatem zyskuję w obu przypadkach.

SUT: Niech stanie się to nawykiem. Sprawdzaj swój stan umysłu nie tylko gdy istnieją jakieś trudności ale także wtedy, gdy wszystko idzie dobrze! Zadawaj sobie pytania: „Co się dzieje?", „Jak działa umysł?", „Jakie jest teraźniejsze nastawienie?", „Dlaczego wszystko idzie tak dobrze?" Rozpoznaj czynniki, które wpływają na twój pozytywny stan. Jeśli będziesz sprawdzał w ten sposób momenty, gdy wszystko idzie gładko, wtedy też powiększysz w sobie pewien konkretny rodzaj mądrości. Jeśli nie będziesz tego robił, umysł zacznie brać te dobre stany jako pewnik. Pomyśli, że to naturalna kolej rzeczy, że to tak już jest. Takie poczucie gwarancji może jednak spowodować, że umysł zacznie ulegać tym stanom, bardzo skrycie zacznie czerpać z nich przyjemność, a następnie będzie starał się odtworzyć te same doświadczenia. Nie zapominaj więc zastanawiać się nad powodami dlaczego wszystko idzie dobrze.

Rozwijanie intuicji

Jogin: Czy w tej praktyce intuicja jest uznawana za ważną?

SUT: Tak, jak najbardziej. Jest ona ważna. Intuicja to naturalna inteligencja — używa twojego wewnętrznego zrozumienia. Jak myślisz w jaki sposób powstaje intuicja?

Jogin: Myślę, że intuicja to rodzaj naturalnego umysłu, takiego rodzaju umysłu, który nie jest stworzony przeze „mnie".

SUT: W rzeczywistości jest wiele doświadczeń i wydarzeń w naszym życiu, które kreują naszą intuicję. Osoby, które wypracowały w sobie nieustanną uważność mają bardzo silną intuicję.

Jogin: Ale czasem intuicja może się mylić. Dlaczego?

SUT: Intuicja zależy w głównej mierze od mądrości i informacji, od zrozumienia przyczyn i skutków. Jeśli zatem poznamy przyczyny, które spowodowały konkretny efekt, dopiero wtedy nasza intuicja będzie pewna na 100% .

Nibbāna to ciężka praca

Jogin: Czym jest Nibbāna? W jaki sposób powstaje?

SUT: Buddha powiedział, że stan umysłu bez chciwości, niechęci i iluzji jest Nibbāną. Innymi słowy umysł bez skaz będzie dostrzegał Nibbānę. Taki umysł, który nie ma w sobie chciwości, niechęci i iluzji, jest przepełniony mądrością i dopiero taki rodzaj umysłu może zrozumieć Nibbānę.

Jogin: Czy to oznacza, że możemy doświadczyć momentów Nibbāny gdy w danej chwili nie ma w nas żadnych skaz?

SUT: Tak, jest to możliwe. Zwane jest to także tymczasowym wyzwoleniem. Im więcej mamy w sobie mądrości, tym częstsze będą takie chwile doświadczania wolności, co przyczyni się do jeszcze szybszego rozwoju mądrości. Tym sposobem umysł sam siebie wzmacnia, mając w sobie coraz więcej mądrości. Joginom trudno jest czasem wyrazić w słowach taki stan. Gdy mamy wglądy vipassany, gdy dostrzegamy ostateczną rzeczywistość, nie potrafimy zrozumieć Nibbāny. Czy wiesz dlaczego tak się dzieje?

Jogin: Nie mam pojęcia.

SUT: Ponieważ wszystkie obiekty wglądów vipassany to procesy fizyczno-mentalne (nāma-rūpa) są więc jak najbardziej zjawiskami podlegającymi warunkom. W trakcie gdy wglądy te będą stawały się coraz silniejsze, w pewnym momencie osiągną poziom zwany magga-ñāna. Dopiero taki rodzaj umysłu, który osiągnął odpowiedni stopień mądrości będzie mógł pojąć Nibbānę.

Jogin: Zatem uznajesz to za pewien stopniowy proces przyswajania mądrości, a nie jako rodzaj natychmiastowego oświecenia?

SUT: Tak. Doświadczanie Nibbāny to nie wypadek, nie możesz wpaść na nią przez przypadek. Tak jak ze wszystkim, dopiero wtedy

gdy będą spełnione pewne warunki, wtedy dopiero mogą pojawić się efekty. To jest pojęcie anattā.

Jogin: Co z osobami, które praktykowały bardzo długo w poprzednich wcieleniach? Czy może tak się stać, że przypomną to sobie w pewnym momencie i staną się oświecone?

SUT: Które wcześniejsze wcielenie? Wczoraj? Wczoraj oznacza przeszłe wcielenie, jutro to przyszłe życie. Rozumiejąc to w sferze konceptualnej, istnieje kolejne wcielenie, jednak parząc na to pod kątem ostatecznej rzeczywistości pojawia się tylko kolejny umysł. Każdy pojawiający się umysł to kolejne życie. Jedynie umysł, który jest pełen świadomości, koncentracji i mądrości, z momentu na moment potrafi urzeczywistniać pāramī. Nie dostaniemy Nibbāny za darmo, musimy na nią zapracować. Nigdy więc nie zadowalaj się tym, co już zrozumiałeś. W momencie gdy poczułeś, że jesteś usatysfakcjonowany tym co osiągnąłeś, wtedy zmniejszasz jedynie swój własny wysiłek.

Pozwalanie rzeczom rozwijać się naturalnie

Jogin: Kiedy obudziłem się tego ranka nadal czułem się bardzo zmęczony. Spytałem sam siebie czy mam wstać i zacząć praktykować, czy lepiej będzie jeśli zostanę w łóżku. Słyszałem innych jak wstają i przygotowują się by pójść na salę medytacyjną. Wtedy zacząłem myśleć o tym, że powinienem do nich dołączyć. Nie mogłem jednak podjąć decyzji i czułem się niespokojny. Zdarza mi się to dość często i wzmaga we mnie dodatkowo wątpliwości co do tego, czy w ogóle powinienem i czy potrafię medytować. Mógłbyś mi coś poradzić jak postępować w takich sytuacjach?

SUT: Nie martw się tym, co robią inni, albo co o tobie pomyślą. Patrz tylko na siebie i dokładnie badaj swoją sytuację. Czy potrzebujesz więcej snu? Czy faktycznie jesteś zmęczony? Czy lepiej byłoby wstać i praktykować na sali, czy też wolałbyś usiąść na łóżku? Jeśli nie możesz się zdecydować, po prostu to zaakceptuj. Pozostań w tej „przestrzeni" — rozpoznaj ją i otwórz się na to, co się wydarza. To całkiem w porządku czuć niezdecydowanie, zwątpienie czy

też niepokój. Spójrz na ten stan umysłu i postaraj się z tego czegoś nauczyć. Cokolwiek i kiedykolwiek się dzieje, to powinna być twoja praktyka.

Jogin: Ale czy nie muszę w pewnym momencie podjąć decyzji?

SUT: Myślenie, że należy podjąć decyzję spowoduje, że sprawy przyjmą jeszcze gorszy bieg. Jeśli możesz pozostać z takim stanem umysłu i obserwować to, w pewnym momencie umysł uspokoi się i sam podejmie decyzję. Nigdy nie staraj się forsować rezultatów. Rozpoznawaj, akceptuj i badaj, a w końcu rzeczy rozwiną się naturalnie.

Jogin: OK, a co z wątpliwościami?

SUT: Wątpliwości powstają gdy istnieje niezadowolenie z tego, co jest i gdy w umyśle zrodzi się konflikt między tym co powinno i co nie powinno być zrobione. Najkorzystniejszą rzeczą jaką można zrobić, to jedynie akceptacja i obserwacja. Czekaj cierpliwie, nie angażuj się, a tylko rozpoznawaj cały czas co się dzieje. Nieustanna świadomość powoduje stabilność umysłu i wreszcie może pojawić się zrozumienie co tak dokładnie się dzieje. Pozwoli to umysłowi „automatycznie" wpaść na najlepszą decyzję bądź rozwiązanie.

Jogin: Hm, brzmi to tak, jakby była to bardzo ciężka praca do wykonania. Myślę, że będę potrzebował sporo praktyki, by pozwolić procesowi rzeczywiście rozwijać się w naturalny sposób.

SUT: Tak, musisz być cierpliwy. Nie forsuj się. Wszystko czego potrzebujesz to dalej praktykować. Rzecz jasna musisz wzbudzić w sobie zainteresowanie, tak by być faktycznie ciekawym, co z tego wszystkiego wyniknie.

Korzyści z praktykowania

Jogin: Jakie są korzyści z praktykowania?

SUT: W telegraficznym skrócie: doświadczysz i będziesz w stanie zrozumieć rzeczy, których nigdy wcześniej nie doświadczyłeś i nie zdawałeś sobie z nich sprawy.

Prawdziwe szczęście

SUT: Praktykujesz medytację ponieważ chcesz być szczęśliwy czy dlatego, że chcesz zrozumieć?

Jogin: To bardzo dobre pytanie — ale nie wiem...

SUT: Jeśli celem będzie szczęście, musi tam być nieco pragnienia, by być szczęśliwym. Jeśli istnieje szczęście, będzie też i nieszczęście, nie można mieć jednego bez drugiego. Tylko w momencie, gdy jest prawdziwe zrozumienie, pojawi się prawdziwe szczęście. Nie będzie to ten rodzaj szczęścia, ku któremu dąży większość ludzi, ale taki stan, który pojawia się ponieważ jest się w zgodzie z rzeczywistością.

::

Pytania odnośnie terminologii

Saddhā

Jogin: Bardzo niewiele wspomniane jest o wierze (saddha) w pierwszej książce („Nie gardź skazami — one cię wyśmieją"). Czy mógłbyś powiedzieć nieco o znaczeniu i roli wiary?

SUT: Saddhā to wiara, zaufanie lub silne przekonanie. Gdy praktykujemy medytację, powinny w nas wzrastać wszystkie duchowe właściwości, włącznie z wiarą. Powinniśmy wzmocnić naszą pewność siebie, uwierzyć w nasze możliwości zrozumienia i praktykowania medytacji. Poświęcenie się czemuś jest możliwe tylko wtedy, gdy wcześniej posiadamy w sobie zaufanie i silne przeświadczenie. Musimy zatem rozpoznać wiarę jaką w sobie posiadamy — nie ważne czy będzie ona duża czy też niewielka. To jest czynnik, który utrzymuje nas na ścieżce. Te osoby, które potrafią myśleć we właściwy sposób, których mądrość jest silna, posiadają także mocną wiarę. Gdy nie ma mądrości by kontrolować wiarę, wtedy saddhā staje się ślepą wiarą. Chcąc dowiedzieć się czy wzrasta w nas

saddhā, powinniśmy sprawdzać się w następujący sposób. Czy na pewno wiemy i rozumiemy jakie są korzyści z praktykowania? Jaki poziom wiary jest w nas teraz, a jaki był przed rozpoczęciem praktykowania medytacji? Rozpoznawanie naszej wiary jest czymś bardzo ważnym. Większość osób słyszała o równoważeniu pięciu duchowych właściwości, dlatego też poświęcają sporo czasu na wyważaniu viriya i samādhi. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę, że także wiara i mądrość wzajemnie się równoważą. Ci, którzy uważają się za intelektualistów i myślą zbyt dużo, mają zazwyczaj w sobie niewiele wiary. Często podają w wątpliwość wiele rzeczy. Ktoś, kto ma mnóstwo wiary i niczego nie kwestionuje, w kimś takim mądrość będzie bardzo słaba. Z tradycyjnego punktu widzenia wiara jest interpretowana jako zaufanie bądź poddanie się pod opiekę Trzem Klejnotom. Jak ktoś, kto dopiero co zaczął praktykować może pokładać bezgraniczną wiarę w Buddhę, Dhammę i Saṇghę? Dlatego pewność i zaufanie jakie jogini powinni w sobie wykształcić to zrozumienie i wiara w to, co praktykują. Ci, którzy myślą w odpowiedni sposób, czyniąc konsekwentnie to co należy, tych wiara i pewność wzrasta automatycznie.

Jogin: Gdy wiara i mądrość nie są zrównoważone i będzie zbyt dużo kwestionowania i zbyt mało zaufania, czy to oznacza, że pojawi się zwątpienie?

SUT: Tak! Zdecydowanie! Pięć duchowych właściwości działa wspólnie. Jeśli jedno z nich będzie zbyt silne, jeśli wykonuje ono za dużo pracy, wtedy może zasłonić pozostałe cztery jakości. Ta reszta nie może być efektywna, gdyż nie może wykonywać poprawnie swych zadań. W momencie gdy ktoś ma zbyt duże samādhi, wtedy jego paññā nie jest silna i nie może wzrastać, viriya nie może się rozwijać z powodu zbyt dużej koncentracji, sati nie jest wyraźna. Jeśli te trzy właściwości przestaną należycie funkcjonować, wtedy ucierpi na tym także saddhā. Zaczniesz tracić zaufanie do praktyki. Z drugiej strony jeśli w kimś jest zbyt silna paññā, jeśli ktoś jest przeintelektualizowany, jeśli wszystko kwestionuje, zbyt dużo myśli, wtedy samādhi nie może się pojawić, gdyż umysł nie jest stabilny. W takim przypadku także następuje pogorszenie pozostałych

właściwości, co rzecz jasna spowoduje, że wiara na tym także ucierpi. Pięć duchowych właściwości muszą być zrównoważone tak, by mogły poprawnie funkcjonować.

Jogin: Wygląda na to jakbyś używał słowa intelekt odnosząc się do mądrości, ale w takim przypadku nie wygląda mi to na mądrość.

SUT: Mówiliśmy już o trzech rodzajach mądrości: sutamayā paññā, cintāmayā paññā oraz bhāvanāmayā paññā. Dotyczy to tylko dwóch pierwszych rodzajów mądrości, tych, które możemy sami zastosować. Gdy posiadasz bhāvanāmayā paññā wszystko jest w równowadze. Nie można mieć za dużo bhāvanāmayā paññā. Z drugiej strony nie możesz samemu zastosować bhāvanāmayā paññā albo próbować ją zwiększyć. Jedyne co możesz robić to regulować tę jak i inne właściwości. Wydajność zależy od tego jak wyregulujemy współdziałające ze sobą mechanizmy.

Jogin: OK, chyba już rozumiem. Im więcej bhāvanāmayā paññā tym więcej wiary, ale gdy będzie zbyt dużo wiary, nie oznacza to, że będzie więcej bhāvanāmayā paññā.

Kāyānupassanā

Jogin: Kontemplacja poszczególnych części ciała (kāyagatāsati) oraz medytacja nad stopniami rozkładu (sīvathikā) są popularnymi rodzajami ćwiczeń odnośnie kāyānupassanā. Dlaczego ich nie nauczasz?

SUT: Mój nauczyciel uczył mnie wiele na temat natury medytacji, nigdy jednak nie dawał wskazówek na temat tych praktyk. Gdy poznajesz naturę wszystkich zjawisk (dhammānupassanā) zawiera to już w sobie kāyānupassanā. Jeśli będziesz wykonywał cittānupassanā oraz dhammānupassanā, wtedy kāyānupassanā i vedanānupassanā już są włączone. Mój nauczyciel nie praktykował na początku sesji samathy by przejść potem do vipassany, tylko od razu zaczynał od vipassany. Kāyānupassanā jest formą samathy w Satipaṭṭhāna Sutcie. Zwracasz uwagę jedynie na koncepty.

