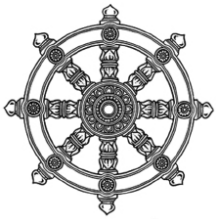
SAYADAW U PANDITA

JESZCZE W TYM ŻYCIU

SAYADAW U PANDITA

JESZCZE W TYM ŻYCIU



2022

Jeszcze w tym życiu
© 2018, 2022 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”
In This Very Life: Liberation Teachings of the Buddha
© 2012 Sayadaw U Pandita

Wydawca: Fundacja „Theravada”
Tłumaczenie: Marek Tarnowski, Anna Klegon,
Barbara Bolibok, Zbigniew Molski
Redakcja: Agnieszka Dacuń-Skowronek, Alicja M. Lewińska,
Krystyna Szczepaniak, Marcin Fabjański
Redakcja II wydania: Alicja Brylińska, Piotr Jagodziński
Redakcja II wydania, poprawionego: Bartosz Klimas, Janusz Podkościelny
Digitalizacja: Jacek Wosiński
Skład i łamanie tekstu: Joanna Grabowska
Zdjęcie na okładce: Piotr Jagodziński, *Buddha z Kambodży*
Projekt okładki: Sławomir Szarkowicz
ISBN: 978-83-948459-2-6

Spis treści

11 Podstawowe zasady moralne oraz instrukcje do medytacji

11 Podstawowe poczucie człowieczeństwa
13 Instrukcje do medytacji
16 Medytacja podczas chodzenia
21 Rozmowa z nauczycielem

26 Przebicie się do ostatecznej rzeczywistości dzięki rozwojowi zdolności wzmacniających medytację

28 Pierwszy czynnik: postrzeganie przemijalności
28 Drugi czynnik: dbałość i szacunek
30 Trzeci czynnik: ciągłość
31 Czwarty czynnik: sprzyjające warunki
37 Piąty czynnik: odtworzenie pomocnych okoliczności z przeszłości
37 Szósty czynnik: udoskonalanie elementów powodujących przebudzenie
39 Siódmy czynnik: bohaterski wysiłek
45 Ósmy czynnik: cierpliwość i wytrwałość
49 Dziewiąty: nieugięte postanowienie

54 Dziesięć Armii Māry

55 Pierwsza armia: przyjemności zmysłowe
55 Druga armia: niezadowolenie
56 Trzecia armia: głód i pragnienie
57 Czwarta armia: pożądanie rzeczy
58 Piąta armia: lenistwo i ospałość
60 Szósta armia: lęk
62 Siódma armia: zwątpienie
71 Ósma armia: pycha i niewdzięczność
74 Dziewiąta armia: zaszczyty, pochwały, poważanie, niezasłużona sława
78 Dziesiąta armia: samozachwyt i lekceważenie innych

83 Siedem czynników Przebudzenia

83 Stawanie się człowiekiem szlachetnym
84 Uważność: pierwszy czynnik przebudzenia
88 Badanie: drugi czynnik przebudzenia

94 Bohaterski wysiłek: trzeci czynnik przebudzenia
116 Radosne uniesienie: czwarty czynnik Przebudzenia
125 Uspokojenie: piąty czynnik przebudzenia
129 Skupienie: szósty czynnik przebudzenia
135 Zrównoważenie: siódmy czynnik przebudzenia
141 Rozwinięte czynniki przebudzenia: osiągnięcie bezśmiertelności

147 Jhāny w vipassanie
147 Łagodzenie uporu w umyśle
152 Wyzbywanie się cierpienia
164 Zrozumienie natury świata
171 Osiąganie wyższych jhān vipassany
176 O Nibbānie

182 Rydwan do Nibbāny

222 Siedem czynników przebudzenia
226 Przeszkody i sposoby ich przezwyciężania
226 Pogłębianie wglądu
230 Wgląd w Nibbānę, szczęście spokoju
230 Dalsze poziomy Przebudzenia
231 Lista wyliczeń

236 Słownik
248 Fundacja „Theravada”

Przedmowa do wydania drugiego

„Jeszcze w tym życiu" U Pandity to jedna z pierwszych książek stricte theravādyjskich, wydanych w języku polskim. W pracach związanych z publikacją brało udział wiele osób, jednak najważniejszą, i często niedocenianą, była Alma. To o niej, przede wszystkim, będzie ta przedmowa.

Alma Yoray (1941-2010) była wiodącą amerykańską tancerką i choreografką. Prowadziła szkołę tańca nowoczesnego, była także muzykiem, pisała teksty piosenek oraz posiadała wiele innych, wyjątkowych talentów wyrażających się w różnych formach. Pod koniec lat 80. zdecydowała się zamieszkać w Polsce. Jej życie było pełne przygód i podróży, jednak w tamtym okresie dopadł ją kryzys.

Pewnego dnia, już w Polsce, przechodziła przez ulicę, przez którą właśnie przejeżdżały dwa tramwaje z przeciwnych stron. Zamiast uciekać, Alma zatrzymała się, stając między nimi, z postanowieniem, że jeśli przeżyje, to będzie znak, że musi się całkowicie zmienić i odnaleźć sens istnienia. Nic jej się nie stało, a niedługo potem trafiła do Przesieki, do wspólnoty zen. Niestety wkrótce po przyjeździe w Karkonosze zaczęła się jej przewlekła choroba płuc.

Niezbyt przekonana co do sposobów i poziomu nauczania buddyjskich nauczycieli przyjeżdżających do Polski z Ameryki, ciągle poszukiwała autentycznych i skutecznych nauk. Z tradycją theravādy zetknęła się dzięki Insight Meditation Society w USA oraz dzięki mnichom z Amaravati w Anglii. Do ośrodka w Przesiece, którego stała się właścicielką, zapraszała nauczycieli vipassany według metody Goenki, nauczycieli związanych z tajską tradycją leśną i mnichów z Birmy. W 2001 r. wzięła udział w dwutygodniowym odosobnieniu z Sayadawem U Panditą na Węgrzech, a na Łotwie w odosobnieniu prowadzonym przez Ajahna Viradhammo i Kusalo Bhikkhu. Alma spędziła też kilka miesięcy w ośrodku medytacyjnym w Birmie, praktykując według instrukcji U Pandity, gdzie, jak wspominała, przeżyła ważne doświadczenie religijne. Dostała pozwolenie na tłumaczenie i publikację książki od samego Sayadawa U Pandity.

Prace nad przekładem rozpoczęły się od podzielenia tekstu na kilka części i wysłania ich do poszczególnych tłumaczy. Koordynacja tego rodzaju przedsięwzięcia okazała się trudna, na dodatek Alma nie była do końca zadowolona z pierwotnego tłumaczenia. Twierdziła, że za dużo w nim wpływu zen. Wreszcie udało się zredagować i wydać książkę – głównie dzięki pieniądzom, które Alma dostała w spadku po ciotce ze Stanów.

Alma Swartz, bo tak się nazywała naprawdę, zmieniła nazwisko na Yoray w późniejszym okresie życia. Miało to związek z tym, że w Izraelu była zmuszona oddać do adopcji swojego nowo narodzonego syna. W pamiętniku napisała, że w tym dniu padał pierwszy deszcz po wielkiej suszy długiego lata. W języku hebrajskim taki deszcz określany jest słowem: yoray. Kiedy spada yoray, dzieci wybiegają na podwórka, by tańczyć i śpiewać. W rubryce dotyczącej imienia dziecka Alma wpisała: Dawid Yoray. Jej syn używa obecnie imienia i nazwiska danych mu przez przybranych rodziców – Rony Epstein.

Rony odszukał swoją biologiczną matkę i zdążył się z nią spotkać w Przesiece. Niedługo potem, 18 października 2010 r., Alma Yoray zmarła na raka płuc. Jej prochy zostały rozrzucone na łące w Przesiece.

W 2013 r. powstała Fundacja „Theravada", której celem jest propagowanie buddyzmu theravādy, także poprzez wydawanie książek. W 2017 r. Fundacja „Theravada" zorganizowała odosobnienie medytacyjne właśnie w Przesiece. Jakiś czas później Rony, spadkobierca Almy, przekazał Fundacji prawa do przekładu książki. Po dwóch rundach redakcji merytorycznych i stylistycznych udało się, dzięki darczyńcom, wydać i przekazać Czytelnikom tę oto książkę – w ramach projektu Daru Dhammy.

W tym miejscu pragnę podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej publikacji. Przede wszystkim Sayadawowi U Pandicie, który w bardzo charakterystycznym birmańskim stylu przekazywał Dhammę, tak jak została ona wyjaśniona w tekstach kanonu pāḷijskiego oraz w Abhidhammie i komentarzach. Słowa uznania należą się tłumaczom: Markowi Tarnowskiemu, Annie Klegon, Barbarze Bolibok, Zbigniewowi Molskiemu, a także całej redakcji wydania pierwszego: Agnieszce Dacuń-Skowronek, Alicji M. Lewińskiej, Krystynie Szczepaniak oraz Marcinowi Fabjańskiemu, który ostatecznie ujednolicił merytorycznie pierwsze wydanie. Podziękowania za digitalizację tekstu należą się Jackowi Wosińskiemu. Co ciekawe, polska wersja jest obszerniejsza od wersji angielskiej, ponieważ znajdują się w niej fragmenty odnoszące się np. do mniszek, których kwestia jest aktualnie dość kontrowersyjna. Wreszcie, ogromne dzięki dla Alicji Brylińskiej, która dokonała ostatecznej korekty językowej drugiego wydania książki. Wielu osobom należałoby tu jeszcze podziękować, jak choćby Wojtkowi Czypickiemu, obecnemu prezesowi Fundacji, wszystkim tym, którzy bezinteresownie wsparli tę publikację pieniędzmi oraz tym, nieznanym niżej podpisanemu, którzy pomogli w powstaniu i wydaniu książki. Dla nich wszystkich – głęboki pokłon i głośne „Sadhu!".

Przede wszystkim jednak chciałbym zadedykować tę książkę Rony'emu Epsteinowi oraz jego matce, Almie Yoray, której zasługi dla początków theravādy w Polsce można porównać do pierwszego deszczu na pustyni.

PIOTR JAGODZIŃSKI
Wat Pipphalivanaram, Tajlandia, 2017

Podziękowania

Niniejsza książka powstała dzięki pomocy wielu osób. Pragniemy podziękować wszystkim, którzy zorganizowali i wsparli kurs U Paṇḍity w Insight Meditation Society w Barre, w stanie Massachusetts, w 1984 roku. Czcigodny U Aggacita fachowo i jasno przetłumaczył wykłady U Pandity. Ron Browning poprosił o zapisanie tekstu z taśm. Evelyn Sweeney zapisała je z wielką cierpliwością. U Mya Thaung sprawdziła każde słowo manuskryptu, a Eric Kolvig skorygował pierwszą wersję. Jesteśmy wdzięczni Bruce'owi Mitteldorfowi za hojność przy drukowaniu tej książki.