Jogin: Dla mnie osobiście kontemplacja części ciała była bardzo pomocna. Może dać użyteczne informacje, które pozostają z tyłu

głowy i stają się pomocne, gdy pojawi się pożądanie w umyśle. Obecnie przestałem już robić to ćwiczenie, ale było ono istotne dla mnie na pewnym etapie mojej praktyki.

SUT: Jasne, może być użyteczne, a czasem wręcz konieczne — dlatego Buddha uczył tych praktyk. Jeśli poważnie myślimy nad zrozumieniem tego, co się dzieje w głowie, musi pojawić się niezmienna i nieustanna kontemplacja umysłu. Wtedy powoli, z czasem, wszystkie te aspekty praktyki staną się częścią naszego doświadczenia i zrozumienia. Musimy zrozumieć, że najistotniejsze jest to, by nauczyć się jak radzić sobie ze skazami. Nie jest istotne od jakiej techniki zaczniemy.

Sati i micchā diṭṭhi

Jogin: Usłyszałem jak doradzałeś jednemu joginowi wspominając o uważności (sati) w kontekście niewłaściwego poglądu (micchā diṭṭhi). Jak obie te rzeczy mają się do siebie?

SUT: Szlachetna Ośmioraka Ścieżka wspomina wszystkie „właściwe" przymioty. Właściwy Pogląd, Właściwa Myśl, etc. więc wynika z tego także, że muszą odpowiednio istnieć „niewłaściwe" przymioty. By zaistniała Właściwa Uważność (sammā-sati) potrzebny jest Właściwy Pogląd czasem zwany Właściwym Zrozumieniem. Bez tego nie będzie to sammā-sati. Jeśli tylko na coś patrzysz, dostrzegasz coś, nie może to być sammā-sati. Tylko gdy sati posiada cechę appamadā czyli nie zaniedbywanie, rozważność, nie zapominanie o właściwym obiekcie, innymi słowy, tylko wtedy gdy sati ma w sobie mądrość, może być nazwane sammā-sati. Jeśli każesz ludziom, którzy są zupełnie niezaznajomieni z medytacją, by zaczęli patrzeć na siebie, jak myślisz co zaczną robić? Z jakiej perspektywy zaczną swoją medytację? MOJE ciało, MÓJ umysł! To jest niewłaściwy pogląd, więc nie będzie to też sammā-sati. To dlatego istotne jest, by ludzie mogli dostać odpowiednią informację zanim zaczną praktykę medytacyjną. Gdy daję instrukcje, staram się wyjaśnić, że to co obserwujemy to jedynie naturalne zjawiska, można powiedzieć — natura pracująca wewnątrz nas. Proszę joginów, by

zadawali sobie pytania tego typu: Czy jesteś jedyną osobą, która doświadcza wszystkich tych różnych doznań i stanów umysłu? Każdy jogin musi zdać sobie sprawę z tego, że wszystko to są zjawiska uniwersalne, są częścią natury i nie mogą należeć wyłącznie do jednej osoby.

Samādhi

Jogin: Pochodzę z kultury, w której kładzie się duży nacisk na samādhi, na doświadczanie jhān. Możesz wyjaśnić swoje rozumienie samādhi?

SUT: Powinniśmy interesować się tylko takim samādhi, które wynika z rozwoju mądrości. Gdy istnieje mądrość, gdy umysł rozumie to, co się przejawia, będzie też i stabilność umysłu i pojawi się sammā-samādhi. Właściwe samādhi powoduje przejrzystość świadomości i wglądu. Wielu joginów ma ukute przeświadczenie, że samādhi to doświadczanie pewnego rodzaju transu. Taki rodzaj samādhi został ustanowiony z pewną dozą napięcia w umyśle. W takim stanie nie da rady się niczego nauczyć i przejrzystość świadomości nie może się polepszyć. Stan umysłu, który my określamy mianem samādhi, polega na zrelaksowaniu, spokoju i ciszy. Jest się wtedy otwartym i wrażliwym na wszystko co się pojawia, dzięki czemu można poznać o wiele więcej. Wielu joginów nie do końca rozumie jak wzbudzić w sobie samādhi. Zwykle skupiają się i wkładają bardzo dużo wysiłku. Wynika z tego pewien spokój, ale jest to ciężki rodzaj ciszy, nie ma w tym odrobiny lekkości. W praktyce vipassany wszystko czego potrzebujemy to odpowiednia ilość stabilności umysłu, by pozostać świadomym z momentu na moment. Potrzebujemy tej stabilizacji jedynie by wiedzieć co się dzieje, to wszystko. Nie potrzebujemy od razu samādhi z jhāną, nie jest konieczne używać w vipassanie tak silnej koncentracji jaką jest absorpcja. Co więcej, jogini, którzy weszli w stan jhāny przed vipassaną, najpierw muszą wyjść z tego medytacyjnego wchłonięcia. Jhāna jedynie chwilowo kontroluje skazy. W stanach absorpcji nie ma pokaźnych skaz, gdyż jhāny mają siłę by przytłumić pięć przeszkód.

Jednak wchłonięcie jedyne co robi to poskramia kāma-cchanda, czyli pożądania zmysłowe. Nie tłumi natomiast innych postaci lobha. Bhava-taṇhā czyli pragnienie stawania się jest jak najbardziej obecne w każdej jhānie. Samādhi staje się pełne dopiero wtedy, gdy posiada trzy składniki: sammā-sati, sammā-vāyāma oraz sammā-samādhi. Jeśli tylko będzie nieustanna świadomość wraz z właściwym podejściem i właściwym poglądem, wtedy samādhi pojawi się w sposób naturalny.

::

Jogin: Gdy po raz pierwszy tu przyjechałem, zobaczyłem jak wszyscy rozmawiają i kontaktują się ze sobą i było mi dość trudno to zaakceptować. Nie mogłem uwierzyć, że można mieć jakiekolwiek samādhi zachowując się w taki sposób. Zajęło mi sporo czasu zanim pojąłem jak istotną praktyką jest medytacja podczas rozmowy. Po tym jak przełamałem swój opór i zacząłem świadomie rozmawiać z innymi, dostrzegłem że samādhi jest jak najbardziej możliwe. Odczułem też, że jest ono bardziej elastyczne, nie można go tak łatwo zburzyć. Dlaczego tak się dzieje? Co się dokładnie wtedy dzieje?

SUT: Samādhi, które osiąga się dzięki wyciszeniu, jest nieco napięte — można powiedzieć, jak to ująłeś, że łatwo je zburzyć. Zależy w głównej mierze od warunków, zatem łatwo jest stracić samādhi, gdy tylko cisza zostaje zakłócona. Koncentracja tego typu wygląda na silną, jednak w rzeczywistości jest bardzo wątła. Gdy próbujesz praktykować uważność pod nieco bardziej wymagającymi okolicznościami, jak na przykład podczas rozmów i kontaktów towarzyskich, znacznie trudniej jest rozwinąć w sobie samādhi. Będziesz do tego zdolny jedynie z otwartym umysłem i właściwym podejściem. W takich warunkach musisz być bardzo zmyślny, by umiejętnie wytworzyć w sobie samādhi, które jednocześnie będzie mogło trwać znacznie dłużej. Ten rodzaj samādhi jest także znacznie bardziej elastyczny, ponieważ nie zależy od sztucznych warunków. Za każdym razem gdy tylko zgubisz uważność, po prostu spokojnie

starasz się powrócić do swojej praktyki. Nie jest realnie możliwe mieć nieustającą świadomość i samādhi w życiu codziennym. Będą obecne przez pewien okres czasu po czym najzwyklej w świecie znikną, gdy tylko zatracisz się w codziennych czynnościach, tak by z powrotem wrócić do swojej uważności. Jeśli posiadasz właściwe podejście i nawet gdy się gubisz — po chwili potrafisz to dostrzec i powrócić do świadomości, wszystko jest w jak najlepszym porządku. Natomiast gdy masz ustalony pogląd w głowie, że rozwój uważności i samādhi może odbywać się tylko pod specjalnymi uwarunkowaniami, staniesz się sztywny i utkniesz w swojej praktyce.

Dhamma-vicaya, bojjhańga oraz sampajañña

Jogin: W pierwszej książce nie wspominasz nic o wnikliwym dociekaniu zjawisk (dhamma-vicaya). Wspominasz natomiast o tym w rozdziale „Bądź świadomy inteligentnie". Zgadza się?

SUT: Tak, to prawda.

Jogin: Mógłbyś powiedzieć coś więcej na temat znaczenia i na czym dokładnie polega dhamma-vicaya ?

SUT: Medytacja vipassany to praca z inteligencją. Dlatego dhamma-vicaya jest istotna. Celem vipassany jest mądrość. Jeśli chcesz zyskać mądrość, musisz zacząć z mądrością, innymi słowy musisz szukać mądrości, by zdobyć mądrość. Dlatego często zadaję joginom to pytanie: „Wszyscy jesteśmy puthujjana (pospolitymi ludźmi) a definicją puthujjana jest — ten, który jest pełen skaz — jak więc możecie iść za moimi wskazówkami i medytować bez skaz?" Skoro jest w nas dużo skaz, nie możemy medytować bez nich. Jak zatem zacząć? Puthujjana powinien rozpocząć praktykę od informacji na temat amoha, czyli od mądrości. Mimo, że pospolici ludzie są pełni skaz, posiadają pewną mądrość w sobie. Buddyzm odróżnia trzy rodzaje mądrości: sutamayā paññā, cintāmayā paññā oraz bhāvanāmayā paññā. Pierwsza z nich to informacja, podstawowa wiedza. Druga mądrość polega na używaniu własnej inteligencji, racjonalnego umysłu, logiki i rozumowania. Trzeci rodzaj to wgląd. Dhamma-vicaya zalicza się do cintāmayā

paññā. Jakie są warunki do pojawienia się dhamma-vicaya oraz możliwości jej użycia? Przyczyną będzie posiadanie informacji, a chodzi tu o właściwą informację. W momencie, gdy posiądziemy tę podstawową, czy też ogólną wiedzę, będziemy też potrafili myśleć. Miałem to szczęście mieć dobrego nauczyciela, który dał mi mnóstwo informacji i porad, które mogłem wprzęgnąć w moją praktykę medytacyjną. Jestem bardzo wdzięczny za ten rodzaj „przestrzeni", którą mój nauczyciel dał mi, tak bym mógł samodzielnie zdobyć wiedzę. Gdy tylko odkryłem coś nowego dzięki medytacji, natychmiast szedłem i pytałem się o to Sayadawgyi. On generalnie zadawał mi tylko jedno pytanie: „Dlaczego?", na które nie potrafiłem odpowiedzieć, a on nie dawał mi od razu wyjaśnień. Ponieważ chciałem wiedzieć natychmiast, poświęcałem całą moją energię, by znaleźć odpowiedź. Dla takiego rodzaju badania sama świadomość nie wystarczy. Musiałem użyć moich szarych komórek. To było inteligentne poszukiwanie, dhamma-vicaya. Chciałem się dowiedzieć i było to dla mnie zawsze konstruktywne wyzwanie — pewien rodzaj gry — więc próbowałem różnych sposobów by znaleźć wytłumaczenie. Zazwyczaj znajdywałem odpowiedzi, ale czasem nie były one właściwe ani satysfakcjonujące. Gdy mój nauczyciel dostrzegał, że nie daję sobie rady, wtedy wyjaśniał mi na czym rzecz polega. Trzy z siedmiu czynników oświecenia (bojjhaṅga) to przyczyny, cztery pozostałe to efekty. Te przyczyny to: sati, dhamma-vicaya oraz viriya. Można śmiało zaprząc te czynniki, można aktywnie ich użyć. Efektami są: pīti, passaddhi, samādhi oraz upekkhā. Nie możemy ich wytworzyć, nie możemy sprawić by się zadziały. Gdy mówiłem o trzech rodzajach mądrości powiedziałem, że dhamma-vicaya podchodzi pod cintāmayā paññā. Jeśli chodzi o upekkhā, jeden z siedmiu czynników oświecenia to zalicza się go do bhāvanāmayā paññā. Oznacza równowagę, która powstaje na bazie prawdziwego zrozumienia. Inteligencja i mądrość są niezbędne do praktyki vipassany. Dhamma-vicaya jest pewnego rodzaju mądrością i jest jak najbardziej potrzebna. Vipassanā działa na tych, którzy są inteligentni i potrafią myśleć samodzielnie. Dla takich osób jest całkiem łatwo rozumieć pewne

sprawy. Dla osób, które mają wrodzoną mądrość i błyskotliwość, które mają silną cintāmayā paññā, dla nich nie będzie trudności ze zrealizowaniem bhāvanāmayā paññā. Jednak ci, którzy są słabi w cintāmayā paññā, ich zdolność do rozumnego myślenia i do logicznego wnioskowania nie jest jeszcze w pełni wykształcona. Takim osobom zajmie nieco więcej czasu by zdobyć bhāvanāmayā paññā. Ludzie tacy powinni bardziej polegać na sutamayā paññā. Muszą zebrać sporo informacji i szukać rady wśród innych ludzi. Skoro nie potrafią sami dać właściwych odpowiedzi, zatem inne osoby powinny powiedzieć im co należy robić. Zgodnie z tekstami istnieje siedem warunków, by mogła zaistnieć dhamma-vicaya: 1. Zadawać pytania dotyczące Dhammy, rozmawiać na tematy związane z Dhammą, wielokrotnie badać te zagadnienia, często myśleć o nich. 2. Oczyszczać to, za co jest się odpowiedzialnym, zarówno tyczy się to spraw wewnątrz jak i rzeczy na zewnątrz. Przyczynia się to do jasności umysłu. Taka przejrzystość jest warunkiem do zaistnienia mądrości. (Czystość na zewnątrz oznacza dbanie o ciało, jak też troska o schludność najbliższego środowiska — na tyle na ile jest to możliwe. Znacznie bardziej istotne jest oczyszczanie tego, co wewnątrz, co oznacza usuwanie zabrudzeń i zanieczyszczeń w umyśle.) 3. Rozumienie jak równoważyć pięć zdolności duchowych 4. Unikanie towarzystwa osób, które nie posiadły mądrości. 5. Zabieganie o towarzystwo osób, które posiadły mądrość. 6. Kontemplacja głębokiej mądrości, generowanie refleksji i przemyśleń na znaczące tematy. 7. Chęć wzrastania w mądrości.

::

Jogin: Jaka jest różnica między dhamma-vicaya i przejrzystym dostrzeganiem (sati-sampajañña)? Mógłbyś opisać w szczegółach cztery sati-sampajañña?

SUT: Oba wymienione czynniki są mądrościami. W Satipaṭṭhāna Sutcie wyjaśnione jest jak sati powinna być obecna razem z sampajañña, jasnym zrozumieniem. Wszystkie cztery sampajañña mają związek z mądrością. Wyjaśniając to w przystępny i prosty

sposób można powiedzieć, że pierwsza sampajañña to przejrzyste zrozumienie odpowiedniości (sātthaka-sampajañña), a druga to przejrzyste zrozumienie pożyteczności (sappāya-sampajañña). Te dwie podchodzą pod sutamayā paññā i cintāmayā paññā. Są związane bezpośrednio z naszą praktyką. W momencie gdy praktyka nabierze rozpędu i wzrośnie zrozumienie, możemy doświadczyć trzeciej sampajañña, mianowicie gocara-sampajañña. Jest to przejrzyste rozpoznanie wszelkich stanów jako procesów fizyczno-mentalnych, zrozumienie, że nie ma po prawdzie nikogo, żadnej osoby czy jednostkowego „ja". Ostatnią jest asammoha-sampajañña, która znaczy zrozumienie i urzeczywistnienie anicca, dukkha i anattā. Dwie ostatnie sampajañña zaliczają się do bhāvanāmayā paññā. Pierwsze dwa czynniki — zrozumienie tego co odpowiednie i tego co pożyteczne — są przyczynami, a dwa ostatnie czynniki są rezultatami, wglądami, które się pojawiają. Pierwsza sampajañña — sātthaka-sampajañña jest zaangażowana w to co odpowiednie. Co byłoby teraz najbardziej odpowiednią rzeczą do zrobienia? Drugi czynnik odpowiada za pożyteczność. Co byłoby najbardziej pożyteczne by móc zastosować w tej chwili? Co mogłoby najlepiej zadziałać? Wszystko to jest dhamma-vicaya. Dostrzegasz umysł w trakcie pracy, w teraźniejszości i potrafisz zobaczyć pełną perspektywę; całe pole świadomości, jak umysł wkłada w to energię, jak odnosi się do obiektów myślowych, etc. Umysł może spytać się „Co powinienem teraz zrobić?" Gapienie się na coś w ciszy nie wystarcza. Dlatego nie używam wyrażenia „czysta uważność". Co to w ogóle znaczy?! Dwie pierwsze sampajañña reprezentują prawdziwie racjonalną mądrość. To ta mądrość, która działa w czasie, gdy medytujesz, która mówi co masz robić. Czy to odpowiedni sposób by to zrobić? Jeśli zrobię to w ten sposób czy będzie to pożyteczne? Takie refleksje mogą przyjść z pomocą, na przykład w zrozumieniu jak wykorzystywanie energii wpływa na twoją medytację. To samo tyczy się życia codziennego, gdy ta zdroworozsądkowa mądrość jest zdolna pomóc ci podjąć właściwe decyzje w każdej dziedzinie twojej aktywności. Dzięki temu będziesz mógł widzieć wyraźniej, czy coś jest odpowiednie i pożyteczne, czy też nie.

Jogin: Nadal nie jestem pewien jaka jest różnica między sati-sampajañña i dhamma-vicaya.

SUT: Nakładają się na siebie, choć w moim rozumieniu jedynie dwie pierwsze sampajañña można przyrównać do dhamma-vicaya. Chciałbym dodać coś do mojego wyjaśnienia odnośnie gocara-sampajañña. Można w inny sposób powiedzieć, że gocara-sampajañña pojawia się, gdy umysł stara się wkładać coraz większą uwagę w dhammiczną naturę rzeczywistości, niż tylko koncentrować się na konceptach. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy nastąpił już pewien rozpęd w praktyce. Staje się to niemalże naturalne dla umysłu, by patrzeć na realność danej sytuacji, niż na wymyślone pojęcia. Natura Dhammy staje się pastwiskiem mądrości (takie jest dosłowne znaczenie słowa „gocara"). Jeśli ten rodzaj świadomości będzie podtrzymywany przez dłuższy okres czasu, wtedy natura anicca, anattā i dukkha nie będą sprawiały kłopotu ze zrozumieniem. Ludzie jednak, zamiast prawdziwie zrozumieć anicca, anattā i dukkha spędzają zbyt wiele czasu praktykując kontemplację nad tymi właściwościami oraz myśląc o nich, bez jakiegokolwiek urzeczywistnienia — faktycznego zrozumienia bazującego na własnym doświadczeniu. Dlatego gdy mówię o Dhammie, nie lubię używać tych terminów. Wolę jak ludzie opisują własne doświadczenia, o tym co faktycznie doznali, bądź co zaobserwowali, niż gdy mówią mi, że zobaczyli anicca albo anattā, co nie ma czasem większego sensu.

::

SUT: Nie wystarczy być tylko spokojnym, oraz starać się być świadomym. Powinieneś także sprawdzać czy obecne jest w tobie pięć duchowych czynników (indriya). Możesz zadać sobie pytania: „Czy mam przekonanie do tego co robię? Czy tak na prawdę wiem co robię?" Wraz z doświadczeniem przyjdzie moment gdy będziesz mógł rozróżnić, czy pięć duchowych czynników działa w tobie, czy też nie, jak również, czy są zrównoważone, czy nie.

Jogin: Co z siedmioma czynnikami oświecenia, sambojjaṅga, czy je także powinniśmy w sobie sprawdzać?

SUT: Tak. Siedem bojjaṅga można podzielić na dwie grupy: te które są przyczynami i te które są skutkami. Powinieneś jedynie sprawdzić czy posiadasz wszystkie przyczyny: sati (świadomość), viriya (wysiłek) oraz dhamma-vicaya czyli inaczej paññā. Zwróć szczególną uwagę na wysiłek, gdyż z tych trzech czynników najtrudniej go pojąć. Nie ma specjalnego problemu ze świadomością czy mądrością, gdyż zawsze są właściwe (tzn. nie ma w nich skaz), jednak różnie to bywa z wysiłkiem. Viriya, która pojawia się z zanieczyszczeniem to niewłaściwy wysiłek. Większość joginów stara się praktykować z pewną dozą pożądania, zatem ich wysiłek jest w jakimś stopniu skażony. Istnieją dwa rodzaje pragnienia: lobha, która oznacza niezdrowe dążenie do czegoś, oraz chanda, czyli stosowne usiłowanie. Musisz jasno zdawać sobie sprawę czy zabiegasz o coś wraz z lobha, czy też z chanda. Gdy usilnie się starasz mając w sobie lobha, staniesz się spięty i zaczniesz cierpieć z tego powodu. Jeśli ci się uda, będziesz skakał z radości, a gdy ci się nie powiedzie, będziesz bardzo smutny, być może wpadniesz w depresję. Natomiast gdy twoje starania będą podporządkowane chanda, (co można przetłumaczyć jako zdrowa intencja, mądry zapał, tak by wzrastać duchowo) nie będziesz cierpiał z tego powodu, co więcej, umysł stanie się dzięki temu silniejszy. Gdy ci się powiedzie, nie będziesz tym zbytnio podniecony, gdy ci się nie uda, nie będziesz się czuł z tym źle. W taki sposób działa odpowiedni wysiłek. Z nim nigdy się nie poddasz i będziesz nieustannie próbował. Musisz zatem sprawdzać swój umysł, by wiedzieć czy posiadasz właściwą motywację. Zadawanie pytań i doszukiwanie się odpowiedzi na nie jest tożsame z dhamma-vicaya. Zgodnie z komentarzami do Satipaṭṭhāna Sutty istnieją cztery pytania, jakie każdy jogin powinien sobie zadać w odniesieniu do każdej z sambojjaṅga. Dla przykładu, jogin powinien wiedzieć kiedy sati- sambojjaṅga jest obecna, kiedy jej nie ma, dlaczego się pojawiła i wreszcie jak można ją rozwinąć. Każde z tych pytań odzwierciedla poszczególny poziom zrozumienia. Nie jest tak trudno zdać sobie sprawę czy coś istnieje, czy tego nie ma, jednak dwa kolejne pytania mogą posiadać sporą liczbę możliwych odpowiedzi. Przeniknięcie tych poziomów wnikliwym dociekaniem

może nastręczyć nieco kłopotów. Zadawanie sobie takich pytań, staranie się na nie odpowiedzieć, dyskutowanie o nich z innymi zdecydowanie może pomóc w tym by mądrość mogła w nas wzrastać. Ten rodzaj poszukiwań uznawany jest za jeden z powodów do tego, by mogła się pojawić dhamma-vicaya.

Obserwacja i przezwyciężanie kilesa

Jogin: Czy kilesa mogą pojawiać się razem z mądrością, która dostrzega te kilesa i jednocześnie z poczuciem rozluźnienia, gdy to wszystko się odbywa?

SUT: Tak, to możliwe. Stanie się to wtedy, gdy wyraźnie dostrzeżemy skazy jako obiekty, gdy urzeczywistnimy to przejrzyste rozpoznanie. Dlatego też powtarzam joginom, by bardziej zwracali uwagę na to, jak obserwują. Jeśli patrzą w odpowiedni sposób, jeśli akt obserwacji nie jest zanieczyszczony, wtedy mogą dostrzec skazy w zrównoważony sposób. Wielu joginów mówiło mi o tym, że potrafili zaistnieć w przestrzeni, gdzie patrzenie jest oddzielone od zanieczyszczeń. Mogli też dokładnie opisać uczucie zupełnego braku skaz w ich własnej obserwacji.

Jogin: Więc to uczucie rozluźnienia i wolności, mimo że zanieczyszczenia nadal są obecne.

SUT: Tak, mogą jasno zobaczyć, że te skazy nie mają żadnego związku ze „mną". Zatem zrozumienie anattā jest w nich jak najbardziej obecne.

Jogin: Czy zanieczyszczenie, które jest obserwowane w ten sposób nadal jest skazą?

SUT: Mogą zadziałać tu dwie perspektywy przenikliwości. Może zaistnieć mądrość, która wyzwala umysł z identyfikowania się z zanieczyszczeniem. Nasze spojrzenie tym sposobem także zostaje wyswobodzone. Jednak zanieczyszczenie nie zniknie tylko dlatego, że na nie patrzymy. Dopiero gdy uzyskamy dostęp do całkowitego zrozumienia konkretnej skazy, wtedy będzie mogło ono odejść.

::

Jogin: Możesz powiedzieć co nieco o trzech poziomach kilesa?

SUT: Gdy nie widzisz żadnych skaz w umyśle, gdy możesz je tylko odczuć jako potencjały, wtedy dostrzegasz utajone (anusaya) zanieczyszczenia. Na tym poziomie kilesa są ukryte i nie można ich wykryć bezpośrednio świadomością. Możemy je tylko zaobserwować gdy pojawią się w umyśle — wtedy jednak będą to już skazy drugiego poziomu. Trzecim poziomem będzie ekspresja, bądź wyrażenie ich w postaci słów i czynów. W Pāḷi, kilesa drugiego poziomu nazywamy pariyuṭṭhāna, natomiast skazy trzeciego poziomu zwą się vītikkama.

Jogin: Zatem kilesa pierwszego poziomu są niewidoczne, czekają jedynie by się wydostać?

SUT: Tak, istnieją jedynie jako potencjały, ujawnią się tylko w momencie, gdy powstaną odpowiednie warunki potrzebne do ich zaistnienia. Jak tylko się pojawią, nazywane są już pariyuṭṭhāna. Jedynie wglądy na poziomie oświecenia potrafią poradzić sobie z wykorzenieniem kilesa, które są w stanie anusaya.

Mettā bhāvanā

Jogin: Czy to prawda, że nie zachęcasz innych do zbytniego poświęcania się praktyce mettā bhāvanā? Czy uważasz, że ten rodzaj medytacji nie jest odpowiedni dla joginów vipassany?

SUT: Nie uważam, że jest to nieodpowiednie. Może być i czasami jest jak najbardziej pomocne. Mój nauczyciel na pewnym etapie mojej praktyki zalecił mi praktykowanie mettā bhāvanā. Wszystko jednak zależy od osoby. Jest wiele różnych ćwiczeń dla początkujących. Buddha uczył niektórych mettā bhāvanā, by rozpoczęli w ten sposób swoją drogę medytacyjną. Innym początkującym zalecał jeden z czterech rodzajów satipaṭṭhāna. Ustanawianie uważności (satipaṭṭhāna) oznacza praktykowanie z myślą o tym, by nie próbować niczego wymyślać. Nie powinno się kreować swojego doświadczenia, a jedynie odbierać je takim, jakie jest, by postarać się nauczyć coś z danej chwili. A na czym dokładnie polega mettā bhāvanā? Jest to staranie się wzbudzenia w sobie uczucia metty.

Możesz czuć nienawiść do konkretnej osoby, ale starasz się wywołać w sobie pozytywne uczucie miłującej dobroci w stosunku do niej. Dla niektórych ludzi praktykowanie mettā bhāvanā w trakcie gdy są rozzłoszczeni może spowodować wewnętrzny konflikt. Dla nich więc ta medytacja nie będzie pomocna. Co jest rzeczywiste w takiej chwili to złość. Usiłowanie zduszenia czegoś w sobie za pomocą intelektu nic tu nie da. Sam starałem się wysyłać mettę w stosunku do osób, na które byłem zły. Ale teraz moja mądrość nie może się na to zgodzić, mówiąc mi: „Bądź prawdziwy i szczery wobec siebie! Patrz na gniew! Zrozum złość!" Inaczej będzie to przypominało umysł, który stara się okłamać sam siebie. W przeszłości praktykowałem dosyć dużo metty, nawet robiłem sesje przez całą noc i wchodziłem w absorpcje, pozostając w tych stanach przyjemnego pochłonięcia przez cały dzień. Nie stałem się jednak dzięki temu mniej gniewnym człowiekiem. W momencie, gdy przestałem praktykować byłem znów pełen złości. Potem zacząłem samemu, w domu praktykować medytację satipaṭṭhāna przez kilka lat. Nieustannie patrząc na aktywności umysłowe, zacząłem miewać okresy, w których faktycznie nie było odrobiny dosa w umyśle. Wtedy dopiero było mi bardzo łatwo wysyłać wszystkim mettę — bez najmniejszego problemu. Mój nauczyciel siedział tylko do momentu, aż jego umysł stanie się na prawdę spokojny — dopiero wtedy wysyłał mettę. Wtedy jest to prawdziwa mettā. Tylko gdy masz pieniądze w kieszeni możesz zacząć rozdawać je innym... Gdy nie ma w umyśle dosa i napotykasz równą sobie osobę będzie to mettā. Jeśli osoba będzie w jakiś sposób cierpiała i miała trudności, wtedy będzie to karunā natomiast odwrotnie, do osoby, której dobrze się powodzi będziesz odczuwał muditā. Gdy napotyka się sytuacje, w której nic nie można zrobić — jest to zwane upekkhā. Jeśli jednak jest w umyśle będzie nawet odrobina dosa, żadna z powyższych brahma-vihāra nie jest możliwa. Gdy umysł jest przejrzysty i gdy nie pojawia się w nim dosa, pozostałe medytacje stają się także bardzo łatwe. Jeśli widzisz wizerunek Buddhy, zaczniesz odczuwać wielki szacunek do Buddhy, ponieważ umysł przebywa w odpowiednim trybie. Całkowicie naturalnie i spontanicznie zaczniesz praktykować Buddhānussati. Są

trzy sposoby dostrzegania Buddhy: 1. przy pomocy naszych oczu 2. poprzez przywoływanie sobie jego wizerunku w umyśle (poprzez wizualizację) 3. poprzez zrozumienie cech Buddhy — dzięki mądrości. To dlatego Buddha powiedział: „Ci, którzy dostrzegają Dhammę, widzą mnie". Wielu, którzy żyli w czasach Buddhy, w rzeczywistości nie dostrzegali go. Musiał on nawet odesłać jednego ze swych podopiecznych, ponieważ nie chciał on praktykować, wolał tylko patrzeć na Buddhę. Mettā, którą chciałbym byście w sobie wzbudzali powinna być prawdziwa, a nie taka, którą kreujecie w sobie w stosunku do innej osoby. Jeśli tylko nie ma w was dosa, wtedy mettā, muditā, karunā czy upekkhā będą jak najbardziej dostępne i będziecie mogli wysyłać mettę jak tylko zechcecie i ile tylko chcecie. Mettā pojawia się z adosa. Jest zatem znacznie ważniejsze, by zaakceptować, poddać obserwacji i zrozumieć dosa, aniżeli praktykowanie zamiast tego metty. Staram się to podkreślać za każdym razem, aby najsampierw zacząć od pracy z dosa, ponieważ w danym momencie jest ona najbardziej rzeczywista.