Kate Wheeler poświęciła całe miesiące na sumienną i wprawną edycję mów – bez niej nic nie byłoby możliwe.

SHARON SALZBERG
Insight Meditation Society
Barre, Massachusetts

Wstęp

Kiedy w 1984 roku U Pandita po raz pierwszy przybył do Stanów Zjednoczonych, żeby nauczać, wiedzieliśmy o nim tylko tyle, że jest uznanym następcą Mahāsī Sayādawa z Birmy. Choć w owym czasie nie byliśmy w stanie sobie tego uświadomić, to jego nauka oraz sama obecność przyczyniły się do otwarcia wielu nowych bram rozumienia. Jako mistrz medytacji U Pandita poprowadził nas przez subtelności praktyki; jako uczony ożywił i nadał nowego znaczenia ponadczasowym słowom Buddhy; jako wspaniały przyjaciel duchowy zainspirował nas do poszukiwania najwyższej wolności.

Podobnie jak Buddha, który należał do kasty wojowników starożytnych Indii, Sayadaw U Pandita był duchowym wojownikiem obecnych czasów. Nacisk, jaki kładł na bohaterski wysiłek, łączył z radosnym przekonaniem, że wyzwolenie jest możliwe jeszcze w tym życiu. Sayadaw pomógł nam dostrzec w nas samych wewnętrzną zdolność pokonania ograniczeń uwarunkowanego umysłu.

Niniejsza książka jest zbiorem mów wygłoszonych przez Sayadawa podczas pierwszego trzymiesięcznego odosobnienia w Insight Meditation Society. U Pandita opisuje w szczegółach zarówno praktyczną stronę podróży ku Przebudzeniu, jak i dogłębny, teoretyczny model zrozumienia. Wykłady te nagrodzą uważnego czytelnika: znajome aspekty nauk dojrzeją w jego umyśle, a przestarzałe, hołubione poglądy zostaną zakwestionowane dzięki nowemu punktowi widzenia.

Książka ta jest skarbnicą praktycznej Dhammy. Obyśmy z jej pomocą obudzili w sobie mądrość i współczucie.

JOSEPH GOLDSTEIN
Barre, Massachusetts

Do Czytelnika

Moim pokornym i szczerym życzeniem jest, aby za pomocą nauk zawartych w tej książce – opartych na Dhammie, drodze Prawdy głoszonej przez Buddhę – oraz będących dziedzictwem nieżyjącego już Czcigodnego Mahāsī Sayādawa z Rangunu w Birmie, pomóc ci odkryć stan wewnętrznego spokoju. Postaram się zrobić to najlepiej, jak potrafię i na tyle, na ile pozwala mi moje zrozumienie.

Publikacja tych nauk może przynieść pięć korzyści. Po pierwsze, może pokazać ci nowe aspekty Dhammy, o których dotychczas nie słyszałeś. Po drugie, nawet jeśli te tematy są ci znajome, będziesz miał okazję utrwalić swą wiedzę na temat Dhammy. Po trzecie, jeżeli masz wątpliwości, być może niniejsze nauki pomogą ci je rozwiać. Po czwarte, jeżeli hołdujesz mylnym poglądom, to właściwa postawa wobec Dhammy Buddhy, pełna szacunku i uwagi, pozwoli ci się ich pozbyć.

Ostatnią i być może najbardziej satysfakcjonującą korzyścią płynącą z przeczytania tej książki jest możliwość porównania własnego doświadczenia z tym, co jest w niej opisane. Jeśli będziesz głęboko praktykował i uświadomisz sobie, że twoje doświadczenia pokrywają się z teorią, stanie się to powodem twojej radości i uniesienia.

Jeśli nie medytujesz, być może nauki te zainspirują cię do rozpoczęcia praktyki. Potem zaś mądrość, która jest najskuteczniejszym z lekarstw, przyniesie ci ulgę w cierpieniach umysłu.

Szczerze cię do tego zachęcam i życzę ci wszelkiej pomyślności. Obyś osiągnął wyzwolenie – cel najwyższy.

SAYADAW U PANDITA

Nota techniczna

Tekst zawiera terminy pāḷijskie, których znaczenia nie można w precyzyjny sposób oddać w języku polskim. Mamy nadzieję, że Czytelnik zatrzyma się przy nich i rozważy je, czego nie uczyniłby w przypadku, gdyby były po prostu przetłumaczone.

W Birmie i w większości wspólnot praktykujących vipassanę język pāḷijski stosowany jest w taki właśnie sposób. W procesie włączania słów pāḷijskich do języka mówionego nieuchronnie tracą one końcówki lub przechodzą inne drobne zmiany. Język pāḷijski w niniejszym tekście różni się nieco od języka używanego w kręgach akademickich. Dzieje się tak, dlatego, ponieważ w Birmie, ojczyźnie Sayadawa U Pandity, jest on w ciągłym użyciu i, co ważniejsze, odzwierciedla subtelne różnice w praktyce i rozumieniu medytacji.

Definicje znajdują się w słowniku zamieszczonym na końcu książki.

Podstawowe zasady moralne oraz instrukcje do medytacji

Medytacji nie praktykujemy po to, by zdobyć czyjś podziw. Praktykujemy po to, by przyczynić się do zwiększenia spokoju na świecie. Staramy się stosować do nauk Buddhy i przyjmować instrukcje nauczycieli godnych zaufania w nadziei, że my także możemy osiągnąć stan szlachetności Buddhy. Gdy sami urzeczywistnimy ten stan, wolny od zanieczyszczeń, będziemy mogli zainspirować innych i podzielić się z nimi Dhammą, prawdą.

Nauki Buddhy można podzielić na trzy części, które dotyczą: sīla – moralności, samādhi – skupienia i paññā – mądrości intuicyjnej.

Sīla wymieniona jest na początku, ponieważ stanowi podstawę pozostałych dwóch. Ważności sīla nie sposób przecenić. Bez niej podjęcie następnych praktyk jest niemożliwe. Dla ludzi świeckich podstawowy poziom sīla składa się z pięciu wskazań lub reguł treningu. Są to: powstrzymywanie się od odbierania życia, powstrzymywanie się od brania tego, co nie zostało nam dane, powstrzymywanie się od nieodpowiedniej aktywności seksualnej, powstrzymywanie się od kłamania oraz powstrzymywanie się od zażywania środków odurzających. Przestrzeganie tych zaleceń sprzyja rozwojowi podstawowej czystości, która z kolei ułatwia postęp na drodze praktyki.

Podstawowe poczucie człowieczeństwa

Sīla nie jest zbiorem przykazań pozostawionych przez Buddhę i nie powinno się jej ograniczać do nauk buddyjskich. W rzeczywistości wywodzi się z podstawowego poczucia człowieczeństwa. Przypuśćmy, że opanował nas gniew i chcemy kogoś skrzywdzić. Jeżeli wczujemy się w sytuację tej osoby i uczciwie rozważymy nasze zamiary, to zaraz powiemy sobie: „Nie, nie chciałbym, żeby tak postąpiono ze mną. Byłoby to okrutne i niesprawiedliwe". Jeżeli tak oceniamy działanie, które planujemy, to z pewnością jest ono szkodliwe.

Moralność można zatem postrzegać jako przejaw naszego poczucia jedności z innymi istotami. Wiemy, co to znaczy zostać skrzywdzonym, więc z miłości i troski postanawiamy nie krzywdzić innych. Powinniśmy zobowiązać się do mówienia prawdy i unikania słów pełnych zniewagi, fałszu i pogardy. W miarę jak będziemy praktykować powstrzymywanie się od gniewnych

działań i gniewnych słów, ten niesubtelny i niekorzystny stan umysłu stopniowo przestanie się pojawiać lub przynajmniej straci na sile i będzie się pojawiał coraz rzadziej.

Gniew, rzecz jasna, nie jest jedyną przyczyną krzywdzenia innych istot. Może nią być chciwość, która skłoni nas do odbierania czegoś innym w nielegalny lub nieetyczny sposób. Może pożądanie seksualne spowoduje skierowanie naszego pragnienia ku czyjemuś partnerowi. I tu także – jeżeli rozważymy, jak bardzo moglibyśmy kogoś skrzywdzić tym działaniem – będziemy się usilnie starać nie ulec żądzy.

Substancje odurzające, nawet w niewielkich ilościach, sprawiają, że stajemy się mniej wrażliwi i bardziej podatni na gniew i chciwość. Niektórzy bronią narkotyków lub alkoholu, mówiąc, że nie są aż tak szkodliwe. Wręcz przeciwnie, są one bardzo niebezpieczne; mogą doprowadzić do tego, że nawet osoba o dobrym sercu zapomni się pod ich wpływem. Niczym współsprawcy przestępstwa, środki odurzające otwierają drzwi do rozmaitych problemów, począwszy od zwykłego mówienia głupstw do niewytłumaczalnych wybuchów wściekłości czy do zaniedbań, które mogą być zgubne w skutkach dla nas samych i dla innych. Trudno, w istocie, przewidzieć zachowanie człowieka pozostającego pod wpływem środków odurzających. Powstrzymywanie się od ich zażywania umożliwia nam zatem przestrzeganie pozostałych wskazań.

Dla tych, którzy są oddani praktyce i pragną rozwijać dalszą dyscyplinę istnieją również zestawy ośmiu i dziesięciu wskazań dla osób świeckich, dziesięciu wskazań dla thilashin oraz Vinaya, czyli dwieście dwadzieścia siedem reguł dla mnichów. Więcej informacji na temat tych form sīla znajduje się w słowniku.

Doskonalenie dyscypliny podczas odosobnienia

Podczas odosobnienia medytacyjnego warto zmienić pewne elementy zachowania po to, aby wzmocnić praktykę medytacji. W trakcie odosobnienia najstosowniejszą formą właściwej mowy jest cisza, a najstosowniejszą formą postawy seksualnej jest celibat. Posiłki powinny być lekkie, co zapobiegnie ospałości i osłabi apetyt zmysłowy. Buddha zalecał post od południa do ranka dnia następnego; jeżeli jest to trudne, można zjeść mały posiłek po południu. Gdy zyskamy w ten sposób czas na praktykę, możemy odkryć, że smak Dhammy przewyższa wszystkie smaki tego świata!