Jogin: Czasem pracuję z mettą, gdy zaczynam cierpieć. Zdaję sobie sprawę, że nie potrafię wtedy odczuć metty do innej osoby więc wzbudzam w sobie mettę do siebie, tak by umysł stał się dzięki temu lepszy.

SUT: Tak, to jest właściwy sposób. Powinieneś zaczynać od siebie ponieważ tylko w momencie, gdy ty sam będziesz odczuwał szczęście, będziesz mógł także wysyłać mettę innym. Tym joginom, którzy chcą praktykować mettę mówię zawsze by byli świadomi siebie podczas wykonywania tej medytacji. Gdy obserwujesz siebie podczas mettā bhāvanā praktykujesz jednocześnie satipaṭṭhāna. Patrz na swój umysł, gdy pracuje wysyłając mettę i sprawdzaj, czy ją faktycznie odczuwasz. Musisz dowiedzieć się czy jest w tobie gniew, gdyż jest niezwykle trudno wysłać mettę jeśli się na kogoś złościsz.

Jogin: Jeśli obecne jest właściwe podejście, czy to oznacza, że prawdziwa mettā także będzie możliwa?

SUT: Tak, zgadza się. Będzie się tak działo zawsze, gdy pojawi się mądrość — a właściwe podejście jest mądrością. Nieustannie

podkreślam jak istotna jest mądrość — jeśli jest obecna, wszystko staje się możliwe. Moja metoda polega na używaniu najważniejszej rzeczy na samym początku. Nie zaczynam od dołu. Postępując zgodnie ze stopniowym nauczaniem składającym się z sīla — samādhi — paññā podstawą jest sīla, samādhi jest wyżej, a paññā jest najwyższa. Możesz próbować utrzymywać swoją sīla, ale jeśli nie ma w tobie samādhi — nie dasz rady utrzymać dyscypliny moralnej (sīla). Natomiast gdy będziesz miał stabilność umysłu (samādhi), wtedy moralność nie jest trudna do praktykowania. Gdy posiadasz mądrość (paññā), automatycznie pojawią się zarówno samādhi jak i sīla. Są dwa rodzaje sīla. Z początku staramy się powściągnąć nasze zachowanie, by nie robić rzeczy niewłaściwych. Drugi rodzaj sīla pojawia się, ponieważ umysł zdał sobie z czegoś sprawę. Oznacza to, że wcześniejsze zdyscyplinowanie nie jest już niezbędne, ponieważ nie ma już niemal żadnego pożądania do czynienia zła. Obie niezdrowe cechy lobha i dosa zostały osłabione i wtedy taki rodzaj moralności nazywa się cetasika sīla, czyli sīla „zawartości umysłowych". Wraz z pojawieniem się prawdziwej mądrości, w momencie oświecenia, sīla natychmiast staje się kryształowo czysta i jednocześnie Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest w pełni zrozumiana. W czasach Buddhy całkiem spora liczba osób miała w sobie całkiem dobrze wykształconą właściwość mądrości. Z powodu tak potężnej mądrości jaką posiadali, wystarczyło zaledwie kilka słów wypowiedzianych przez Błogosławionego, by stali się oświeceni. Często podkreślam zagadnienie mądrości w tym czego uczę, gdyż samemu próbowałem wielu metod. Usilnie starałem się utrzymać moją sīla, jak też przykładałem się do rozwinięcia w sobie samādhi, jednak nie pomogło mi to zmienić się na lepsze. Dopiero gdy umysł zaczął rozumieć pewne sprawy, gdy wzrosła we mnie mądrość, stałem się lepszą osobą. Oczywiście to zrozumienie pomogło mi w utrzymaniu właściwej i coraz czystszej sīla. Jedną z praktyk jakie robiłem jako osoba świecka było utrzymywanie ośmiu wskazań, nie tych, które zazwyczaj przestrzega się na kursach medytacyjnych. Polegało to na przyjęciu pięciu podstawowych wskazań plus trzech wskazań odnośnie niewłaściwej mowy — więc wystrzeganie

się nie tylko kłamstwa, lecz także szorstkiej mowy, obgadywania czy też oszczerstw oraz od plotkowania, czyli bezowocnej paplaniny. Odkryłem wkrótce, że potrzebowałem mnóstwa uważności, ogromnej ilości samo-świadomości, by utrzymać te wszystkie wskazania związane z mową. Dopiero wtedy moja praktyka zaczęła nabierać rozpędu. Punktem wyjściowym rzecz jasna była tu jak zwykle mądrość. Był to pewien rodzaj zrozumienia, intuicji, że ten rodzaj praktyki będzie dla mnie korzystny. Gdy jest w nas mądrość, wszystko nam zaczyna wychodzić na dobre. Chciałbym, by każdy mógł wzrosnąć w mądrości, ponieważ zdaję sobie jasno sprawę jakie zmiany to przynosi. Nie chcę wchodzić w szczegóły i nie mówię dużo o metcie, ale jeśli umiesz patrzeć w odpowiedni sposób, możesz śmiało zobaczyć mettę. Nie dałbym rady poświęcić całego mojego czasu na nauczanie bez faktycznej cierpliwości, która jest spokrewniona z mettą. Nie mogę dawać metty każdemu indywidualnie, to raczej coś bardziej uniwersalnego, staram się wysyłać ją wam wszystkim.

Pāramī

Jogin: Istnieją cztery pāramī, których nie rozumiem do końca. Chodzi mi o adiṭṭhāna (silne postanowienie), nekkhamma (wyrzeczenie), sīla (moralność) oraz sacca (prawdziwość, prawdomówność). Czy mógłbyś mi powiedzieć jak je rozumiesz?

SUT: Adiṭṭhāna jest procesem wzmacniającym decyzyjność umysłu. Zazwyczaj używa się jej aby utwierdzić i spotęgować istniejącą już właściwość. Można to w sobie wykształcić poprzez proces powtarzania, bądź też można od czasu do czasu nieznaczne przekroczyć granicę wytrzymałości, tak by umysł mógł się zahartować. Swego czasu praktykowałem sporo adiṭṭhāna. Z mego doświadczenia mogę powiedzieć, że zazwyczaj silna determinacja nie zdaje egzaminu jeśli motywacja nie wypływa z mądrości. Jeśli co jakiś czas wybijasz się z podjęciem mocnego postanowienia, nie potrwa to zbyt długo. Gdy twoja praktyka będzie stabilna, wtedy dopiero mądrość będzie mogła zebrać całą skumulowaną siłę i użyć

jej w sposób efektywny. Gdy tylko dostrzegasz mądrość, wiedz, że silna decyzja już tam jest.

Jogin: Zatem wzmacnianie umysłu odbywa się poprzez dawanie mu wyzwań?

SUT: Nie, wyzwania oznaczają chęć zdobycia czegoś co jest poza twoim zasięgiem. Wzmocnienie można zrealizować poprzez utwierdzenie właściwości, która już istnieje w tobie.

Jogin: Jak mogę utwierdzić coś co jest już we mnie?

SUT: Musisz jasno zdawać sobie sprawę z tego co jesteś w stanie zrobić, a następnie powtarzać to co i rusz. Podam ci bardzo prosty przykład. Jeśli pragniesz praktykować medytację przez całą noc, nie możesz zacząć od razu od całonocnej sesji. Powinieneś pierwszej nocy podjąć mocną decyzję, że nie zaśniesz tak długo jak to możliwe, co powinieneś powtarzać sukcesywnie przez kolejne noce. Jeśli przez dwa tygodnie będziesz praktykował w ten sposób, możesz wtedy zacząć przekraczać czas, który sobie wyznaczyłeś na przykład o godzinę dłużej. Będziesz musiał zobaczyć przez kolejny tydzień lub dwa czy dasz radę wytrzymać takie tempo i wtedy po raz kolejny wydłużyć swoją sesję.

Jogin: Dzięki, teraz mam większą jasność co do tego. Zdaje mi się, że raz powiedziałeś, że wyrzeczenie polegało na braku chciwości, zgadza się?

SUT: Tak. Nauka obserwowania wszystkich skaz, gdy tylko się pojawiają, oznacza wyrzeczenie (nekkhamma) — starasz się w ten sposób zrezygnować z ulegania zanieczyszczeniom. Pytałeś też o sīla. Jest to także swego rodzaju powściągliwość i odpowiedzialność. Im więcej jest w nas mądrości, tym pełniejsza będzie stawać się sīla.

Jogin: Tak, to akurat rozumiem. Nie jestem tylko do końca przekonany jakie jest dokładne znaczenie sīla. Czy moralność oznacza przestrzeganie ośmiu wskazań?

SUT: Nie, jest to zrozumienie tego co powinno i czego nie powinno się robić. Oznacza to praktykowanie zarówno tego co jest właściwe, jak i wystrzeganie się tego, co niewłaściwe.

Jogin: OK, moje ostatnie pytanie jest odnośnie sacca, prawdomówności.

SUT: Ogólnie rzecz biorąc sacca można przetłumaczyć jako „prawda". Słowo to ma rzecz jasna wiele znaczeń. W tym konkretnym kontekście chodzi tu o mowę zgodną z prawdą, jak również o dotrzymywanie obietnic. Jeśli dałeś słowo, że ofiarujesz coś komuś bądź wykonasz jakąś pracę, wtedy nie możesz złamać danej obietnicy. Nie wiem zbyt wiele na temat technicznego znaczenia słowa sacca. W Birmie w potocznym rozumieniu używamy terminu sacca na swój własny sposób. Ludzie mocno wierzą w siłę prawdy, nawet jeśli miałaby być użyta w niewłaściwy sposób. Na przykład, ktoś skłamał, by potem przyznając się do tego, użyć siły tej prawdomówności, mówiąc na przykład: „To prawda, że właśnie skłamałem mojej matce, oby moc tej prawdy pomogła mojej cioci w powrocie do zdrowia." Najwyraźniej to działa, choć oczywiście ma znacznie mniejszą moc w porównaniu z czystą prawdomównością, bez żadnego zanieczyszczenia.

Własna natura

Jogin: Nauczyciel z chińskiej tradycji Chan wspomina o odprężeniu się w naturze, w swej własnej naturze. Jakie jest twoje rozumienie dostrzegania własnej natury, patrzenia w swoją własną naturę?

SUT: Moje rozumienie tego jest takie, że sami stworzyliśmy coś, co faktycznie jest naturą, zamieniając to w „siebie". Jeśli tylko zrozumiemy, że zamieniamy naturę w siebie, że tworzymy kolejne pojęcie, wtedy to, co powiedziałeś będzie miało sens i wtedy rozumiejąc naturę zrozumiemy także „siebie". Tak można to opisać słowami. Czasem pytam się joginów: „ Kim jesteś? Czym jesteś?" Nie widzę żadnego „ja"– to tylko słowo i jest jedynie desygnatem, którego ludzie często używają. Nie można się komunikować bez użycia słów odnoszących się do „siebie". Buddha mawiał, że nie ma atta, ale powiedział także „musicie polegać tylko na sobie". Gdy mówimy o zdawaniu się tylko na nas samych, powinniśmy wiedzieć, że chodzi o poleganie na odpowiednich właściwościach jak świadomość, koncentracja, mądrość, etc.

Jogin: Moje rozumienie tego jest takie, że wyrażenie „własna natura” wskazuje na odprężenie się w Nieuwarunkowanym, jak też posiadaniu takiej postawy w praktyce.

SUT: Jeśli to jest Nieuwarunkowane, to wtedy nie ma potrzeby się odprężać! Jeśli mowa jest o tym, co jest poza jakimikolwiek uwarunkowaniami wtedy umysł jest już wyzwolony, więc nie ma potrzeby by cokolwiek puszczać. Tylko jeśli istnieje „ja”, które wymaga puszczenia, wtedy będzie potrzeba na to, by się odprężyć.

Anattā

Jogin: Często zachęcasz joginów by nieustannie przypominali sobie, że wszystko czego doświadczają jest jedynie „naturą”. W jakim celu chcesz, byśmy parzyli na nasze doświadczenia w stylu „to wszystko to tylko naturalne zjawiska”, a nie zachęcasz nas do kontemplowania „braku jaźni”?

SUT: Termin „brak jaźni” bądź też anattā jest dość często mylnie interpretowany. Większość ludzi rozumie go w kategoriach nieobecności osoby jako takiej, tworząc w ten sposób nowe pojęcie „bezosobowości”. W rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak „osoba” czy też „ja” — co więcej, nigdy nie istniało coś takiego! Lepiej jest zatem myśleć o wszystkich naszych doświadczeniach w kategoriach „to są jedynie zjawiska”. To, co się wydarza, pojawia się wyłącznie dlatego, że zaistniały pewne przyczyny i warunki. Mając taką perspektywę oznacza to tym samym posiadanie właściwego poglądu. Obserwując jak konkretne przyczyny i warunki prowadzą do danych rezultatów, możemy zrozumieć, że jedyne co może istnieć to właśnie te uwarunkowania i powody. Nie ma żadnego „ja”, które byłoby zaangażowane w ten proces. Zrozumienie procesu wzajemnego warunkowania się zjawisk oznacza także zrozumienie pojęcia anattā.

Dukkha

Jogin: Mówiłeś o dukkha, twierdząc, że jest to wszystko to, czego

trudno się pozbyć. Masz na myśli pozbycie się raz na zawsze, czy tylko tymczasowo?

SUT: To co jest trudne do pozbycia się — zarówno tymczasowo czy raz na zawsze — wszystko to jest dukkha. Czego trudniej się pozbyć, dosa czy lobha?

Jogin: Powiedziałbym, że są tak samo trudne do pozbycia się.

SUT: Lobha jest trudniejsza, bardziej subtelna — moha natomiast jest najtrudniejsza. Gdy wspominałem o dukkha miałem na myśli to, że nie powinniśmy używać słowa „cierpienie" przy tłumaczeniu tego terminu. Większość joginów nie zdaje sobie sprawy z prawdy o dukkha, świetnie wiedząc czym jest cierpienie. Aczkolwiek jedyne cierpienie jakie zazwyczaj mają na myśli to „odczuwanie" cierpienia (dukkha-vedanā). Ta interpretacja cierpienia może doprowadzić do awersji. Zrozumienie dukkha nie na tym polega. Wielu joginom powiedziano, że ponieważ wszystko jest zmienne, dlatego muszą cierpieć. Wiedzą, że pojawianie się i przemijanie jest oznaką nietrwałości. Ponieważ jednak bardzo chcą osiągnąć postępy, często starają się dostrzec to pojawianie się i przemijanie. Gdy będą praktykować w ten sposób, zapamiętane informacje jakie im dano spowodują, że wszystko co się pojawia i przemija będą kojarzyć jedynie jako cierpienie. Ponieważ będą uznawać to jako oznakę postępu, ich umysł paradoksalnie zacznie dążyć w kierunku cierpienia i staną się pełni strachu. Strach to pasywna dosa. Czasem jogini stają się tak wystraszeni, że załamują się i zaczynają płakać. Sens słowa dukkha jest znacznie szerszy i głębszy niż jedynie doświadczenie fizycznego i mentalnego cierpienia. Będzie to jakikolwiek rodzaj krzywdy, od najwyraźniejszych objawów bólu czy rozpaczy, po najbardziej subtelne formy niezadowolenia, niepewności, braku satysfakcji, zawodu, nieprzewidywalności, dwuznaczności, zaniepokojenia, etc. Całe to spektrum zaliczane jest według tradycji buddyjskiej do pospolitej kategorii cierpienia zwanej dukkha-dukkha. Zaliczyć tu można ból narodzin, choroby, starość i śmierć jak również jakąkolwiek dolegliwość emocjonalną, na przykład złość, strach, rozpacz, rozczarowanie, pobudzenie, oddzielenie od osób które kochamy, przebywanie wśród ludzi, których nie cierpimy,

dostawanie tego, czego nie chcemy i nie dostawanie tego, czego chcemy — wszystko to tradycyjnie podchodzi pod pierwszy poziom dukkha. Kolejna, wyższa grupa cierpienia nazwana jest viparināma-dukkha. To bardziej subtelna forma, trudniejsza do dostrzeżenia. Każda przyjemność zmysłowa, bądź zachwyt w umyśle, po prawdzie jakikolwiek rodzaj szczęśliwości — jakkolwiek długa czy subtelna by to była emocja — prędzej czy później będzie musiała się skończyć. Robienie czegoś bez przerwy, powtarzanie tej samej czynności, staranie się osiągnięcia czegoś to także będzie należało do tej kategorii cierpienia. Możesz doświadczać mnóstwa samādhi, piti czy passaddhi za każdym razem gdy medytujesz, ale nawet i to nie trwa wiecznie. Doświadczanie takich stanów także jest zatem dukkha. Będzie to być może trudne do zrozumienia i zaakceptowania przez większość ludzi, ale szczęście to też dukkha. Trzecim i ostatnim poziomem dukkha jest sańkhāra-dukkha. To najwyższe stadium zwane jest też cierpieniem egzystencjalnym. Nāma-rūpa to cierpienie, sam fakt istnienia to cierpienie. Najważniejsze jest dostrzeżenie różnicy między doświadczaniem dukkha a zrozumieniem jej. Czy to będzie cierpienie fizyczne czy umysłowe, czy subtelne czy też najbardziej oczywiste — zawsze pojawia się z pewną formą awersji. Zarówno dukkha-vedanā czy też domanassa pojawiają się jednocześnie z dosa. Wszystkie te doświadczenia sprowadzą umysł w stronę niezdrowych stanów, tworząc przez to jeszcze więcej cierpienia. Zrozumienie dukkha nie oznacza cierpienia dla umysłu. To zrozumienie to coś innego, po prawdzie jest to zdrowa właściwość umysłu, doświadczenie, które potrafi wyzwolić i zmienić życie człowieka. Krok po kroku poznając dukkha doprowadzamy do momentu, w którym umysł puszcza i dzięki temu doznaje znacznie więcej wolności. Zatem jeśli będzie więcej zrozumienia, powstanie więcej dobroczynnych stanów mentalnych, co spowoduje, że umysł stanie się silniejszy. Potrzebujemy nie tylko właściwych informacji, ale także właściwego myślenia, aby w taki sposób zdawać sobie sprawę z dukkha. Buddha powiedział pewnego razu, że to co trzyma nas w tym kołowrocie wcieleń to niedostrzeganie i nierozumienie dukkha. Jeśli cierpienie nie będzie poznane, nieustannie będziemy śnić i mieć

nadzieję, że przyjdą lepsze czasy i za każdym razem rozczarujemy się, osiągając postawiony sobie cel. Wiele osób marnuje tylko czas na próby siłowania się z dukkha, chcąc manipulować własnym światem. Walka z dukkha nie tylko spowoduje ogromne zmęczenie, ale także stworzy jeszcze więcej cierpienia. Właściwe myślenie jest potwierdzeniem i akceptowaniem dukkha. Widząc i przyjmując dukkha znaczy dostrzegać i odbierać rzeczy takimi jakie są. Taki stan umysłu może uwolnić sporej ilości pokłady energii, która może być użyta do praktyki. Gdy staniemy się bardziej umiejętni w dostrzeganiu dukkha, będziemy też mogli zauważyć czy „tworzymy" nową dukkha. Mój nauczyciel zawsze mawiał, że jedynie gdy zrozumiemy dukkha, która powoduje proces stawania się (jāti-dukkha), dopiero wtedy umysł będzie mógł na prawdę podążyć w stronę Nibbāny. Wszystko co się pojawia jako byt jest dukkha — byt, który przemija także jest pełen dukkha. Z braku zrozumienia jāti-dukkha staramy się czegoś pozbyć lub pragniemy coś osiągnąć. Umysł, który pojął dukkha nie będzie lgnął do szczęścia ani nie będzie przeciwstawiał się czemukolwiek co się przejawia — będzie w zupełnej harmonii z tym, co odbywa się w rzeczywistości. Wszystkie istoty doświadczają dukkha, ale tylko te, które rozpoznają dukkha mogą zapracować na swoje wyzwolenie. Przejrzyste rozpoznanie i zaakceptowanie dukkha potrafi zaprowadzić do samowyzwolenia. Buddha powiedział że ci, którzy widzą dukkha, dostrzegają także jej koniec. Jeśli w pełni zrozumiemy dukkha, wtedy dokładanie starań w kierunku Nibbāny stanie się jedyną rzeczą wartą realizacji.

Wgląd czy mądrość

Jogin: Rzadko używasz słowa wgląd. Ciągle tylko mówisz o mądrości. Nie jestem pewien czy używasz innego modelu od tego do którego jestem przyzwyczajony, czy być może tylko jest to inna terminologia tego samego modelu? Uczono mnie, że gdy stosuje się odpowiednio uważność, można wzbudzić samādhi, a ono potrafi doprowadzić do wglądu, który to z kolei wzbudzi mądrość. Czy zgadzasz się z tym modelem czy też inaczej to rozumiesz?

SUT: Używam tego samego „modelu”. To na co patrzymy to tylko procesy fizyczno-mentalne. Z czasem, wraz z doświadczeniem medytacyjnym nasze rozumienie tych procesów ulega zmianie. Czy będziemy to nazywać zrozumieniem, wglądem czy mądrością nie ma większego znaczenia. Są to tylko różne słowa wskazujące to samo. Istnieje pewien rozwój na poziomie zrozumienia. Dla przykładu, świadomość potrafi dostrzec, że coś jest myślą. Gdy poziom świadomości wzrasta, wtedy mądrość rozumie, że „to jest umysł”. Gdy takie zrozumienie, czyli „to jest tylko umysł” będzie umiarkowanie stabilne, wtedy mądrość zacznie już dostrzegać „to się tylko dzieje”. Ważne jest aby pamiętać, że tylko gdy nie ma moha, lobha czy dosa w obserwującym umyśle, wtedy możemy mówić o pojawieniu się wglądu czy o zrozumieniu.

Pokarm dla myśli

Poniższe punkty to kolekcja krótkich refleksji, myśli i sugestii Ashin Tejaniya. Ponieważ wyjęte są z kontekstu, nie wszystkie można pojąć od razu. Tyczy się to głównie osób początkujących w praktykowaniu Dhammy, bądź tych medytujących, którzy nie w pełni rozumieją tę metodę.

Najlepiej czerpać inspirację z tych punktów, które bezpośrednio przemawiają do ciebie. Nie przejmuj się tymi, których znaczenia tymczasowo nie rozumiesz. Głowienie się nad punktami, które nic tobie nie mówią może jedynie wzbudzić w tobie frustrację i wprowadzić zamęt.

1. Jeśli jest w tobie nawet odrobina oczekiwania, wprowadza to mnóstwo zamieszania w umyśle. Sprawdzaj swoje nastawienie, nie oczekuj rezultatów!
2. Gdy używasz mądrości, wysiłek jest już obecny.
3. Bycie uważnym oznacza bycie świadomym tego, co już jest.
4. Gdy umysł jest bezczynny, zacznie myśleć.
5. Jeśli kiedykolwiek będziesz zdenerwowany, popatrz do wewnątrz. Nie ma tam niczego ani nikogo, kogo mógłbyś obwinić za swój stan umysłu.
6. Jeśli masz poglądy i przypuszczenia, oznacza to, że iluzja jest w trakcie pracy.
7. Niezwykle istotne jest nauczenie się dostrzegania wyraźnej różnicy między obiektem a umysłem. Czym jest obiekt? Czym jest umysł?
8. Gdy ludzie wpadają w depresję jest to oczywisty znak, że bardzo czegoś chcieli i tego nie dostali.

9. Myśli mogą być zwodnicze, ale twoje uczucia (vedanā) nie mogą cię okłamywać — uczucia są rzeczywiste.
10. Chcieć porozmawiać i nie chcieć żadnych rozmów — to ten sam problem.
11. Nie ważne jest czy chcesz coś zrobić, czy też nie chcesz. Istotne jest tylko czy faktycznie potrzebujesz to zrobić.
12. Nie zwracaj uwagi na dźwięk, rozpoznaj jedynie że słyszysz. Czynność słuchania zawiera w sobie rozpoznanie dźwięku. To samo tyczy się patrzenia, etc.
13. Małe skazy będą zawsze wzrastały. Ostatecznie musimy nauczyć się dostrzegać nawet te najmniejsze manifestacje chciwości i niechęci.
14. Dlaczego to robisz? Ponieważ chcesz to robić? Ponieważ potrzebujesz to zrobić? Ponieważ jest to odpowiednia rzecz do zrobienia w tych okolicznościach?
15. Gdy w umyśle nie ma chciwości i niechęci, jesteś w stanie podejmować właściwe decyzje.
16. Zadawaj tylko pytania, nie czekaj na odpowiedzi. Jak tylko umysł zbierze wystarczające dane, odpowiedzi zaczną same przychodzić.
17. Nie wmawiaj sobie by być cierpliwym — patrz na tę niecierpliwość!
18. Mądrość może kontrolować umysł, lecz ty nie możesz kontrolować umysłu!
19. Nie staraj się zachowywać równowagi, jedynie staraj się zachować świadomość.
20. Jeśli masz problemy rodzinne, rozwiąż je w swoim domu. Nie możesz ich rozwiązywać w ośrodku medytacyjnym.
21. Doceniaj wiedzę i zrozumienie jakie posiadasz. Rób tyle ile jesteś w stanie zrobić i bądź zadowolony z każdego rezultatu.
22. Na co będziesz zwracał uwagę? Na patrzenie? Na słuchanie? Na powonienie? Na dotykanie? Na smakowanie? Na myślenie? Czy też może zostaniesz pochłonięty przez patrzenie, słuchanie, powonienie, dotykanie czy też smakowanie? Czy zgubisz

się w myślach? Nie daj się ponieść starym nawykom, wytrenuj na nowo swój umysł!

23. Dopóki masz niewłaściwe podejście, umysł nie może być silny. Jedynie silny umysł potrafi dostrzec to, co jest do zobaczenia. Tak działa Dhamma, nie ma indywidualnego zaangażowania. Nigdy nie staraj się dostrzegać czegoś na siłę. Zabiegać o to by coś dostrzec to chciwość.
24. Nigdy nie staraj się lokalizować umysłu — miejsce to też koncept. Możesz rozpoznać umysł jedynie poprzez to jak działa.
25. To co zwiemy umysłem planującym to tylko myślenie. Możesz coś planować, ale niczego nie zrobisz, ponieważ intencja nie jest wystarczająco silna. Prawdziwa intencja nie jest myśleniem. To tylko impulsy, jedynie energia umysłu.
26. Wiedzieć dlaczego umysł coś robi jest mądrością.
27. Czasem myśl jest tak subtelna, że nie wiesz dokładnie czy jest ona powodowana skazą, ale możesz być pewny, że to odczujesz.
28. Prawdziwe zrozumienie dukkha jest wolne od cierpienia, potrafi uwolnić umysł.
29. Na początku twej praktyki myślenie zatrzyma się jak tylko będziesz je sobie uświadamiał, nie dasz rady mieć świadomości i jednocześnie myśleć. Tylko gdy uważność stanie się silna, wtedy będziesz mógł obserwować proces myślenia.
30. Gdy w pełni poznasz zasadę działania czegoś, nigdy tego nie zapomnisz.
31. Musimy zdać sobie sprawę jak szkodliwe są skazy. Może to zająć sporo czasu zanim umysł wreszcie się znudzi skazami. Lobha, dosa i moha nie są dla nas korzystne. Nie wystarczy rozumieć to na intelektualnym poziomie. Większość ludzi wybiera życie powiązane z chciwością, niechęcią i iluzją. Wolą to niż przechodzenie przez trudny proces nieustannego patrzenia na skazy. Nie ma żadnej drogi na skróty. Tylko wtedy gdy umysł będzie miał już dość przebywania ze skazami, wtedy też będzie mógł się od nich uwolnić.
32. Nie spiesz się, ucz się dalej.

33. Dlaczego zanieczyszczenia umysłu zdają się być silniejsze po powrocie do domu? Ponieważ to jest MÓJ dom, MOJA żona, MÓJ samochód, etc.
34. Jeśli jesteś nieustannie świadomy, strach nie ma prawa się pojawić. Jeśli dźwięk jest tylko dźwiękiem, etc., wyobraźnia nie będzie robiła żadnych wybryków. Wszystko co uważasz że słyszysz, albo uważasz że widzisz, to tylko koncepty.
35. Nie da rady wprowadzić w życie codzienne ulepszonej podczas odosobnienia świadomości. Można jedynie użyć naturalnej świadomości, takiej, która sama robi to, co do niej należy. Wtedy też mądrość dostrzeże kusala i akusala i zastąpi to co akusala właściwością kusala. Im dłużej będziesz praktykował, tym lepiej pojmiesz ten proces.
36. Wewnątrz i na zewnątrz są tylko koncepty.
37. Zawsze staraj się badać swój umysł, dlaczego to robi, jak się z tym czuje?
38. Dlaczego umysł stał się wzburzony? Co robiłeś zanim to się stało? Pamiętaj!!
39. Gdy jesteś wzburzony powinieneś niezwłocznie zacząć medytować, bo w takich momentach jest ci to bardzo potrzebne.
40. Umysł nie uspokaja się dzięki obiektowi, a tylko z powodu zainteresowania, właściwego nastawienia i bezustannej świadomości.
41. Jeśli nie praktykujesz medytacji mówienia w ośrodku medytacyjnym, z pewnością nie będziesz świadomy podczas rozmów w codziennym życiu.
42. Jeśli uważasz, że musisz pomyśleć o czymś bardzo istotnym, zatrzymaj się i spytaj siebie, czy to na pewno jest aż tak poważna sprawa. Dlaczego tak bardzo chcesz o tym myśleć?
43. W miejscu pracy, jeśli będziesz chciał zmniejszyć narastający stres lub całkiem go wyeliminować — zacznij praktykę uważności oddechu przez kilka minut. Powtarzaj ją co jakiś czas gdy tylko znajdziesz chwilę.
44. Wiara u osób zaczynających praktykę jest niewystarczająca lub nie ma jej wcale. Silne zaufanie potrzebne jest do ciągłości

medytacji i osoby, którym brakuje tej właściwości muszą wzbudzać w sobie sporo motywacji. Wiara potrzebuje czasu by się rozwinąć.