Kolejną pomocą w rozwoju wglądu i mądrości jest czystość. Należy się kąpać, przycinać paznokcie i włosy i dbać o regularne wypróżnienia. Jest to czystość osobista. Jeśli chodzi o czystość zewnętrzną, należy utrzymywać ubranie oraz sypialnię w należytym porządku. Powiada się, że przestrzeganie tych zasad skutkuje jasnością i lekkością umysłu. Oczywiście czystość nie powinna stać się obsesją. Ponadto podczas odosobnienia niestosowne są ozdoby, kosmetyki, perfumy ani też czasochłonne czynności służące upiększaniu ciała.

Tak naprawdę nie ma na tym świecie wspanialszej ozdoby niż czystość zachowania, nie ma lepszego schronienia ani żadnej innej podstawy do rozkwitu wglądu i mądrości. Sīla daje piękno, które nie jest jedynie zewnętrzne, lecz które pochodzi z serca i odzwierciedla się w całej osobie. To prawdziwa ozdoba na wszystkie sezony, odpowiednia dla każdego, bez względu na wiek, pozycję i okoliczności. Proszę więc, dbaj o czystość i żywotność swoich zalet moralnych.

Sama praktyka sīla, nawet jeśli w dużym stopniu udoskonalimy mowę i działania, nie wystarczy jednak do całkowitego ujarzmienia umysłu. Potrzebna jest również metoda, która doprowadzi nas do duchowej dojrzałości, do urzeczywistnienia prawdziwej natury życia, a umysł – do wyższego stopnia rozumienia. Tą metodą jest medytacja.

Instrukcje do medytacji

Buddha zasugerował, że do medytacji najlepsze jest miejsce w lesie pod drzewem lub inne spokojne i ciche. Powiedział, że medytujący powinien usiąść w ciszy, ze skrzyżowanymi nogami. Jeżeli ta pozycja jest zbyt trudna, można przyjąć inną pozycję siedzącą. Osoby cierpiące na ból pleców mogą siedzieć na krześle. Aby osiągnąć spokój umysłu, należy najpierw uspokoić ciało. Ważne więc, żeby wybrać pozycję, która będzie komfortowa przez dłuższy czas.

Usiądź z wyprostowanymi plecami, pod kątem prostym do ziemi, lecz niezbyt sztywno. Nietrudno zrozumieć, dlaczego mamy siedzieć prosto. Zgięte lub przekrzywione plecy wkrótce zaczną boleć. Ponadto wysiłek fizyczny, który utrzymuje nas w pozycji siedzącej bez wsparcia, dodaje energii praktyce medytacji.

Zamknij oczy. Skup uwagę na brzuchu. Oddychaj normalnie, nie wymuszaj oddechu, nie zwalniaj go ani nie przyśpieszaj, niech będzie naturalny. Skieruj uwagę na doznania podczas wdechu, gdy brzuch się unosi, oraz przy

wydechu, gdy opada. Wyostrz teraz uwagę i upewnij się, że umysł jest świadomy całości tego procesu. Od samego początku bądź świadom wszystkich doznań związanych z unoszeniem brzucha. Utrzymuj nieprzerwaną uwagę w połowie i na końcu unoszenia. Następnie stań się świadomy doznań związanych z opadaniem brzucha; na początku, w środku i na końcu opadania.

Mimo że opisujemy tu wznoszenie się i opadanie brzucha tak, jakby miały początek, środek i koniec, czynimy tak jedynie po to, żeby pokazać, że powinieneś utrzymywać ciągłą i dogłębną uwagę. Nie sugerujemy, żebyś dzielił te procesy na trzy segmenty. Staraj się być świadomy każdego z tych ruchów, od początku do końca jako jednego procesu, jako całości. Obserwuj odczucia bez nadmiernego skupienia, a zwłaszcza nie staraj się rozpatrywać, kiedy ruch brzucha zaczyna się lub kończy.

Ważną rzeczą w medytacji jest zarówno wysiłek, jak i sprecyzowany cel, tak by umysł bezpośrednio i wyraźnie wykrywał doznania. Do uzyskania precyzji i dokładności przydatne jest miękkie odnotowywanie w myślach obiektów uwagi i nadawanie im nazw, można powtarzać delikatnie i w ciszy np.: „wznoszenie, wznoszenie... opadanie, opadanie".

Powracanie z błądzenia

Nadejdą chwile, kiedy umysł będzie błądził. Zaczniesz o czymś myśleć. Obserwuj wówczas umysł! Stań się świadomy tego, że myślisz. Aby ujrzeć to jaśniej, odnotuj tę myśl, nadając jej w milczeniu nazwę „myślenie, myślenie", po czym powróć do wznoszenia i opadania.

Tak samo należy postępować z obiektami uwagi, które pojawiają się u tak zwanych sześciu bram zmysłów: oka, ucha, nosa, języka, ciała i umysłu. Pomimo wysiłku nikt nie jest w stanie być doskonale skupiony na wznoszeniu i opadaniu brzucha bez przerwy. Nieuchronnie pojawią się inne obiekty i zdominują naszą uwagę. Zasięg medytacji obejmuje zatem wszystkie nasze doświadczenia: obrazy, dźwięki, zapachy, smaki, odczucia cielesne oraz takie obiekty umysłowe, jak obrazy w wyobraźni czy emocje. Kiedy pojawi się któryś z tych obiektów, należy skierować uwagę bezpośrednio na niego i nadać mu w myśli nazwę.

Kiedy podczas medytacji w pozycji siedzącej pojawi się w umyśle inny obiekt, na tyle silny, że oderwie uwagę od wznoszenia i opadania brzucha, wówczas należy go wyraźnie odnotować. Jeżeli na przykład podczas medytacji pojawi się głośny dźwięk, świadomie skieruj nań uwagę, kiedy tylko go usłyszysz. Stań się świadomy tego dźwięku w bezpośredni sposób i zidentyfikuj go

jednoznacznie za pomocą nazwy wypowiedzianej miękko w myśli: „słyszenie, słyszenie". Gdy dźwięk zaniknie i przestanie dominować, powróć do wznoszenia i opadania. Jest to podstawowa zasada w medytacji w pozycji siedzącej.

Do formowania nazw w myśli nie potrzebujemy złożonych definicji. Najlepiej użyć jednego prostego słowa. Odnośnie do oka, ucha i języka mówimy po prostu: „widzenie, widzenie... słyszenie, słyszenie... smakowanie, smakowanie". W stosunku do doznań w ciele można użyć bardziej opisowych określeń, takich jak ciepło, ucisk, twardość czy ruch. Można mieć wrażenie, że obiekty umysłowe są niezwykle różnorodne, w rzeczywistości jednak tworzą one zaledwie kilka odrębnych kategorii, takich jak myślenie, wyobrażanie, pamiętanie, planowanie i wizualizowanie. Pamiętaj przy tym, że technika odnotowywania nie służy rozwinięciu zdolności językowych. Technika odnotowywania pomaga nam jasno postrzegać rodzaj naszego doświadczenia bez zagłębiania się w jego znaczenie. Wyrabia siłę umysłu i ostrość skupienia. To, czego poszukujemy w medytacji, to dogłębna, jasna i precyzyjna świadomość ciała i umysłu. Ta bezpośrednia świadomość ukazuje nam prawdę o naszym życiu, rzeczywistą naturę procesów umysłowych i fizycznych.

Medytacja nie musi się zakończyć po godzinie siedzenia. Można ją kontynuować w ciągu dnia. Kiedy wstajesz z siedzenia, odnotuj to uważnie, począwszy od intencji otworzenia oczu. „Intencja, intencja... otwieranie, otwieranie". Doświadcz tego zjawiska umysłowego, jakim jest pojawienie się intencji, oraz poczuj wrażenia przy otwieraniu oczu. Z pełną mocą obserwacji, uważnie i precyzyjnie, kontynuuj odnotowywanie zmian postawy, aż do momentu, kiedy wstaniesz i zaczniesz iść. Również przez cały dzień powinieneś być przytomny i odnotowywać w myśli wszystkie inne czynności, takie jak przeciąganie się, zginanie ręki, unoszenie łyżki, ubieranie się, mycie zębów, zamykanie i otwieranie drzwi, zamykanie powiek, jedzenie itd. Wszystkie te czynności powinny być odnotowane z uwagą i opatrzone w myśli nazwą.

Powinieneś się starać o utrzymanie nieprzerwanej uważności przez cały czas, kiedy nie śpisz. W istocie nie jest to trudne zadanie; to po prostu siedzenie i chodzenie oraz obserwowanie wszystkiego, co się dzieje.

Medytacja podczas chodzenia

Podczas odosobnienia okresy medytacji w pozycji siedzącej przeplatają się z okresami formalnej medytacji podczas chodzenia. Obie te formy medytacji trwają mniej więcej tak samo długo. Standardowym czasem jest godzina lub 45 minut. W czasie chodzenia uczestnicy odosobnienia wybierają sobie odcinek długości około 20 kroków i przemierzają go powoli tam i z powrotem.

Medytacja w trakcie chodzenia przydaje się również w życiu codziennym. Krótki czas np. 10 minut formalnego chodzenia pozwala na skupienie umysłu przed praktyką siedzenia. Ponadto, w ciągu dnia, kiedy wielokrotnie przemieszczamy się z miejsca na miejsce, uważność rozwinięta dzięki takiej medytacji może być bardzo pomocna.

Medytacja ta rozwija równowagę i precyzję uwagi, jak również długość skupienia. W trakcie chodzenia można dostrzec bardzo głębokie aspekty Dhammy, a nawet osiągnąć Przebudzenie! Jogin, który przed praktyką w pozycji siedzącej nie medytuje chodząc, jest jak samochód z wyczerpanym akumulatorem. W praktyce siedzenia będzie mu trudno zapalić silnik uważności.

Ten sposób medytacji polega na byciu świadomym procesu chodzenia. Jeżeli poruszasz się stosunkowo szybko, odnotuj w myśli ruchy nóg: „lewa, prawa, lewa, prawa" i zwróć uwagę na doznania w nogach. Jeżeli poruszasz się wolniej, odnotuj unoszenie, ruch i stawianie stóp. W obu przypadkach zwracaj uwagę wyłącznie na doznanie chodzenia. Zauważ, jakie procesy zachodzą, kiedy się zatrzymujesz na końcu trasy, kiedy stoisz nieruchomo, kiedy się odwracasz i zaczynasz iść z powrotem. Nie patrz na stopy, chyba że jest to konieczne, jeśli na ziemi pojawiła się przeszkoda. Patrzenie na stopy i zachowywanie mentalnego obrazu stóp nie jest pomocne, gdy starasz się być świadomym samych doznań chodzenia. Twoim zadaniem jest skupienie się na odczuciach, a te nie mają natury wizualnej. Wiele osób odkrywa, że ta czysta, naga percepcja odczuć fizycznych, takich jak lekkość, łaskotanie, zimno i ciepło, jest niezwykle fascynującym zjawiskiem.