45. Co uznajesz za sukha to jest po prawdzie dukkha.
46. Czy uważasz, że to bardzo ważne by przywiązanie znikło? Czy konieczne jest zrozumienie dlaczego pojawia się przywiązanie? Chęć pozbycia się czegoś to przejaw dosa.
47. Mądrość i uważność automatycznie wykorzenią skazy, możemy jedynie stworzyć do tego odpowiednie warunki. Musimy rozpoznać i zaakceptować zanieczyszczenia.
48. Bycie pewnym, że zrozumiało się jakąś kilesa oznacza tylko, że moha działa i nie próżnuje.
49. Musimy uczyć się nieustannie, aż na prawdę zrozumiemy.
50. To co wiesz jest niewystarczające! Mądrość jedynie może zdawać sobie sprawę, co się dzieje i co powinno być zrobione. Mądrość wzrasta na różne sposoby.
51. Im bardziej przeciwstawiasz się temu co się przejawia i im bardziej chcesz to zmienić, tym gorzej się czujesz.
52. Myśl o tym by być świadomym, nie myśl o doświadczeniu jakie się wiąże z uważnością.
53. Nawet jak się boisz — idź na całość!
54. Kiedy masz depresję wszystko staje się problemem.
55. Musimy przejąć inicjatywę. Jeśli nie zaczniemy działać, myśli zaczną robić swoje. Skazy są bardzo silne, mogą przelatywać bardzo szybko, więc mądrość także musi być szybka, by móc je dogonić.
56. Jeśli chcemy mieć prawdziwe zrozumienie musimy praktykować w codziennych, rzeczywistych sytuacjach.
57. Badanie to używanie energii mądrości.
58. Mądrość nigdy nie bierze rzeczy na wiarę. Mądrość zawsze bada.
59. Używamy myślenia, ale to mądrość powinna być właściwością którą staramy się zaprząc do działania. Myśl jako taka nie jest tu najważniejsza. Istotne jest to co kryje się w tle danej myśli, jakie jest jej znaczenie, odpowiednie informacje, zrozumienie.

60. Rozumienie jak coś zrobić to mądrość.
61. Musimy używać pojęć i słów aby rozmawiać o mądrości i rzeczywistości. Koncepty i rzeczywistość współegzystują ze sobą.
62. Tych, którzy są przywiązani do samādhi powinno się zachęcać do badania.
63. Osoby posiadające wrodzoną ciekawość i inteligencję same z siebie będą wnikać do głębi i rozpatrywać to, czego są świadomi.
64. Mądrość nigdy nie spoczywa na laurach, zawsze zdaje sobie sprawę, że można rozwijać się dalej.
65. Jeśli myślisz, że możesz dać sobie spokój, zaczniesz cierpieć.
66. Ci, którzy są mądrzy, pracują ciężej.
67. Ten, kto chce wieść spokojne życie jest leniwy.
68. Bądź ostrożny gdy coś sobie postanawiasz. Ludzie często przyrzekają sobie coś, bez zastanawiania się nad swoimi możliwościami.
69. Nie możemy powstrzymać skaz, musimy nauczyć się pracować z nimi. Ludzie, którzy lubią grać w gry komputerowe lepiej to rozumieją. Musisz rozwiązać zagadkę, zmierzyć się z powierzonym zadaniem lub jakkolwiek poradzić sobie z trudnościami zanim przejdziesz do następnego poziomu.
70. Nie możemy użyć skazy, by pozbyć się innej skazy. Za każdym razem gdy mamy zmierzyć się z zanieczyszczeniem, musimy być świadomi — bez jakichkolwiek zakłóceń. Najpierw musimy rozpoznać, poddać obserwacji i zrozumieć co się dzieje. Gdy tylko zaczniemy etykietować coś jako złe, jedyne co robimy, to używamy niechęci. Zawsze sprawdzaj swoje nastawienie!
71. Poczucie „ja" jawi się nieustannie, ale dla umysłu to tylko kolejny obiekt, jak każdy inny. Możesz zdać sobie sprawę kiedy ten obiekt zwany „osobą", „mną" jest obecny, a kiedy nie powstaje.
72. Gdy tylko pozostawisz umysł bezczynnym, zaraz zaatakują cię kilesa.
73. Zazwyczaj są dwie główne przyczyny, które wpływają na twe teraźniejsze doświadczenie. Z jednej strony będzie to

tendencja twoich dobrych bądź złych nawyków, z drugiej — to co aktualnie robisz.

74. Za każdym razem, gdy coś zrozumiesz, poczujesz dozę wyzwolenia.
75. Ludzie nie chcą żyć z tym, co jest takie jakie jest, wolą żyć z tym, co chcieliby żeby było.
76. Jeśli nie posiadasz nawet odrobiny rozsądku, jak możesz oczekiwać wglądu vipassany?
77. Taka jest natura Dhammy: jeśli coś zyskasz, nie będziesz się cieszył, jeśli coś stracisz, nie będziesz się smucił. Wielu joginów napawa radością osiąganie jakichś doświadczeń i stają się przygnębieni, jeśli nie udaje im się niczego osiągnąć. To nie jest praktyka Dhammy. Ona nie polega na posiadaniu doświadczeń lecz na zrozumieniu.
78. Są trzy sposoby patrzenia: a) widzieć coś własnymi oczami, b) dostrzegać coś umysłem, c) przenikać przez coś — wtedy jest to wgląd.
79. Zrozumienie to prawdziwy i jedyny cel. Szczęście będzie podążać za nim w sposób naturalny.
80. Praktykując vipassanę staramy się dowiedzieć co się dzieje, dlaczego się dzieje, oraz co powinniśmy z tym zrobić.
81. W momencie gdy chcesz być szczęśliwy albo spokojny, masz problem. Chcieć znaczy mieć problem. W praktykowaniu medytacji istotne jest by posiadać właściwą informację, właściwe zrozumienie i właściwe podejście.
82. Spiesząc się, bądź starając się zrobić lub dowiedzieć czegoś — umysł zacznie się koncentrować, skupiać i wreszcie — oczekiwać rezultatów.
83. Prawdziwe zrozumienie może zdarzyć się tylko w chwili teraźniejszej.
84. Sīla to robienie tego, co należy i nie robienie tego, czego nie powinno się robić.
85. Vedanā to czasownik.
86. Spodziewać się by inni nas szanowali to błąd.

87. Kierować umysł w stronę właściwego obiektu to sammā-saṅkappa.
88. Nie możesz udawać, że znasz Dhammę — twój poziom zrozumienia zawsze będzie widoczny w tym co robisz i co mówisz.
89. Tam gdzie brak jest paññā, tam jest moha.
90. Gdy lepiej rozumiesz paññā, wtedy lepiej także rozumiesz moha.
91. Saññā oraz paññā działają jednocześnie.
92. Sati dostrzega co się dzieje, paññā wie co robić.
93. Cały świat jest nieuczciwy. Ludzie popełniają złe czyny, bo nie potrafią inaczej, bo nie wiedzą jak inaczej działać, gdyż są pełni moha.
94. Pragnienie by inni byli tacy jak ty to głupie oczekiwanie.
95. Bywa tak, że proces zrozumienia staje się bardzo bolesny.
96. Chęć utrzymywania uwagi na obiekcie to niewłaściwy wysiłek.
97. Czegokolwiek doświadczasz, będą to zawsze obiekty. Wszystkie obiekty są zjawiskami naturalnymi. Pozwól rzeczom się swobodnie przejawiać.
98. Kiedykolwiek osądzasz coś jako dobre bądź złe — moha ma cię w swoich szponach.
99. Nie ważne ile niewłaściwych czynów popełniłeś, mądrość może wyzwolić cię jeszcze w tym życiu.
100. Czy doświadczyłeś kiedykolwiek momentu spokoju, bez jakichkolwiek oczekiwań, bez zmartwień, bez niepokoju?
101. Gdy umysł odczuwa radość ze zrozumienia, będzie zmotywowany, by spojrzeć głębiej.
102. Badanie to obserwowanie zdarzeń, by poznać całą perspektywę.
103. Medytacja to rozwój umiejętnych stanów umysłowych.
104. Posiadanie naturalnej świadomości to jak kierowanie samochodem. Dokładnie wiesz co robić, jak to robić i na co powinieneś zwracać szczególną uwagę.
105. Co się dzieje teraz?
106. Dlaczego coś lubimy? Ponieważ nie widzimy rzeczywistej natury tego czegoś.

107. Rzeczywistość nie ma kierunku, rzeczywistość nie rozwija się w żadną stronę.
108. Coś się wydarza nie dlatego, że ty tego chcesz, ale dlatego, że warunki są odpowiednie.

TERMINOLOGIA

Przekład tekstów źródłowych, zwłaszcza tych z odległych kulturowo krajów, jest nie lada wyzwaniem dla tłumaczy. Terminy buddyjskie, które są używane w oryginalnych tekstach Theravādy, często nie mają odpowiedników w języku polskim. Najprostszym rozwiązaniem byłoby zatem pozostawienie ich w oryginalnym (palijskim) brzmieniu. Rodzi to jednak kolejny problem — ze zrozumieniem znaczenia i przyjęciem właściwej definicji, co może prowadzić do spekulacji i domysłów. Dlatego podjęliśmy decyzję o tłumaczeniu terminologii w możliwie najszerszym zakresie, dbając jednocześnie o precyzję i konsekwencję przekładu, tak aby nie wywoływał on nieporozumień.

Staramy się jednak nie zawężać wyjaśnienia do jednego tylko słowa przyjętego przez tłumacza. Najlepszym i najbardziej charakterystycznym przykładem tego jest wyraz *dukkha*, który doczekał się odpowiednika w języku polskim w postaci „cierpienia". Słowo to, jakkolwiek bliskie znaczeniu oryginalnemu, nie oddaje całkowicie głębi i sensu wyrazu *dukkha*. Właściwszym słowem byłaby „krzywda", jednak i ona samodzielnie nie wyczerpuje szerokiego znaczenia *dukkhi*. Dlatego Czytelnik może natknąć się na pozorną niekonsekwencję — w jednych miejscach w tekście będzie mowa o „cierpieniu", a w innych o „bólu", „niezadowoleniu", „nieszczęściu", „braku satysfakcji" itp. Wszystkie te wyrażenia sugerować będą jeden palijski termin — *dukkha*. Każde z osobna jest częściowo prawdziwe, razem dając pełną perspektywę tego, czym jest *dukkha*.

Niektóre słowa, w tym większość nazw własnych, pozostawiamy niespolszczone, w ich oryginalnym, palijskim zapisie. I tak np. stosujemy formę „Buddha" (zamiast powszechnie przyjętej „Budda") dla podkreślenia wymowy przydechowego „h" (szerzej o wymowie piszemy niżej). Podobnie powstrzymujemy się od tłumaczenia takich terminów, jak *nibbāna*,

arahant, *deva*, *Dhamma* i in. Staramy się używać znaków diakrytycznych, jeśli tylko występują one w oryginale — tak samo, jak stosuje się je w zapisie obcojęzycznych zapożyczeń, np. *à la*. Ponadto nie zamieniamy palijskiego „v" na polskie „w" (np. w nazwie „Theravāda"), głównie dlatego, że jego wymowa często różni się od „w" (patrz niżej).

Czytelnik może natknąć się na książki o tematyce buddyjskiej, w których używa się form sanskryckich tych samych terminów, które u nas pojawiają sie w wersji palijskiej, np. *Dharma* zamiast *Dhamma*, *nirvāna* zamiast *nibbāna* itd. Wynika to z różnić pomiędzy szkołami buddyjskimi odnośnie do tego, czy za swój język kanoniczny uznają palijski, czy sanskryt. Używanie terminów pochodzących z pāḷi (a więc *dhamma*, *nibbāna* itd.) jest charakterystyczne dla Theravādy.

Zachęcamy wszystkich do refleksji nad tym, co nam wiadomo o cierpieniu (*dukkha*), oraz do analizy innych terminów buddyjskich, dostrzegając głębię oryginalnego przekazu, który Buddha — powodowany współczuciem — starał się nam naświetlić.

Alfabet

Pāḷi to dialekt średnioindyjskiej grupy języków indoeuropejskich. W tym języku spisano nauki Buddhy (*Tipiṭaka*). „Pāḷi" dosłownie oznacza „szereg" lub „wiersz".

Teksty w języku palijskim spisywano w różnych okresach oraz dostosowywano do miejscowych form transkrypcyjnych. W dzisiejszych czasach buddyści na Sri Lance i w południowo-wschodniej Azji używają własnych alfabetów do zapisywania tego uniwersalnego, kanonicznego języka Theravādy. Przedstawiona dalej forma zapisu języka pāḷi z charakterystycznymi znakami diakrytycznymi powstała w oparciu o alfabet łaciński. Alfabet ten składa się z czterdziestu jeden znaków — ośmiu samogłosek i trzydziestu trzech spółgłosek.

8 SAMOGŁOSEK (pāḷi: *sara*) to: *a*, *ā*, *i*, *ī*, *u*, *ū*, *e*, *o*.

Samogłoski „a", „i", „u" są krótkie, zaś „ā", „ī", „ū" są długie; „e" i „o" są wymawiane długo za wyjątkiem sytuacji, gdzie występują przed podwójną spółgłoską, np.:

d*e*va (długie „e") — m*e*ttā (krótkie „e");

l*o*ka (długie „o") — ph*o*ṭṭhabbā (krótkie „o").

33 SPÓŁGŁOSKI (pāḷi: *vyañjana*):
grupa *ka* — gardłowe: *k*, *kh*, *g*, *gh*, *ṅ*
grupa *ca* — podniebienne (miękkie): *c*, *ch*, *j*, *jh*, *ñ*
grupa *ṭa* — podniebienne (cofnięte): *ṭ*, *ṭh*, *ḍ*, *ḍh*, *ṇ*
grupa *ta* — zębowe: t, th, d, dh, n
grupa *pa* — wargowe: *p*, *ph*, *b*, *bh*, *m*
pozostałe — podniebienne (miękkie): *y*
— podniebienne (cofnięte): *r*
— zębowe: *l*
— zębowo-wargowe: *v*
— zębne (ciche): *s*
— przydechowe: *h*
— podniebienne (cofnięte): *ḷ*
— nosowe: *ṃ*

Piąta w kolejności spółgłoska w każdej z pierwszych pięciu grup jest nosowa. Wszystkie spółgłoski przydechowe „kh", „gh", „ṭh", „ḍh", „th", „dh", „ph", „bh" wymawia się ze słyszalnym wydechem po spółgłosce. Najlepiej ćwiczyć ich wymowę mając kartkę papieru przed ustami, która podczas wymowy tych spółgłosek powinna się wyraźnie poruszać na skutek wydechu. Zatem „th" należy wymawiać nie jak w słowie „tchawica", lecz raczej jak w angielskiej nazwie kraju „Thailand". Podobnie „ph" wymawia się nie jak w słowie „pchać", ani tym bardziej nie jako „f" w angielskim słowie „photo", lecz tak jak wymawia się prawidłowo w nazwie miasta „Phuket".

Cofnięte spółgłoski „ṭ", „ṭh", „ḍ", „ḍh", „ṇ" należy wymawiać z czubkiem języka lekko cofniętym, nie dotykając zębów, lecz najwyższej części podniebienia twardego, tuż nad dziąsłami. Przy wymawianiu spółgłosek zębowych „t", „th", „d", „dh", „n" czubek języka dotyka górnych zębów.

Spółgłoskę „c" wymawia się jak polskie „cz", „j" jak polskie „dż", „ñ" jak polskie „ń" (albo „ni", jeśli po nim występuje samogłoska), „y" jak polskie „j". Spółgłoski „k", „g", „t", „d", „n", „p", „b", „m", „r", „l", „s", „h" wymawia się tak samo jak w języku polskim.

Spółgłoski „ṅ" i „ṃ" wymawia się podobnie do tylnojęzykowego „n" w wyrazie „ring". Różnica pomiędzy „ṅ" a „ṃ" jest trudna do rozróżnienia, ale pierwsza z tych spółgłosek — w przeciwieństwie do drugiej

— nigdy nie występuje się na końcu wyrazu. Zatem odnośnie do naszego przykładowego wyrazu „ring", gdyby tylnojęzykowe „n" było zapisane przy pomocy „ṃ", to po nim nie mogłoby wystąpić dźwięczne „g".

Podwójne spółgłoski wymawia się jako jedną, robiąc krótką pauzę. Nie będzie to więc Bud-dha a raczej Bu...dha, podobnie jak w języku polskim można wymawiać jedno „k" z krótką pauzą w słowie „lekko" bądź jak „b" w słowie „hobby".

Spółgłoskę „v" zasadniczo wymawia się jak polskie „w", jednak czasem można usłyszeć zamiast tego dźwięk zbliżony do polskiego „ł", np. wyraz „vata" czyta się raczej jak „łata", niż jak „wata".

Na koniec warto zaznaczyć, że nie ma jednej, poprawnej, „ortodoksyjnej" wymowy języka palijskiego. Język ten przez wieki asymilując się do różnych kultur i różnych ludów, zmieniał także swoje brzmienie, dlatego w dzisiejszych czasach istnieją poważne problemy z odczytywaniem klasycznych tekstów.

Zachodni badacze buddyzmu wykształcili pewien styl wymowy, jednak nie ma żadnych dowodów na to, że ten system jest poprawny. Warto zauważyć, że pāḷi jest językiem indoeuropejskim, natomiast ludność południowo-wschodniej Azji, która zachowała język palijski, sama w większości mówi językami niespokrewnionymi z grupą indoeuropejską. Wyjątkiem jest tu syngaleski, którym posługuje się większość ludności Sri Lanki — należy on do rodziny indoeuropejskiej i to właśnie na nim badacze oparli system współczesnej wymowy palijskiego.

Odwiedzając tradycyjne buddyjskie kraje Theravādy, można natknąć się zatem na różnie brzmiące recytacje czy wymowę pāḷi. Np. w Kambodży można usłyszeć zamiast „balaṃ" — „beleng", a zamiast „piṇḍapāta" — „bindabat". Birma wykształciła swój własny „dialekt" palijski, prawdopodobnie bazując na alfabecie Monów, dlatego „paccayo" jest tam wymawiane jak „pissajo" a „gacchāmi" jak „gissami". Co ciekawe, zachowana w Birmie wymowa „j" jako „z" jest dość prawdopodobna. W Laosie — w którym, jak niemal we wszystkich krajach południowo-wschodniej Azji — występuje problem z wymową spółgłosek wargowych, zamiast „pañha" wymawia się „banhā", a zamiast „dāna" — „tāna". W Tajlandii, która zapożyczyła wymowę laotańską (a nie na odwrót), jest podobnie. Nawet na samej Sri Lance występują różnice w stosunku do wymowy przyjętej przez zachodnich badaczy. Chociaż jest to jedyny kraj, w którym można

usłyszeć oryginalnie brzmiące spółgłoski podniebienne-cofnięte oraz gdzie przestrzega się długości wymowy samogłosek, to za to np. każde krótkie „a" występujące na końcu wyrazu wymawia się tam jak „æ" — zatem „kusumena nena" brzmi bardziej jak „kusumene nene".

Jak widać, nie istnieje jeden system wymowy palijskiego, jednak przedstawiona powyżej propozycja wymowy jest najbardziej prawdopodobna i została skomponowana w oparciu o dotychczasową wiedzę zebraną na temat języków średnioindyjskich.

Należy jednak pamiętać, że *Tipiṭaka* posiada liczne komentarze do tekstów podstawowych. Niektóre z tych komentarzy, czy nawet sub-komentarzy, chociaż zapisane zostały w języku palijskim, to mają liczne naleciałości regionalne — w zależności od tego, gdzie powstały (najczęściej w Birmie lub w Tajlandii).

Słowniczek palijski

Abhidhamma
jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*
buddyjski kanoniczny opis procesów i cech charakterystycznych umysłu
Adiṭṭhāna
silna determinacja
stanowcza decyzja, mocne postanowienie
Adukkhamasukha
ani bolesne, ani przyjemne doznanie (*vedanā*)
Ājīva (sammā/ micchā)
sposób życia (właściwy/niewłaściwy)
piąta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Ākāsa
przestrzeń
Akusala
kammicznie niezdrowy
niewłaściwy, nieopłacalny
Anāgāmī
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„niepowracający", jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia
Anagāriya / Anagārika
bezdomność / ten, kto opuścił dom
Ānāpānasati
świadomość oddychania

jedna z form obserwacji ciała (*kāyānupassanā*) będącej rodzajem *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Anattā

brak istoty

a) metoda postrzegania zjawisk sugerujących brak istoty, brak jestestwa, brak jaźni, pustkę ego, bezosobowość, brak stałej substancji (ego, ducha lub duszy), brak istniejącego „ja"

b) nic nie może się pojawić samo lub z pojedynczej przyczyny i nic nie może istnieć ani poruszać się samodzielnie, współ-bycie, współzależność wszystkiego ze wszystkim

c) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anicca*); zrozumienie *anattā* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anicca

niestałość

a) brak stałości; wszystkie uwarunkowane zjawiska są nietrwałe; wszystko, co zaczyna istnieć, zmienia się i odchodzi

b) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anattā*); zrozumienie *anicca* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anusaya

potencjalne, utajone skazy

Apāya

cztery stany niedoli

cztery wymiary bądź światy niższe: 1. *niraya* — piekło, czyściec, świat karny, 2. *tiracchāna* — świat zwierząt, 3. *peta* — głodne duchy, zmarli, ci którzy odeszli ze świata, cienie, 4. *asura* — upadłe anioły, tytani, zazdrosne bóstwa

Appamāda

niezaniedbywanie

gorliwość, sumienność, obecność samo-świadomości (dosłownie: niezapominalstwo)

Arahant / Arahattaṃ / Arahat

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

„ten, który zniszczył wrogów (skazy)", „godny", jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Ariya

Szlachetny

osoba wyzwolona, dostrzegająca to, co nieuwarunkowane (*nibbāna*), zalicza się do nich Buddha, inni *Paccekabuddhowie* oraz uczniowie Błogosławionego, którzy osiągnęli jeden z czterech stopni szlachetności: 1. *sotāpanna* — „wchodzący w nurt", 2. *sakadāgāmi* — „raz powracający", 3. *anāgāmī* — „niepowracający", 4. *arahattaṃ* — „ten, który zniszczył wrogów (skazy)"

Ariya Aṭṭhangika Magga

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

1. właściwy pogląd (*sammā diṭṭhi*), 2. właściwa intencja (*sammā saṅkappa)*, 3. właściwa mowa (*sammā vācā)*, 4. właściwe działanie (*sammā kammanta)*, 5. właściwy sposób życia (*sammā ājīva)*, 6. właściwy wysiłek (*sammā vāyāma)*, 7. właściwa przytomność / uważność (*sammā sati*), 8. właściwe skupienie / koncentracja (*sammā samādhi*)

Ariya Saccāni (Cattāro)

Szlachetne Prawdy (Cztery)

1. Szlachetna Prawda o Krzywdzie, 2. Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy, 3. Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy, 4. Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy (Szlachetna Ośmioraka Ścieżka — *Ariya Aṭṭhangika Magga)*

Arūpa

świat bezforemny

niesubstancjalny, subtelny świat bądź stan

*Asammoha-sampajaññ*a

przejrzyste zrozumienie braku zaślepienia

przeniknięcie myślą i urzeczywistnienie *anicca*, *dukkha* i *anattā*

Āsava

skaza

oszołomienia umysłu, zmącenia, strapienia, zakłócenia, rozterki, zatroskania, lgnięcie do *saṃsāry*

Asubha

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

medytacja nad obrzydliwością ciała, istnieje dziesięć obiektów zniechęcających i odstręczających od cielesności

Asura

zazdrosne bóstwa

upadłe anioły, tytani

Attā

istota, jestestwo

ego, osobowość, „ja", jednostkowe postrzeganie samego siebie jako odrębnej i samodzielnej istoty

Avijjā

niewiedza

nieznajomość Czterech Szlachetnych Prawd, powodująca cierpienie, jedno z ogniw współzależnego powstawania (*paṭicca-samuppāda*), synonim *moha*

Āvuso

bracie!

drogi przyjacielu — forma grzecznościowa w jakiej mnisi zwracają się między sobą

Bala

siły

potęga, siły wojskowe, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Bāla

głupiec

Bhagavā

Błogosławiony

jeden z tytułów nadawanych Buddzie

Bhava-taṇhā

pragnienie bycia

chęć zaistnienia, stawania się, wola życia

Bhaya

bojaźń, strach

Bhante / Bhadante

czcigodny!

odpowiednia forma zwracania się do mnicha buddyjskiego (*bhikkhu*)

Bhava

bycie, stawanie się

Bhāvanā

rozwój mentalny, medytacja, doskonalenie umysłu

Bhāvanāmayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta przez bezpośrednie doświadczenie, przez rozwój mentalny

Bhikkhu / Bhikkhunī

w pełni wyświęcony mnich / mniszka, członkowie *Saṇghi*

Bhūta

byt, to co bytuje

Bodhisatta

istota dążąca do przebudzenia

Bojjhaṅga

czynniki oświecenia

1. świadomość *(sati)*, 2. badanie *Dhammy (dhammavicaya)*, 3. energia *(viriya)*, 4. radosne uniesienie (*pīti*), 5. uspokojenie (*passaddhi*), 6. skupienie / koncentracja (*samādhi*), 7. zrównoważenie (*upekkhā*)

Brahmā

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

imię najwyższego boga w religii starożytnych Indii, stwórcy i zbawcy

Brahmacariya

święty żywot

życie w czystości, celibacie, zgodnie z zaleceniami moralnymi

Brahmana

bramin, święta osoba

jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, kasta kapłanów

Brahmavihāra

„siedziby niebiańskie", cztery medytacje najwyższej dobroci

dobroczynne stany umysłu, nieskończone, bezgraniczne medytacje (tzn. bez ograniczeń, bez wyróżniania): 1. miłująca dobroć (*mettā*), 2. współczucie (*karunā*), 3. współ-radość (*muditā*), 4. zrównoważenie (*upekkhā*)

Buddha

Przebudzony, Oświecony

nazwa funkcyjna istoty, która potrafi w pełni wyłożyć Dhammę, dzięki której inne istoty także mogą wyzwolić się z *saṃsāry* (Siddhāttha Gotama mając 35 lat stał się Buddhą, którego Nauka (*Sāsana*) trwa do dziś)

Byāpāda / Vyāpāda

gniew

wściekłość, awersja, (patrz: *dosa*) chęć zranienia, jedna z przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Cakkavattin

władca świata

dosł. ten, który obraca kołem, osią świata

Cetanā

intencja, wola

Cetasika

czynnik mentalny

termin odnosi się do 52 czynników mentalnych, wymienionych w *Abhidhammie*; niektóre są kammicznie neutralne, inne kammicznie zdrowe, jeszcze inne kammicznie niezdrowe, 52 czynniki mentalne to: 1. doznanie (*vedanā)* 2. kojarzenie *(saññā)* oraz 50 złożoności umysłowych (*saṅkhāra).*

Chanda

gorliwość

zdrowa intencja, entuzjazm, aspiracja, zapał, uniesienie

Cintāmayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta przez myślenie i rozumowanie, przez analizę intelektualną

Citta

umysł

a) umysłowość, serce (*ceto*)

b) obserwacja umysłu — (*cittānupassanā*) — jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Dāna

dawanie

dar, ofiara, szczodrość

Dassanā

dostrzeganie

pierwszy stopień świętości na ścieżce do wyzwolenia (*Sotāpatti* — „wchodzący w nurt"), przebłysk prawdy, dostrzeżenia nieuwarunkowanej rzeczywistości, zauważenie prawdziwej *Dhammy*, wizja Czterech Szlachetnych Prawd

Deva

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

1. bóstwo, bóg, bogini (*devatā*), istota niebiańska, wszelkie istoty nad-ludzkie (w tym także strażnicy drzew itp.), dziwy

2. deszcz, chmura deszczowa, niebo, światło dzienne

Dhamma

[w zależności od kontekstu, pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

a) prawo naturalne, natura zjawisk, stan rzeczy

b) obiekt, rzecz, zjawisko

c) doktryna buddyjska, nauka Buddhy

d) *dhamma-nupassanā* — (obserwacja natury zjawisk) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny* (form ustanawiania świadomości)

e) *dhamma-vicaya* — badanie *Dhammy* — jedna z *bojjhaṅga* (czynników oświecenia)

Dhātu

element

składnik, żywioł, pierwiastek

Dibbacakkhu / dibbasota

niebiańskie oko / niebiańskie ucho

nadnaturalne zdolności widzenia / słyszenia innych światów, osiągane dzięki praktyce medytacyjnej

Diṭṭhi (sammā / micchā)

pogląd (właściwy / niewłaściwy)

wierzenie, spekulatywna opinia, pierwsza część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Domanassa

każdy rodzaj nieprzyjemnego uczucia mentalnego

bolesny, krzywdzący i niesatysfakcjonujący stan bądź uczucie umysłowe, smutek, żal, depresja

Dosa

niechęć

nienawiść, gniew, każdy rodzaj awersji lub niechęci (również smutek, strach, opór itp.)

Dukkha

krzywda

a) cierpienie wynikające z krzywdy, niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście (*dukkha-dukkha*)

b) cierpienie wynikające ze zmiany (*vipariṇāma-dukkha*)

c) cierpienie wynikające ze złożoności, niezadowalająca natura wszelkich

form istnienia, wszystkich uwarunkowanych, złożonych zjawisk (*saṅkhāra--dukkha*)
d) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *anicca* i *anattā*); zrozumienie *dukkha* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Dukkha-dukkha
cierpienie wynikające z krzywdy
niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście

Ekaggatā
zintegrowana unifikacja
jednopunktowość, przesycona jednorodnym spokojem osobliwość czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała pragnieniu przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*)

Gocara-sampajañña
przejrzyste zrozumienie lub rozpoznanie wszelkich stanów jako procesów fizyczno-mentalnych.