Chodzenie dzielimy zazwyczaj na trzy odrębne etapy: unoszenie, ruch i stawianie stopy. W celu uzyskania precyzyjnej uwagi oddzielamy te ruchy wyraźnie i tworzymy w myśli nazwę na początku każdego ruchu. Starajmy się przy tym, żeby nasza uwaga śledziła każdy ruch wyraźnie i z siłą, aż do jego zakończenia. Inny ważny szczegół: przy stawianiu stopy należy to odnotowywać w momencie, kiedy stopa zaczyna ruch w dół.

Nowy świat doznań

Rozważmy unoszenie stopy. Konwencjonalny termin jest nam znany, jednak w medytacji należy przeniknąć poza konwencjonalne koncepcje. Należy zrozumieć prawdziwą naturę całości procesu unoszenia, zaczynając od intencji uniesienia stopy przez cały proces, któremu towarzyszy wiele odczuć.

Przy świadomym unoszeniu stopy nasza uwaga nie dopuści do ominięcia lub nieosiągnięcia celu. Dokładne sprecyzowanie celu w umyśle pomaga zrównoważyć wysiłek. Gdy wysiłek jest zrównoważony i cel sprecyzowany, uważność będzie się mogła mocno osadzić w obiekcie uwagi. Koncentracja może się rozwinąć jedynie przy obecności trzech elementów: wysiłku, dokładności i uważności. Koncentracja to, rzecz jasna, skupienie umysłu na jednym punkcie. Jej cechą charakterystyczną jest zapobieganie rozproszeniu uwagi.

Gdy obserwujemy proces unoszenia z bliska, przywodzi on na myśl szereg mrówek maszerujących w poprzek drogi. Z daleka wygląda on jak nieruchoma linia, ale gdy się mu przyjrzymy bliżej, zaczyna migotać i drgać. Gdy podejdziemy jeszcze bliżej, dostrzeżemy poszczególne mrówki i zdamy sobie sprawę, że nasze pierwotne wrażenie, że linia jest nieruchoma, było złudzeniem. Teraz widzimy szereg mrówek wyraźnie, mrówka za mrówką. Gdy w ten właśnie staranny sposób obserwujemy proces unoszenia od początku do końca, czynnik umysłu, czyli cecha świadomości zwana wglądem, zbliża się do obserwowanego obiektu. Im bardziej wgląd zbliża się do niego, tym wyraźniej widzimy prawdziwą naturę procesu unoszenia stopy. Jest to zadziwiająca właściwość ludzkiego umysłu: gdy wgląd powstaje i rozwija się dzięki praktyce medytacji vipassany (czyli wglądu), poszczególne aspekty prawdy o istnieniu ujawniają się w określonym porządku. Ten porządek zwany jest postępem wglądu.

Pierwszym wglądem, jakiego najczęściej doświadczają medytujący, jest zrozumienie – nie intelektualne, nie logiczne, lecz całkowicie intuicyjne – że proces unoszenia składa się z rozróżnialnych, zachodzących jednocześnie par zjawisk mentalnych i materialnych. Odczucia fizyczne, które są materialne, łączą się ze świadomością, lecz są różne od niej, ponieważ jest ona zjawiskiem mentalnym.

Zaczynamy dostrzegać ciąg zjawisk mentalnych i odczuć fizycznych i uświadamiamy sobie zależności wiążące umysł i materię. Z największą jasnością i bezpośredniością widzimy, że umysł warunkuje materię, kiedy intencja uniesienia stopy wywołuje fizyczne odczucia ruchu. Kiedy zaś fizyczne odczucie intensywnego ciepła rodzi w nas pragnienie przeniesienia się w zacienione miejsce, widzimy, że materia warunkuje umysł. Wgląd w przyczynę

i skutek może przybrać wiele różnorodnych form; kiedy się pojawi, nasze życie staje się proste jak nigdy dotąd. Okazuje się niczym więcej niż łańcuchem fizycznych i mentalnych przyczyn i skutków. Jest to drugi wgląd w klasycznym rozwoju wglądu.

W miarę jak rozwijamy koncentrację, widzimy wyraźniej, że zjawiska w procesie unoszenia stopy są nietrwałe, bezosobowe, że pojawiają się i przemijają, że są puste, zgodnie z prawami przyczyny i skutku. Złudzenie ruchu i trwałości jest takie jak w filmie. Przy zwykłym postrzeganiu mamy wrażenie, że film jest pełen ludzi i rzeczy, zupełnie jak w świecie realnym. Jeśli jednak obejrzymy film w zwolnionym tempie, zobaczymy, że tak naprawdę składa się on z oddzielnych, nieruchomych klatek.

Odkrywanie ścieżki podczas chodzenia

Kiedy jest się bardzo uważnym podczas pojedynczego procesu unoszenia stopy – to znaczy, kiedy umysł jest w pełni obecny w tym ruchu i z uwagą przenika naturę tego, co się wydarza – w tym właśnie momencie otwiera się droga do wyzwolenia, której nauczał Buddha. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka Buddhy, znana też jako Droga Środka lub Ścieżka Środka, składa się z ośmiu elementów: Właściwego Poglądu lub Rozumienia, Właściwej Myśli lub Nastawienia, Właściwej Mowy, Właściwego Działania, Właściwego Sposobu Życia, Właściwego Wysiłku, Właściwej Uważności i Właściwego Skupienia. W każdym momencie silnej uważności pięć z ośmiu elementów ścieżki ożywa w świadomości. Jest to Właściwy Wysiłek, Właściwa Uważność, Właściwe Skupienie (jednopunktowość), Właściwe Nastawienie oraz, w miarę jak zaczynamy mieć wgląd w prawdziwą naturę zjawisk, Właściwy Pogląd. W momencie, kiedy tych pięć elementów Ośmiorakiej Ścieżki jest obecnych, świadomość jest całkowicie wolna od skaz.

Kiedy przy użyciu tej oczyszczonej świadomości przenikamy w głąb natury wydarzeń, uwalniamy się od złudzenia czy iluzji własnego „ja". Widzimy wtedy jedynie nagie zjawiska, jak przychodzą i odchodzą. Kiedy wgląd daje nam intuicyjne zrozumienie mechanizmów przyczyny i skutku, w jaki sposób umysł i materia są wzajemnie powiązane, uwalniamy się od błędnych koncepcji dotyczących natury zjawisk. Widząc, że każdy obiekt obserwacji trwa jedynie przez krótką chwilę, uwalniamy się od złudzenia trwałości, złudzenia ciągłości. Gdy zrozumiemy nietrwałość i leżący u jej podstaw brak satysfakcji, stajemy się wolni od złudzenia, że ciało i umysł nie cierpią.

To bezpośrednie widzenie bezosobowości daje nam wolność od dumy i pychy, jak też wolność od błędnego przekonania, że mamy w sobie trwałe „ja". Obserwując uważnie proces unoszenia, widzimy, że umysł i ciało nie są w stanie dać pełnego zadowolenia, i dzięki temu uwalniamy się od pożądania. Te trzy stany umysłu: pycha, błędny pogląd i pożądanie zwane są „podtrzymującymi się dhammami". Przyczyniają się one do podtrzymywania egzystencji w saṃsārze, cyklu pożądania i cierpienia, którego przyczyną jest nieznajomość ostatecznej prawdy. Czujna uwaga podczas chodzenia niszczy podtrzymujące się dhammy, przybliżając nas do wolności.

Widzimy zatem, że świadome unoszenie stopy kryje w sobie niewiarygodne możliwości! Są one w takim samym stopniu obecne zarówno przy przesuwaniu stopy, jak i przy stawianiu jej na ziemi. Jest rzeczą oczywistą, że głębia i dokładność uwagi, opisane w powyższej instrukcji, powinny być również stosowane przy odnotowywaniu ruchu brzucha w czasie siedzenia oraz przy każdym innym ruchu fizycznym.

Pięć korzyści płynących z medytacji w trakcie chodzenia

Buddha wymienia pięć dodatkowych konkretnych korzyści płynących z medytacji podczas chodzenia. Po pierwsze, ten, kto praktykuje taką medytację, będzie miał siłę do odbywania długich podróży. W czasach Buddhy było to ważne, ponieważ bhikkhu i bhikkhunī, czyli mnisi i mniszki, oprócz własnych nóg nie mieli żadnego innego środka transportu. Wy, medytujący obecnie, możecie uznać się za bhikkhu i pomyśleć o tej korzyści jak o fizycznym wzmocnieniu ciała.

Drugą korzyścią jest to, że medytacja w trakcie chodzenia daje siły, żeby praktykować. Podczas chodzenia potrzeba podwójnego wysiłku. Oprócz zwykłej, mechanicznej pracy przy unoszeniu stopy potrzebna jest również praca umysłowa - skupienie uwagi na tym ruchu. Ten rodzaj wysiłku to Właściwy Wysiłek ze Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Podwójny wysiłek kontynuowany przez cały proces unoszenia, przesuwania i stawiania stopy, wzmacnia zdolność do intensywnego, ciągłego wysiłku umysłowego, który, jak dobrze wiedzą wszyscy jogini, jest niezbędny w praktyce vipassany.

Po trzecie, według Buddhy równowaga między siedzeniem a chodzeniem dodaje zdrowia, co z kolei przyśpiesza postęp w praktyce. Oczywiście nie jest łatwo praktykować, gdy się jest chorym. Zbyt długie siedzenie też może spowodować wiele fizycznych dolegliwości. Zmiana pozycji i ruch podczas chodzenia odprężają mięśnie i poprawiają krążenie krwi, zapobiegając chorobom.

Czwartą korzyścią jest to, że medytacja w trakcie chodzenia pomaga w trawieniu. Niewłaściwe trawienie jest przyczyną złego samopoczucia i staje się przeszkodą w praktyce. Chodzenie pomaga w opróżnieniu jelit, co zmniejsza ociężałość i senność. Aby zapobiec ociężałości, powinno się solidnie praktykować chodzenie po posiłku i przed siedzeniem. Również chodzenie zaraz po przebudzeniu skutecznie pomoże ustanowić uważność oraz zapobiec opadaniu głowy podczas porannego siedzenia.