Iddhi (pādā)
moce (podstawa)
potencjał, powodzenie, moce nadprzyrodzone, cztery cechy duchowe: 1. gorliwość (*chanda*), 2. energia (*viriya*), 3. umysł (*citta*), 4. rozeznanie (*vīmaṃsā*)

Indriya
zdolności duchowe
właściwości kontrolujące, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Jātaka
historia o narodzinach
bajka buddyjska o poprzednich wcieleniach *bodhisatty*

Jāti
początek życia
narodziny, nowe życie

Jarā
starość

Jhāna
medytacyjne wchłonięcie, absorpcja mentalna

Kalyāṇa
dobry, dobrze

Kāma
przyjemność zmysłowa
1. *kāmachanda* — pragnienie przyjemności zmysłowej, jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
2. *kāmaloka* — świat zmysłowy, sfera ziemska

Kamma
intencjonalne działanie (ciała, mowy, umysłu), wolicjonalna czynność

Kammanta (sammā / micchā)
działanie (właściwe/niewłaściwe), czwarta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Karuṇā
współczucie
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Kāyā (nupassanā)
ciało (obserwacja)
jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny,* form ustanawiania świadomości
Khandha
składowa
ogniwo, skupisko lub kategorie, pięć składowych przywiązania — (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa)*
Khanti
cierpliwość
Khattiya / kshatriya / kṣatriya
kasta wojowników, aryjskiego rodowodu, z której wywodził się Buddha
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach
Kilesa
zanieczyszczenia umysłu, skazy, niezdrowe właściwości umysłu
wszelkie manifestacje chciwości, niechęci i złudzenia (zob. *lobha, dosa,* i *moha*)
Kukkucca
zaniepokojenie
zmartwienie, szkodzenie, (w parze z *uddhacca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Kusala
kammicznie zdrowy
właściwy, korzystny
Lobha
chciwość
wszelkie rodzaje pragnienia lub chęci (synonim *taṇhā*)
Loka
świat
lokuttara — ponadświatowe
Magga
ścieżka
1. *magga-ñāna*, znajomość ścieżki (wiodącej do Oświecenia)
2. *magga-phala,* dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki", synonim oświecenia
Manussa
człowiek, istota ludzka

Maraṇa
śmierć
Mettā
miłująca dobroć
bezinteresowna życzliwość, bezwarunkowa miłość, jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Middha
ospałość
otępiałość, apatia, niezdarność (w parze z *thīna*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Moha
iluzja, ułuda, ignorancja
omroczenie, niezrozumienie, niedostrzeganie rzeczywistości (synonim *avijjā*)
Muditā
współ-radość, altruistyczne cieszenie się z kimś jego sukcesem
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*brahmavihāra*)
Nāga
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
istoty wężopodobne, żyjące we własnym wymiarze, czy też świecie
Nāma
„nazwa", procesy mentalne, umysł
zbiorcza nazwa dla *vedanā, saññā, saṅkhāra* i *viññāṇa*
Nāma-rūpa
zespolenie umysłu i materii
nazwa i forma, procesy mentalno-fizyczne
Ñāna
poznanie, pojmowanie, wiedza, synonim *paññā*
Nekkhamma
wyrzeczenie się
Nibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
wygaszenie cierpienia, oświecenie, całkowity zanik krzywdy, to co nieuwarunkowane, brak niewoli, nieujarzmione, stan bez-śmiertny, absolutna wolność, brak *dukkhi*, stan nieuwiązania
Nikāya
kolekcja
klasa, grupa, domena
Niraya
piekło
czyściec, świat karny
Nirodha
zanik, niezradzanie

Nīvaraṇa
przeszkody
trudności, zaszłości umysłowe, kompleksy. Istnieje pięć przeszkód: 1. gniew (*byāpāda/vyāpāda)*
2. pragnienie przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*) 3. odrętwienie i ospałość (*thīna middha*) 4. niezrównoważenie i zaniepokojenie (*uddhacca kukkucca*)
5. wątpliwości (*vicikicchā*)

Pabbajjā
ten kto wywędrował
1. ktoś, kto opuścił świat, przyjmując życie wędrowca na drodze ku oświeceniu,
2. członek zakonu buddyjskiego (*samana* i *bhikkhu*),
3. akt wyświęcenia na mnicha, zadowolenie z porzucenia świata (*pabbajjāsukha*)

Paccekabuddha
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ten kto przebudził się samodzielnie, pojedynczy Buddha, niezdolny do głoszenia *Dhammy*

Pāḷi
nazwa języka, w którym po raz pierwszy spisano nauki buddyjskie (Kanon Palijski)

Paññā
mądrość
zrozumienie, wiedza, wgląd (synonim *ñāna*)

Paññatti
relatywna (pojęciowa) rzeczywistość,
myśli oraz ich określenia, desygnaty

Pāpa
złe, niedobre

Paramattha
ostateczna rzeczywistość

Pāramī
doskonałości
potencjalne „talenty": szczodrość (*dāna*), moralność (*sīla*), wyrzeczenie się (*nekkhamma*), mądrość (*paññā*), energia (*viriya*), cierpliwość (*khanti*), zgodność z prawdą (*sacca*), mocne postanowienie (*adiṭṭhāna*), miłująca dobroć (*mettā*) oraz zrównoważenie (*upekkhā*)

Parideva
lament

Parinibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ostateczna *nibbāna*, całkowite wygaśnięcie, oznacza zwykle śmierć cielesną osoby oświeconej

Pariyuṭṭhāna
opętanie, obsesja
skazy, które przejawiają się na poziomie umysłu w postaci natrętnych myśli
Passaddhi
uspokojenie, wyciszenie
Paṭicca-samuppāda
współzależne powstawanie,
współtworzenie przyczynowo-skutkowe, ogniwa uwarunkowanych następstw
Phala
owoc, żniwo
magga-phala, dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki", synonim oświecenia
Phasso
zetknięcie, kontakt
Piṇḍpāta
jałmużna
rekwizyt pożywienia, posiłek zbierany do miski żebraczej przez mnicha (*bhikkhu*)
Pīti
radosne uniesienie
zainteresowanie, entuzjazm, zachwyt, przyjemne uczucie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała gniewowi (*byāpāda / vyāpāda*)
Puñña
zasługa
pożytek, przydatność, sprzyjać
Puṇṇa
pełnia, kompletność, spełnienie
Puthujjana
pospolity człowiek
pospólstwo, gmin, zwykli, nieoświeceni ludzie, ordynarni, pełni zaślepienia, ktoś związany ze światem doczesnym, mierny, tuzinkowy
Rāga
pożądanie
Rūpa
materia
procesy fizyczne, cielesność, „forma"
Sabba
wszystko
całość, każdy
Sacca
prawda
zgodność z prawdą, prawdomówność

Saddhā
wiara, silne przekonanie
ufność, zaufanie, dowierzanie
Sādhu
dobrze powiedziane, dobrze zrobione!
rodzaj pochwały, wyrażenia aprobaty
Sakadāgāmi
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„raz powracający", jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia
Saḷāyatana
sześcioraka baza, sześć zmysłów
Samādhi (sammā / micchā)
koncentracja, skupienie (właściwa / niewłaściwa)
spokój, nieruchomość i stabilność umysłu, ósma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Samaṇa / samaṇera
pustelnik / nowicjusz buddyjski
Samatha
medytacja spokoju, skupienia
Sammā
całkowicie, kompletnie, właściwie
Sampajāna
przejrzyste zrozumienie
pełne mądrości, dostrzeganie rzeczywistości zgodnie ze wskazówkami Buddhy
Saṃsāra
kołowrót ponownych wcieleń
cykl cierpienia
Saṇgha / Saṃgha
społeczność, wspólnota szlachetnych (*ariya*)
oznacza także grupę minimum czterech mnichów (*bhikkhu*)
Sańkappa (sammā / micchā)
intencja (właściwa / niewłaściwa)
druga część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Sańkhāra
złożoność, część
a) twory mentalne, reakcje umysłowe, konglomerat uwarunkowanych procesów myślowych, komplikacje, bez założeń / spontanicznie (*a-sańkhārika*), z założeniami / z premedytacją (*sa-sańkhārika*)
b) zbiór fizycznych form oraz ich cech, zgrupowanie, skupisko, składowa złożoności umysłu (*sańkhāra-khandha*)

c) kompilacja umysłowa, formacja, przejaw, agregat, pożyteczne złożenia umysłowe (*puññābhisaṅkhāra*), niepożyteczne złożenia umysłowe (*apuññābhisaṅkhāra*), nieporuszone złożenia umysłowe (*āneñjābhisaṅkhāra*)

Saṅkhāra-dukkha

cierpienie wynikające ze złożoności

niezadowalająca natura wszelkiego istnienia, wszystkich uwarunkowanych, skomplikowanych zjawisk

Saññā

kojarzenie

rozpoznawanie, pamięć, postrzeganie, percepcja

Sappāya-sampajañña

przejrzyste zrozumienie pożyteczności

Saraṇa

schronienie, bezpieczeństwo, uciekanie się do kogoś / czegoś.

Sāsana

Nauka Buddhy

porządek, nauczanie, praktyka, przekaz, instrukcja, epistoła

Sati (sammā / micchā)

uważność, świadomość, przytomność, pamięć (właściwa / niewłaściwa)

1. siódma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
2. *sati-sampajañña* uważność i przejrzystość świadomości

Satipaṭṭhāna

ustanowienia świadomości, podstawy uważności

cztery rodzaje *satipaṭṭhāny*: postrzeganie ciała (*kāyānupassanā),* postrzeganie doznań i uczuć (*vedanānupassanā*), postrzeganie umysłu (*cittānupassanā*), postrzeganie natury zjawisk (*dhammānupassanā*)

Satta

istota

Sātthaka-sampajañña

przejrzyste zrozumienie czy konkretne postępowanie ciałem, mową bądź umysłem jest odpowiednie czy też nie

Sīla

moralność

etyka, cnota

Sikkhā

uzdalniać się, praktykować

ten kto przechodzi trening

Sīvathikā

kontemplacje na cmentarzach, medytacje nad rozkładem zwłok

dziewięć obserwacji cmentarnych stopni rozkładu

Soka

żal

Somanassa
przyjemne uczucia i wrażenia umysłowe
wszelkie przyjemne odczucia umysłowe, mentalnie pozytywne uczucia
Sotāpanna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„wchodzący w nurt", jeden ze stopni świętości (*Ariya*) na ścieżce do wyzwolenia
Sudda/ śūdra
chłopi
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, najniższa z kast
Sukha
szczęście, błogość
czynnik wchłonięcia medytacyjnego (jhāna), który przeciwdziała niezrównoważeniu i zaniepokojeniu (*uddhacca- kukkucca*)
Suññatā
nicość, pustka, próżnia
Sutamayā paññā
mądrość lub wiedza zdobyta poprzez czytanie albo słuchanie
Sutta
mowa Buddhy
wykład, dyskurs, to co usłyszane
Tathāgata
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
1. ten, który obudził się i dostrzegł prawdę o naturze świata, o przyczynie, o zaniku oraz o drodze prowadzącej do tegoż zaniku
2. ten, który przebudził się do całkowitego poznania wszystkich możliwych zjawisk
3. ten, który mówi tak jak jest (*tathā*)
4. ten, który robi to co mówi (*tathā*)
5. ten, który jest ponad przeciętnością świata
6. ten, który przyszedł (*tathā āgata*) wypełniając wszystkie dziesięć *paramit*
7. ten który przeszedł (*tathā gata*) wypełniając wszystkie 37 czynników prowadzących do Przebudzenia
Taṇhā
pragnienie
obsesja, lgnięcie, pożądanie (synonim *lobha):* 1. (*kāma-taṇhā)* pragnienie zmysłowej przyjemności, 2. (*bhava-taṇhā*) pragnienie stawania się, 3. (*vibhava--taṇhā*) pragnienie niebytu
Thero / Therī
mnich ze starszyzny / mniszka ze starszyzny
starszeństwo ustala się wg czasu spędzonego w społeczności zakonnej (*Saṇgha*)

Theravāda
Wiedza Starszyzny, Droga Starszych
dosł. „to co powiadają starsi" — nazwa jednej z osiemnastu wczesnobuddyjskich szkół, która jako jedyna przetrwała do dzisiejszych czasów, zwana także buddyzmem południowym
Thīna
odrętwienie
zastygnięcie, nieczułość (w parze z *middha*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Tipiṭaka
Trójkosz Nauki Buddhy
trzy kosze Kanonu Palijskiego: *Vinayapiṭaka, Suttapiṭaka* oraz *Abhidhammapiṭaka*
Tiracchāna
świat zwierząt
Uddhacca
niezrównoważenie
niepokój, wzburzenie, (w parze z *kukkucca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Upādāna
przywiązanie
Upāsaka / Upāsikā
świeccy wyznawcy; mężczyzna / kobieta
Upaṭṭhāna
ustanawianie
1. zakładanie, tworzenie, ustalanie
2. dziedzina, obszar, domena
Upāyāsā
rozpacz
Upekkhā
równowaga
a) neutralne uczucia i wrażenia (*vedanā*)
b) spokój, zrównoważenie, zdrowy stan mentalny (*saṅkhāra, cetasika*)
Uposatha
dzień odświętny
dzień postu, dzień pełni księżyca, nowiu, pierwszej i ostatniej kwadry
Vācā (sammā / micchā)
mowa (właściwa / niewłaściwa)
trzecia część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Vāyāmā (sammā / micchā)
wysiłek (właściwy / niewłaściwy)
szósta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Vedanā (nupassanā)
doznanie cielesne, uczucie umysłowe
1. mogą to być uczucia i wrażenia umysłowe przyjemne (*somanassa)*, nieprzyjemne (*domanassa)* lub neutralne (*upekkhā)* oraz doznania cielesne bolesne (*dukkhā*) błogie (*sukha*) oraz ani bolesne, ani przyjemne (*adukkhama--sukha*)
2. (obserwacja) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Vessa / Vaiśya
kupcy
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, trzecia w kolejności

Vicāra
wnikliwe dochodzenie
proces badawczy, dociekanie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała zwątpieniu (*vicikicchā*)

Vicikicchā
niepewność, wątpienie
jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Vinaya
jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*
zasady prowadzenia się i dyscypliny dla mnichów (*bhikkhu*) oraz mniszek (*bhikkhunī*)

Viññāṇa
obecność, świadomość
[pod]świadomość pasywna, poznawanie bez rozróżniania, odbierający bądź wiedzący umysł

Vīmaṃsā
rozeznanie
jedna z czterech podstaw mocy (*iddhipādā)*

Vimutti
wyswobodzenie

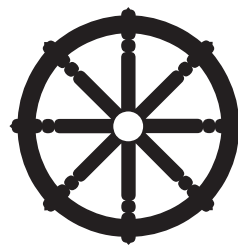
Vipāka
rezultat, efekt
konsekwencja *kammy*

Viparināma-dukkha
cierpienie wynikające ze zmiany

Vipassanā
wgląd, medytacja wglądu

Viriya
energia
aktywność mądrości, „nieustanne przypominanie sobie”

Vitakka
ukierunkowane rozpatrywanie
rozważanie, myślenie zogniskowane na obiekcie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała odrętwieniu i ospałości (*thīna middha*)
Yāma
król świata zmarłych
bóg śmierci (*deva*), który jest poza dobrem i złem
Yathābhūta
tak jak jest, rzeczywistość
faktyczność, stan rzeczy, prawidłowość zgodna z rzeczywistością
Yoniso manasikāra
stosowne przyłożenie uwagi
a) właściwe nastawienie, właściwy nastrój, właściwa uwaga
b) mądra koncentracja, stosowne przyłożenie uwagi



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

sasana.pl