Ostatnią, ale wcale nie najmniej ważną, korzyścią z medytacji w ruchu jest to, że rozwija ona trwałą koncentrację. Gdy podczas sesji chodzenia umysł pracuje, skupiając się na każdym etapie ruchu, koncentracja staje się nieprzerwana. Każdy krok buduje podstawę do siedzenia, które następuje potem, i pomaga umysłowi wytrwać z chwili na chwilę przy obiekcie skupienia, ostatecznie prowadząc do ujawnienia prawdziwej natury rzeczywistości na najgłębszym poziomie. Dlatego właśnie używam tu porównania do akumulatora w samochodzie. Jeżeli samochód nie jest używany, akumulator się rozładowuje. Jogin, który nie praktykuje medytacji podczas chodzenia, będzie miał trudności w praktyce, kiedy usiądzie na poduszce. Z kolei ktoś, kto jest pilny w chodzeniu, automatycznie przeniesie silną uważność i niezachwiane skupienie do medytacji w pozycji siedzącej.

Mam nadzieję, że wszyscy odniesiecie sukces w pełnym zastosowaniu tej praktyki. Obyście byli gorliwi w przestrzeganiu wskazań, stosując się do nich w mowie i w czynach, tworząc w ten sposób warunki do rozwoju samādhi i mądrości.

Obyście się pilnie stosowali do tych instrukcji medytacji, dostrzegli doświadczenia każdej chwili z głęboką, dokładną i precyzyjną uważnością i dzięki temu przeniknęli do prawdziwej natury rzeczywistości. Obyście ujrzeli, jak umysł i materia tworzą wszystkie doświadczenia, jak są powiązane ze sobą przyczyną i skutkiem, jak wszystkie doświadczenia cechuje nietrwałość, niezadowolenie i brak istoty, i obyście ostatecznie urzeczywistnili Nibbānę – niczym nieuwarunkowany stan, który wykorzenia skazy umysłu – tu i teraz.

Rozmowa z nauczycielem

Medytacja vipassany jest jak uprawianie ogrodu. Mamy ziarno wyraźnego i pełnego widzenia, którym jest uważność, z jaką obserwujemy zjawiska. Aby pomóc ziarnu wykiełkować, żeby odżywiać roślinę i żeby zebrać owoce pozazmysłowej mądrości, musimy się zastosować do pięciu procedur. Jest to tzw. pięć rodzajów wsparcia lub pięć anuggahita.

Pięć rodzajów wsparcia

Podobnie jak ogrodnicy, musimy wokół naszej rośliny zbudować płot, aby ją ochronić przed dużymi zwierzętami, sarnami i zającami, które mogłyby ją zjeść zaraz po tym, jak zakiełkuje. Pierwszy rodzaj wsparcia to sīlānuggahita – postawa moralna, która chroni nas przed prymitywnym i dzikim postępowaniem powodującym wzburzenia w umyśle oraz niepozwalającym na pojawienie się koncentracji i mądrości.

Po drugie, nasze nasiono należy podlewać. Oznacza to słuchanie mów Dhammy, czytanie tekstów oraz staranne zastosowanie w praktyce tego, czego się nauczyliśmy. Naszym celem jest tylko objaśnienie praktyki, ponieważ tak, jak nadmierne podlewanie może spowodować gnicie nasienia, tak przeładowanie umysłu może sprawić, że zagubi się on w labiryncie koncepcji. To drugi rodzaj wsparcia, nazywa się sutānuggahita.

Trzeciemu rodzajowi wsparcia poświęcę więcej miejsca. Jest to sākacchānuggahita – rozmowa z nauczycielem. Ma ona wiele wspólnego z procesem hodowania rośliny. Rośliny potrzebują określonych rzeczy w określonym czasie. Należy spulchnić ziemię wokół korzeni, ale nie za bardzo, gdyż mogłoby to osłabić usadowienie się korzeni w ziemi. Również liście powinny być przycięte z rozwagą. Rośliny przesłaniające dostęp do światła powinno się wyciąć. Podobnie, kiedy omawiamy praktykę z nauczycielem, udzieli on nam instrukcji w zależności od tego, czego w danej chwili nam potrzeba, by utrzymać się na właściwej drodze.

Czwartą ochroną jest samathānuggahita – wspieranie skupienia, które odgania szkodniki i chwasty niezdrowych stanów umysłu. W praktyce podejmujemy wielki wysiłek, żeby być świadomym tego, co pojawia się w danym momencie w sześciu bramach zmysłów – w oczach, uszach, nosie, języku, ciele i umyśle. Kiedy umysł jest mocno skoncentrowany, chciwość, niechęć

i ułuda nie mają się jak wkraść. Skupienie umysłu można zatem porównać do pielenia terenu wokół rośliny lub do stosowania zdrowego i naturalnego środka owadobójczego.

Gdy te cztery rodzaje wsparcia są obecne, pojawia się możliwość rozkwitu wglądów. Jogini mają jednak tendencję do przywiązywania się do wczesnych wglądów i niezwykłych doświadczeń wynikających z silnego skupienia umysłu. To z kolei utrudnia dojrzewanie ich praktyki i osiąganie głębszych poziomów vipassany. Tutaj zatem wchodzi w grę piąty rodzaj wsparcia, vipassanānuggahita. Jest to medytacja, która utrzymuje się nieustająco na wysokim poziomie i nie marnuje czasu na upajanie się spokojem umysłu czy innymi przyjemnościami wynikającymi ze skupienia. Pożądanie tych przyjemności zwane jest nikanti taṇhā. Jest ono subtelne niczym pajęczyna, mszyce, pleśń lub drobne pająki – coś lepkiego i małego, co może zdławić rozwój rośliny.

Jeżeli jogin da się złapać w taką pułapkę, dobry nauczyciel będzie to w stanie dostrzec podczas rozmowy i popchnie ucznia na właściwą drogę. Dlatego omawianie doświadczeń z nauczycielem stanowi tak ważną ochronę w praktyce medytacji.

Przebieg rozmowy z nauczycielem

Podczas intensywnego odosobnienia vipassany, rozmowy ucznia z nauczycielem odbywają się tak często, jak to tylko możliwe, najlepiej codziennie. Rozmowy te mają sformalizowaną strukturę. Gdy jogin przedstawi swoje doświadczenia w sposób opisany poniżej, nauczyciel może zapytać go o pewne szczegóły, po czym skomentuje jego praktykę lub udzieli instrukcji.

Przebieg rozmowy jest prosty. Należy opisać istotę praktyki w ciągu około dziesięciu minut. Załóż, że składasz raport z badań nad samym sobą – tym jest w istocie vipassana. Staraj się utrzymać standardy naukowe: zwięzłość, dokładność, precyzję.

Po pierwsze, powiedz, przez ile godzin praktykowałeś siedzenie i chodzenie w ciągu ostatnich 24 godzin. Jeżeli zrobisz to uczciwie, zgodnie z prawdą, będzie to świadectwem szczerości twojej praktyki. Potem opisz praktykę siedzenia. Nie trzeba opisywać szczegółowo każdego okresu siedzenia – gdy są podobne, można je połączyć w jeden ogólny raport. Postaraj się opisać szczegóły siedzenia, w którym było najwięcej wyrazistości. Zacznij opis od podstawowego obiektu medytacji, wznoszenia i opadania brzucha. Potem możesz omówić inne obiekty sześciu zmysłów.

Po opisaniu siedzenia przejdź do opisu praktyki w trakcie chodzenia. Tutaj musisz opisywać jedynie doznania związane bezpośrednio z ruchami wykonywanymi podczas chodzenia – nie włączaj innych obiektów, tak jak w przypadku opisu medytacji w pozycji siedzącej. Jeżeli stosowałeś trzystopniową metodę unoszenia, przesuwania i stawiania stopy podczas medytacji, spróbuj opisać każdy z tych etapów oraz doznania, jakie im towarzyszyły.

Co się wydarzyło, jak to odnotowałeś, co się z tym stało?

Wszystkie obiekty medytacji opisz w trzech fazach. Po pierwsze, opisz, co się wydarzyło. Po drugie, jak to odnotowałeś. Po trzecie, co widziałeś, czułeś, co zrozumiałeś, czyli co się działo, gdy to odnotowywałeś.

Weźmy na przykład główny obiekt medytacji, wznoszenie i opadanie brzucha. Pierwsza rzecz to stwierdzenie, że wznoszenie się wydarzyło, „nastąpiło wznoszenie".

Drugą fazą jest odnotowanie tego i nadanie mu w myśli nazwy.

„Odnotowałem to jako »wznoszenie«".

Trzecią fazą jest opis tego, co się działo podczas wznoszenia.

„Gdy odnotowałem »wznoszenie«, doświadczyłem tego i tamtego, odczułem takie i takie doznania. Taki był charakter doznań w owym czasie".

Kontynuuj rozmowę, posługując się tym samym trzyfazowym schematem w stosunku do opadania brzucha i innych obiektów, które pojawiły się podczas siedzenia. Mówisz o pojawieniu się obiektu, określasz, jak go odnotowałeś, po czym opisujesz doświadczenia następujące, aż do zniknięcia obiektu lub do momentu, kiedy twoja uwaga przeniosła się gdzie indziej.

Być może będzie tu pomocny przykład. Wyobraź sobie, że siedzę naprzeciwko ciebie i nagle unoszę rękę, otwieram dłoń. Widzisz, że trzymam w niej jabłko. Kierujesz uwagę na jabłko; rozpoznajesz je i wypowiadasz do siebie słowo „jabłko". Następnie dostrzegasz, że jabłko jest czerwone, okrągłe i błyszczące. W końcu powoli zamykam dłoń i jabłko znika.

Jak opisałbyś doświadczenie z jabłkiem, gdyby było ono głównym obiektem medytacji? Powiedziałbyś: „Pojawiło się jabłko. Odnotowałem to jako »jabłko« i zauważyłem, że było czerwone, okrągłe i błyszczące. Potem jabłko powoli znikło".

Tak oto przedstawiłbyś w precyzyjny sposób trzy fazy swego doświadczenia z jabłkiem. Po pierwsze, moment, kiedy jabłko się pojawiło i spostrzegłeś je. Po drugie, skierowałeś nań uwagę i rozpoznałeś, czym jest. Ponieważ byłeś pogrążony w medytacji nad jabłkiem, uczyniłeś szczególny wysiłek, żeby opatrzyć je w myśli nazwą. Po trzecie, utrzymywałeś uwagę na jabłku i dostrzegłeś

jego cechy oraz sposób, w jaki zniknęło z obszaru twojej uwagi. Taki właśnie trzystopniowy proces masz stosować w praktyce vipassany, przy czym tu, oczywiście, obserwujesz doświadczenia wznoszenia i opadania brzucha i zdajesz z nich relację. Ostrzeżenie: zadanie obserwowania fikcyjnego jabłka nie powinno obejmować wyobrażeń o jego soczystości lub wizji zjedzenia go! Podobnie w rozmowie o medytacji powinieneś ograniczyć się do opisu bezpośrednich doświadczeń i nie włączać do niego swoich wyobrażeń, wizualizacji i opinii na temat obiektu medytacji.

Powyższa metoda składania raportu ukazuje, jak powinna funkcjonować uwaga w medytacji vipassany. Dodatkowo, oprócz okazji do otrzymania instrukcji od nauczyciela, rozmowy z nim są pomocne w praktyce. Jogini często zauważają, że składanie tego rodzaju raportu zmusza ich do intensywnego skupienia umysłu na swych doświadczeniach, a to wywiera niezwykle pobudzający wpływ na praktykę medytacji.

Uwaga, dokładność, wytrwałość

Obojętne obserwowanie obiektu medytacji, na chybił trafił czy też bez uwagi i w sposób automatyczny, nie jest wystarczające. Praktyka nie polega również na bezmyślnym recytowaniu formuły. Musisz patrzeć na obiekt z pełnym zaangażowaniem, całym sercem. Dzięki całkowitemu kierowaniu uwagi na obiekt, najdokładniej jak to tylko możliwe, będziesz w stanie utrzymać na nim uwagę i w ten sposób przeniknąć do jego prawdziwej natury.

Pomimo największego wysiłku z naszej strony, umysł nie zawsze będzie posłusznie skupiony na brzuchu. Będzie błądził. Pojawia się wówczas nowy obiekt: błądzący umysł. Jak sobie z tym poradzić? Stajemy się świadomi błądzenia. To faza pierwsza. Druga faza to nadawanie nazwy: „błądzenie, błądzenie". Jak szybko zwróciliśmy na to uwagę? Po sekundzie, po dwóch minutach, po pół godzinie? A co stało się, gdy nadaliśmy nazwę? Czy błądzenie umysłu natychmiast ustało? Czy umysł nadal błądził? Czy też myśli zmniejszyły swą intensywność i w końcu ustały? Czy nowy obiekt pojawił się, zanim zniknął stary? Jeżeli w ogóle nie potrafisz odnotować błądzenia umysłu, o tym również powinieneś powiedzieć nauczycielowi.

Gdy błądzący umysł zniknie, powróć do wznoszenia i opadania brzucha. Powinieneś być w stanie opisać ten powrót. W twoim raporcie dobrze jest również powiedzieć, jak długo umysł pozostawał przy wznoszeniu i opadaniu, zanim pojawił się w nim następny obiekt.

Po jakimś czasie siedzenia z pewnością pojawią się nieprzyjemne odczucia, bóle i dolegliwości. Przypuśćmy, że jako nowy obiekt pojawi się nagle swędzenie. Nadajemy mu nazwę: „swędzenie". Czy to swędzenie nasila się, czy pozostaje takie samo? Zmniejsza się czy znika? Czy pojawiają się nowe obiekty takie jak chęć podrapania się? Wszystko to powinno zostać jak najdokładniej opisane. To samo dotyczy wizji i obrazów, dźwięków i smaków, gorąca i zimna, ucisku, wibracji, drżenia, niekończącej się procesji obiektów świadomości. Bez względu na rodzaj obiektu masz zastosować względem niego tę samą trójstopniową metodę.

Cały ten proces wykonywany jest jako ciche badanie: podchodzimy bardzo blisko do naszego doświadczenia – nie zadajemy sobie wielu pytań ani nie gubimy się w myślach. Dla nauczyciela ważne jest to, czy byłeś świadomy pojawienia się obiektu, czy twoja uwaga była na tyle precyzyjna, że byłeś go świadom oraz czy byłeś na tyle wytrwały, by obserwować go w pełni. Bądź uczciwy względem nauczyciela. Jeśli nie potrafisz znaleźć obiektu medytacji lub go odnotować, czy też doświadczyć czegokolwiek po odnotowaniu go w myśli, nie zawsze oznacza to, że źle praktykujesz! Jasny i precyzyjny raport pozwoli nauczycielowi właściwie ocenić twoją praktykę i wskazać błędy lub zasugerować poprawki, które poprowadzą cię z powrotem na właściwą ścieżkę. Obyś odniósł korzyści z instrukcji otrzymanych podczas rozmów z nauczycielem. Oby któregoś dnia nauczyciel pomógł ci pomóc sobie.

Przebicie się do ostatecznej rzeczywistości dzięki rozwojowi zdolności wzmacniających medytację

Medytację vipassany można postrzegać jako proces doskonalenia pewnych pozytywnych zdolności umysłowych, aż staną się na tyle silne, że trwale zdominują stan umysłu. Nazywane są one zdolnościami wzmacniającymi medytację [indriya] i jest ich pięć: 1. wiara, 2. wysiłek lub energia, 3. uważność, 4. skupienie, 5. mądrość. Podczas intensywnego odosobnienia właściwa praktyka budzi silną i wytrwałą wiarę, prowadzi do wzmożenia wysiłku, pogłębienia skupienia i wnikliwej uważności oraz do coraz głębszego wglądu, czyli mądrości. Ten efekt końcowy –mądrość intuicyjna, czyli paññā– jest siłą umysłu, która przebija się do najgłębszej prawdy o rzeczywistości i w ten sposób uwalnia nas od ignorancji i jej skutków: cierpienia, złudzeń i wszelkich form nieszczęścia.

Aby mogło jednak do tego dojść, muszą się pojawić odpowiednie przyczyny. Zdolności wzmacniające medytację rozwijają się dzięki dziewięciu przyczynom. Najpierw je wymienię, a potem omówię w szczegółach. Pierwszą jest uwaga skierowana na nietrwałość wszystkich obiektów świadomości. Druga to postawa dbałości i szacunku w praktyce medytacji. Trzecią jest zachowanie ciągłej, nieprzerwanej uważności. Czwartą przyczyną jest środowisko sprzyjające medytacji. Piąta to stwarzanie okoliczności lub powtarzanie zachowań, które w przeszłości były pomocne w praktyce medytacji, szczególnie w przypadku, gdy obecnie mamy trudności. Szóstą przyczyną jest udoskonalanie czynników umysłu, które prowadzą do Przebudzenia. Siódmą – chęć intensywnej pracy w praktyce medytacji. Ósmą jest cierpliwość i wytrwałość w stosunku do bólu i innych przeszkód. Dziewiątą i ostatnią przyczyną rozwoju zdolności wzmacniających medytację jest nieugięte postanowienie w kontynuowaniu praktyki, aż do osiągnięcia wyzwolenia.

Jogin może zajść daleko w praktyce, jeśli stworzy choć pierwsze trzy przyczyny rozwoju zdolności wzmacniających medytację. Innymi słowy, jego stan umysłu będzie charakteryzować wiara, energia, uważność, skupienie i mądrość, jeżeli będzie postrzegał przemijalność zjawisk mentalnych i fizycznych w sposób skrupulatny, z dbałością i szacunkiem oraz z nieprzerwaną, ciągłą uważnością. W takich warunkach wewnętrzne przeszkody w medytacji szybko zostaną usunięte. Zdolności wzmacniające medytację wyciszą umysł

i oczyszczą go z zaburzeń. Jeżeli będziesz takim joginem, osiągniesz spokój, jakiego dotąd nie doznałeś. Przepełni cię podziw. „To fantastyczne, to prawda! Wszyscy nauczyciele mówią o ciszy i spokoju, a teraz ja naprawdę tego doświadczam!" Tak oto z twojej praktyki zrodzi się wiara, pierwsza zdolność wzmacniająca medytację.

Ten rodzaj wiary zwany jest „wstępną, potwierdzoną wiarą". Twoje własne doświadczenie doprowadzi cię do przeczucia, że dalsze obietnice Dhammy mogą być prawdą.

Wraz z wiarą nadchodzi naturalna inspiracja, przypływ energii. Z energią pojawia się właściwy wysiłek. Powiedz sobie: „To dopiero początek. Jeśli będę pracował bardziej wytrwale, będę miał jeszcze lepsze doświadczenia". Ożywiony wysiłek kieruje umysłem, który w każdej chwili trafia w cel obserwacji. W taki oto sposób uważność konsoliduje się i pogłębia.

Uważność ma niezwykłą moc, która rodzi skupienie, utrzymanie umysłu w pojedynczym obiekcie. Kiedy chwila po chwili uważność przenika obiekt obserwacji, umysł staje się nieporuszony, skupiony i usatysfakcjonowany przebywaniem w obiekcie. Skupienie naturalnie ugruntowuje się i wzmacnia. Ogólnie mówiąc, im większa uważność, tym większe skupienie.

Gdy pojawi się wiara, wysiłek, uważność i skupienie, to znaczy, że cztery z pięciu zdolności wzmacniających medytację już się wytworzyły. Mądrości, piątej zdolności, nie trzeba przedstawiać. Jeśli cztery pierwsze zdolności będą rozwinięte, mądrość, czyli wgląd, pojawi się samoistnie. Zaczynamy widzieć bardzo wyraźnie, w sposób intuicyjny, umysł i materię jako odrębne byty; pojawia się w nas również zrozumienie powiązania umysłu i materii zasadą przyczyny i skutku. Z każdym wglądem nasza wiara potwierdza się i pogłębia.

Jogin, który widział, jak z chwili na chwilę obiekty pojawiają się i przemijają, doświadcza uczucia spełnienia: „Cudownie. To tylko zjawiska, które przemijają z chwili na chwilę; nie ma w nich trwałej istoty. Nikogo nie ma w domu". Takie odkrycie przynosi poczucie wielkiej ulgi i spokój umysłu. Następujące po tym wglądy w nietrwałość, cierpienie i brak istoty pogłębiają wiarę szczególnie mocno. Wypełniają nas silnym przekonaniem, że Dhamma – w postaci, w jakiej nas jej uczono – jest autentyczna.

Praktykę vipassany można porównać do ostrzenia noża osełką. Ostrze należy trzymać pod właściwym kątem, nie za wysoko ani nie za nisko, oraz zastosować odpowiedni nacisk. Ostrze noża przesuwamy wytrwale po osełce, aż wykształci się pierwsza krawędź. Potem odwracamy nóż na drugą stronę i stosujemy taki sam nacisk pod tym samym kątem. Przykład ten podawany

jest w tekstach buddyjskich. Precyzyjność ostrzenia pod odpowiednim kątem jest jak skrupulatność w praktyce, a nacisk i ruchy noża jak nieustanna uważność. Jeżeli skrupulatność i nieustanna uważność naprawdę obecne są w twojej praktyce, możesz być pewien, że w krótkim czasie twój umysł wyostrzy się na tyle, by przebić się do prawdy o życiu.

Pierwszy czynnik: postrzeganie przemijalności

Pierwszym czynnikiem pomocnym w doskonaleniu zdolności wzmacniających medytację jest dostrzeżenie, że wszystko, co się pojawia, również zanika i przemija. Podczas medytacji obserwuje się umysł i materię wszystkimi sześcioma zmysłami. Do procesu obserwacji powinno się podchodzić z intencją zauważenia, że wszystko, co się pojawi, zniknie. Jesteś bez wątpienia świadomy, że ideę tę można potwierdzić tylko przez samą obserwację.

Taka postawa jest bardzo ważnym przygotowaniem do praktyki. Wstępna akceptacja tego, że rzeczy są nietrwałe i przemijają, zapobiega reakcjom, które mogłyby się pojawić, kiedy sam odkryjesz ten fakt, który czasami jest bolesny. Ponadto uczeń, który tego nie akceptuje, mógłby spędzić wiele czasu, rozważając przeciwne założenie –że obiekty tego świata są trwałe– założenie, które zablokowałoby rozwój wglądu. Z początku możesz przyjąć nietrwałość na wiarę. W miarę pogłębiania się praktyki zostanie ona potwierdzona doświadczeniem.

Drugi czynnik: dbałość i szacunek

Drugim czynnikiem rozwijającym zdolności wzmacniające medytację jest postawa dbałości w praktyce, którą należy traktować z najwyższym szacunkiem i skrupulatnością. Aby wykształcić tę postawę, warto rozmyślać nad korzyściami, którymi będzie można się cieszyć dzięki praktyce. Uważność obejmująca ciało, doznania, umysł i zjawiska umysłu, jeśli jest właściwa, prowadzi do oczyszczenia umysłu, pokonania żalu i rozpaczy, usunięcia bólu fizycznego i mentalnego wyczerpania oraz prowadzi do osiągnięcia Nibbāny. Buddha nazywał tę medytację satipaṭṭhāna, to znaczy medytacją nad czterema podstawami uważności. Zaprawdę jest ona bezcenna!

Pamięć o tym będzie zachęcać do wielkiej dbałości o obiekty uwagi, które pojawiają się w sześciu zmysłach, i do objęcia ich uważnością. Na odosobnieniu medytacyjnym powinieneś też próbować spowalniać ruchy tak bardzo, jak to tylko możliwe, ponieważ twoja uważność jest we wczesnej fazie rozwoju. Spowalnianie daje uważności szansę nadążenia za ruchami ciała, szczegółowego odnotowywania każdego ruchu.

Pisma ilustrują tę cechę dbałości i staranności, podając przykład osoby przekraczającej rzekę po bardzo wąskim mostku. Nie ma poręczy, a w dole płynie szybki nurt. Oczywiście osoba ta nie może beztrosko przebiec przez most. Musi iść z uwagą, krok po kroku.

Medytującego można też porównać do osoby niosącej naczynie wypełnione po brzegi oliwą. Łatwo wyobrazić sobie, jaki stopień uważności potrzebny jest do tego, żeby nie rozlać oliwy. Takim samym stopniem uważności powinna wyróżniać się twoja praktyka.

Ten drugi przykład został podany przez samego Buddhę. Pewnego razu w lesie przebywała grupa mnichów, którzy praktykowali medytację na niby. Byli niestaranni. Na koniec każdego siedzenia podrywali się gwałtownie i nieuważnie. Gdy szli z miejsca na miejsce, byli niedbali. Patrzyli na ptaki na drzewach i na chmury na niebie, nie ćwicząc umysłu. Naturalnie, nie czynili postępów w praktyce.

Kiedy Buddha dowiedział się o tym, domyślił się, że błąd tkwi w niedocenianiu Dhammy oraz w braku szacunku i dla nauk, i dla medytacji. Buddha podszedł do nich i opisał im scenę niesienia naczynia z oliwą. Zainspirowani tą suttą, czyli wykładem, mnisi postanowili być odtąd skrupulatni i dbali we wszystkich działaniach. W rezultacie, w krótkim czasie, osiągnęli Przebudzenie.

Podczas odosobnienia możesz potwierdzić to własnym doświadczeniem. Gdy zwolnisz i będziesz poruszał się z uwagą, zaczniesz z głębokim szacunkiem odnotowywać swoje doznania. Im wolniejszy ruch, tym szybszy postęp w medytacji.

Oczywiście w tym świecie trzeba dostosować się do okoliczności. Pewne sytuacje wymagają szybkości. Osoba jadąca autostradą ze ślimaczą prędkością może stracić życie lub wylądować w więzieniu. I przeciwnie, pacjenci w szpitalu muszą być traktowani z wielką delikatnością i muszą mieć możliwość powolnego poruszania się. Jeśli lekarze i pielęgniarki będą ich poganiać, by wykonać swoją pracę szybciej, pacjenci będą cierpieć, aż w końcu mogą znaleźć się w kostnicy.

Jogin, gdziekolwiek się znajduje, musi zrozumieć swoją sytuację i dostosować się do niej. Podczas odosobnienia, ale nie tylko, dobrze jest zwracać uwagę na innych i poruszać się w normalnym tempie, zwłaszcza jeśli inni czekają, stojąc za tobą. Jednak trzeba również zrozumieć, że nadrzędnym celem jest rozwijanie uważności, więc gdy jest się samemu, można zwolnić tempo. Można jeść powoli, myć twarz, zęby i kąpać się z większą uwagą – jeśli tylko nikt nie czeka w kolejce na prysznic lub wannę.

Trzeci czynnik: ciągłość

Wytrwałe utrzymywanie uważności jest trzecim niezbędnym czynnikiem pomocnym w rozwijaniu zdolności wzmacniających medytację. Należy się starać być uważnym w danym momencie tak bardzo, jak to tylko możliwe, chwila po chwili, bez przerw pomiędzy nimi. W ten sposób można ugruntować uważność i jej dynamika wzrośnie. Chronienie naszej uważności nie pozwala, aby kilesa (szkodliwe i bolesne cechy, takie jak chciwość, niechęć i uleganie złudzeniom) wnikały w nas i prowadziły do roztargnienia. Faktem jest, że kilesa nie pojawiają się w obecności silnej uważności. Kiedy umysł jest od nich wolny, staje się odciążony, lekki i szczęśliwy.

Rób, co się da, by zachować nieustanną uważność. Wykonuj tylko jedną rzecz w danej chwili. Kiedy zmieniasz pozycję, rozłóż ruch na pojedyncze części i obserwuj każdą z nich z największą uwagą. Kiedy wstajesz, zauważ intencję otwarcia oczu, a potem doznania, które się pojawiają, gdy powieki zaczynają się unosić. Zauważ uniesienie ręki z kolana, przesunięcie nogi itp. Przez cały dzień bądź w pełni świadomy najdrobniejszych czynności – nie tylko siedzenia, chodzenia, stania i leżenia, ale również zamykania oczu, odwracania głowy, naciskania klamki i tak dalej.

Poza godzinami snu jogini na odosobnieniu powinni być ciągle uważni. Ciągłość uwagi powinna być w rzeczywistości na tyle silna, żeby nie było w ogóle czasu na zastanawianie się, wahanie, myślenie, rozumowanie, porównywanie własnych doświadczeń z tym, co czytałeś na temat medytacji – powinien pozostać jedynie czas na stosowanie owej „nagiej" uwagi.

Pisma porównują praktykowanie Dhammy do rozpalania ognia. W czasach poprzedzających wynalezienie zapałek czy szkła powiększającego, ogień rozpalano w prymitywny sposób – za pomocą tarcia. Używano narzędzia podobnego do łuku, które trzymano poziomo. W pętlę na cięciwie wkładano

pionowy patyk, którego koniec wciśnięty był w zagłębienie w desce wypełnione wiórami lub liśćmi. Przy przesuwaniu łuku w tył i w przód patyk obracał się, aż w końcu powodował zatlenie się wiórów lub liści. Inną metodą było obracanie patyka w dłoniach. W obu przypadkach pocierało się patykiem tak długo, aż spowodowało to zatlenie się wiórów. Wyobraź sobie, co by się stało, gdyby ludzie pocierali przez dziesięć sekund, a potem odpoczywali przez pięć, żeby o tym pomyśleć. Czy ogień zapaliłby się? W ten sam sposób nieustanny wysiłek niezbędny jest do rozpalania ognia mądrości.

Obserwowałeś kiedyś zachowanie kameleona? Pisma omawiają zachowanie tej jaszczurki, żeby zilustrować nieregularną praktykę. Kameleony podchodzą do swojej ofiary w interesujący sposób. Widząc potencjalnego partnera lub smakowitą muchę, kameleon nagle rzuca się do przodu, ale nie dociera do celu od razu. Przemyka, pokonując małą odległość, potem zatrzymuje się i wpatruje w niebo, obracając głowę, w jedną i drugą stronę. Potem znowu rzuca się kawałek do przodu i ponownie zatrzymuje się, by się przypatrywać. Nigdy nie osiąga celu od razu.

Ludzie, którzy praktykują z przerwami, zatrzymując się i posuwając do przodu, są uważni przez moment, a potem zatrzymują się, żeby pomarzyć. Są to jogini kameleony. Kameleony potrafią przetrwać pomimo braku ciągłości w działaniu, ale praktyka jogina może tego nie przetrwać. Niektórzy jogini czują potrzebę rozważania i rozmyślania za każdym razem, gdy doznają czegoś nowego, zastanawiając się, jaki poziom wglądu już osiągnęli. Inni nie potrzebują nowych doznań, myślą o znanych sprawach i martwią się tylko o nie.

„Jestem dzisiaj zmęczony. Chyba się nie wyspałem. Może za dużo zjadłem. Mała drzemka dobrze mi zrobi. Boli mnie stopa. Ciekawe, czy to wrzód się rozwija. Zepsułoby to całą moją medytację! Może powinienem otworzyć oczy i sprawdzić". Takie właśnie są wahania joginów kameleonów.

Czwarty czynnik: sprzyjające warunki

Czwartą przyczyną doskonalenia zdolności wzmacniających medytację są warunki sprzyjające rozwojowi wglądu. Właściwe, stosowne i odpowiednie czynności mogą doprowadzić do wiedzy intuicyjnej. Środowisko sprzyjające praktyce medytacyjnej musi spełniać siedem warunków.

Pierwszym jest właściwe miejsce. Środowisko medytacyjne powinno być dobrze wyposażonym i dobrze utrzymanym miejscem, w którym możliwe jest uzyskanie wglądu.

Drugie to odpowiedni rejon. Wiąże się to ze starym zwyczajem codziennego żebrania o jedzenie. Miejsce medytacyjne mnichów powinno znajdować się dostatecznie daleko od wsi, aby uniknąć hałasu, ale wystarczająco blisko, aby mnisi mogli liczyć na codzienne datki jedzenia. W przypadku świeckich joginów jedzenie musi być łatwo i nieprzerwanie dostępne, ale najlepiej w sposób niepowodujący zakłóceń. Według tych zaleceń powinno się unikać miejsc, które burzą skupienie. To znaczy miejsc ruchliwych, gdzie umysł łatwo ulega rozproszeniu. Krótko mówiąc, pewien poziom ciszy jest potrzebny, ale nie można odejść na tyle daleko od hałasów cywilizacji, by nie móc zdobyć tego, co jest potrzebne do przeżycia.

Trzecim warunkiem jest odpowiednia mowa. Podczas odosobnienia właściwa mowa oznacza ograniczenia w jej rodzaju i ilości. Komentarze definiują to jako słuchanie wykładów na temat Dhammy. A także dyskusje na temat Dhammy w trakcie rozmowy z nauczycielem. Czasami konieczne jest angażowanie się w dyskusję na temat praktyki, zwłaszcza gdy jest się zdezorientowanym lub niepewnym, jak postępować.

Pamiętaj jednak, że wszystko, co jest w nadmiarze, szkodzi. Pewnego razu nauczałem w miejscu, gdzie kwiat doniczkowy podlewany był przez zbyt gorliwego uczestnika. Wszystkie liście tej rośliny opadły. Podobna rzecz może przydarzyć się twojemu samādhi, jeżeli wdasz się w zbyt wiele dyskusji na temat Dhammy. Nawet nauki własnego nauczyciela należy starannie rozważyć. Generalną zasadą jest rozróżnienie, czy to, czego się słucha, rozwinie skupienie, które właśnie powstało, lub wywoła skupienie, które jeszcze się nie pojawiło. Jeżeli odpowiedź jest negatywna, należy się wycofać z sytuacji, a być może nawet nie uczestniczyć w wykładzie nauczyciela lub nie prosić go o dodatkowe rozmowy.

Oczywiście w trakcie intensywnego odosobnienia jogini powinni, na ile to możliwe, unikać wszelkiego rodzaju konwersacji, a zwłaszcza pogawędek na przyziemne tematy. Podczas intensywnej praktyki nawet poważne dyskusje na temat Dhammy nie zawsze są stosowne. Podczas odosobnienia powinno się unikać debatowania o sprawach doktrynalnych z innymi joginami. Całkowicie niewłaściwe są rozmowy na temat jedzenia, miejsca, interesów, ekonomii, polityki i tak dalej. Jest to tak zwana „zwierzęca mowa".

Celem tego zakazu jest zapobieganie zakłóceniom w umyśle jogina. Buddha, kierując się głębokim współczuciem dla medytujących, powiedział: „Pilny medytujący nie powinien folgować sobie w mowie. Nadużywanie mowy prowadzi do rozproszenia umysłu".

Wiadomo, że czasem może zajść konieczność rozmowy podczas odosobnienia. W takim przypadku należy dbać o to, żeby nie wykraczać poza to, co jest absolutnie niezbędne do porozumienia się. Powinieneś również zwracać uwagę na sam proces mówienia. Po pierwsze, pojawi się chęć mówienia. Pojawią się myśli, co i jak powiedzieć. Powinieneś zauważyć i starannie odnotować wszystkie takie myśli – mentalne przygotowanie do mówienia – a potem samą czynność mówienia i wywoływany nią ruch fizyczny. Ruchy ust i twarzy, wszelkie dodatkowe gesty powinny stać się obiektami uwagi.

Parę lat temu w Birmie pewien wysokiej rangi urzędnik przeszedł na emeryturę. Był zapalonym buddystą. Przeczytał wiele pism buddyjskich w znakomitym tłumaczeniu birmańskim i przez pewien czas medytował. Jego praktyka nie była silna, ale miał dużą wiedzę ogólną. Chciał nauczać, więc został nauczycielem.

Pewnego dnia przybył na medytację do centrum w Rangunie. Gdy podaję instrukcje joginom, zazwyczaj najpierw wyjaśniam praktykę, a potem porównuję moje instrukcje z pismami, żeby pogodzić pozorne różnice. Mężczyzna ten natychmiast zaczął zadawać pytania: „Skąd pochodzi ten cytat, jakie są jego odniesienia?". Poradziłem mu uprzejmie, żeby zapomniał o tych sprawach i kontynuował medytację, ale on nie chciał. Przez trzy dni z rzędu podczas każdej rozmowy zachowywał się tak samo.

W końcu spytałem go: „Dlaczego tu jesteś? Przyszedłeś tu, żeby zostać moim uczniem, czy żeby mnie uczyć?". Wydawało mi się, że przyszedł, żeby pochwalić się swoją wiedzą, a nie po to, by medytować.

Mężczyzna odpowiedział beztrosko: „O, ja jestem uczniem, a ty nauczycielem".

Powiedziałem mu: „Przez trzy dni próbowałem przekazać ci to w subtelny sposób, ale teraz muszę być wobec ciebie bardziej bezpośredni. Jesteś jak urzędnik, który udziela ślubów. Gdy pewnego dnia, kiedy sam brał ślub, zamiast stanąć tam, gdzie powinien stać pan młody, podszedł do ołtarza i poprowadził ceremonię. Zebrani goście byli niezwykle zaskoczeni". Mężczyzna zrozumiał, o co mi chodzi. Przyznał się do błędu i od tej pory był posłusznym uczniem.

Jogin, który naprawdę chce zrozumieć Dhammę, nie będzie próbował naśladować tego mężczyzny. Pisma mówią, że bez względu na to, jak bardzo jest się wykształconym czy doświadczonym, podczas medytacji powinno się zachowywać jak osoba niezdolna do robienia niczego z własnej inicjatywy, potulna i posłuszna. Już w młodości przyjąłem następującą postawę: kiedy nie jestem wykształcony, kompetentny i doświadczony w danej dziedzinie, to się nie wtrącam; a nawet jeśli jestem wykształcony, kompetentny i doświadczony w tej dziedzinie, to się nie wtrącam, dopóki ktoś mnie nie poprosi o radę.

Czwarty warunek dotyczy odpowiedniego nauczyciela medytacji. Jeżeli instrukcja dana przez nauczyciela przyspiesza postęp i rozwija skupienie, które już się pojawiło, lub powoduje skupienie, które wcześniej nie występowało, to można powiedzieć, że ten nauczyciel jest odpowiedni.

Dwa dodatkowe aspekty związane są z naszą relacją ze wspólnotą ludzi wspierających praktykę oraz ze wspólnotą medytujących. Podczas intensywnego odosobnienia jogini potrzebują wiele wsparcia. Porzucają przyziemne czynności po to, żeby rozwijać uważność i skupienie. Dlatego potrzebują przyjaciół, którzy wykonają za nich pewne zadania, jakie rozpraszałyby ich podczas intensywnej praktyki– chodzi o robienie zakupów, naprawę domu itd. Osoby zaangażowane w praktykę grupową powinny rozważyć swój wpływ na grupę. Należy być wyrozumiałym dla innych joginów. Nagłe lub hałaśliwie ruchy mogą innym bardzo przeszkadzać. Jeśli będziesz zwracał uwagę na te rzeczy, to będziesz zachowywał się odpowiednio w stosunku do innych joginów.

Piąty warunek dotyczy właściwego jedzenia. Oznacza to, że dieta, którą uznamy za odpowiednią dla siebie, jest również pomocna w medytacji. Jednakże trzeba mieć na uwadze to, że nie zawsze można jeść zgodnie z własnymi preferencjami. Na odosobnieniach grupowych może być dużo ludzi, a posiłki gotowane są dla wszystkich. W takiej sytuacji najlepiej akceptować to, co jest podawane. Jeżeli medytacja zakłócona jest poczuciem braku czegoś lub wstrętem, to w miarę możliwości można spróbować temu zaradzić.

Opowieść o Mātikamācie

Pewnego razu w lesie medytowało sześćdziesięciu mnichów. Wspierała ich świecka kobieta, o imieniu Mātikamātā, bardzo oddana praktyce. Mātikamātā starała się zgadnąć, co mnisi lubią jeść i codziennie dla nich gotowała. Pewnego dnia zapytała mnichów, czy osoba świecka może medytować tak jak oni. „Oczywiście" – odpowiedzieli mnisi i udzielili jej instrukcji. Mātikamātā z radością rozpoczęła praktykę. Nie przerywała medytacji nawet

podczas gotowania i wykonywania codziennych obowiązków. W końcu osiągnęła trzeci stopień Przebudzenia, Anāgāmī, czyli stan Niepowracającej. Dzięki wielkim zasługom, które nagromadziła w przeszłości, zdobyła również moce duchowe, takie jak niebiańskie oko i niebiańskie ucho – czyli zdolność widzenia i słyszenia odległych rzeczy – a także zdolność czytania w myślach.

Przepełniona radością i wdzięcznością Mātikamātā powiedziała sobie: „Dhamma, której doświadczyłam, jest bardzo szczególna. Jestem tak bardzo zapracowana. Codziennie wykonuję różne prace i karmię mnichów, więc na pewno mnisi ci osiągnęli dużo więcej niż ja". Z pomocą swoich mocy jasnowidzenia zbadała postępy w medytacji wszystkich sześćdziesięciu mnichów i, ku swemu zdziwieniu stwierdziła, że żaden z nich nie miał najmniejszego pojęcia o wglądzie vipassany.

„W czym tkwi błąd?" – zastanawiała się Mātikamātā. Korzystając ze swoich umiejętności jasnowidzenia, ujrzała, jaki warunek w ich sytuacji był nieodpowiedni. Nie było to niewłaściwe miejsce do medytacji. Ani też to, że nie było między nimi zgody. Okazało się, że mnisi nie dostawali właściwego pożywienia! Niektórzy lubili kwaśne rzeczy, inni woleli słone. Jedni woleli pikantną paprykę, inni ciasto, a jeszcze inni warzywa. Z wielkiej wdzięczności za otrzymane od nich instrukcje do medytacji, które doprowadziły ją do głębokiego Przebudzenia, Mātikamātā zaczęła gotować zgodnie z preferencjami każdego z mnichów. W rezultacie wszyscy mnisi wkrótce stali się Arahantami, w pełni Przebudzonymi.

Szybkie i głębokie osiągnięcia tej kobiety, jej inteligencja i oddanie są dobrym wzorem dla rodziców i wszelkiego rodzaju opiekunów, którzy zaspokajają potrzeby innych, a przy tym nie rezygnują z własnych aspiracji do głębokiego wglądu.

Skoro mowa o jedzeniu, to chciałbym powiedzieć parę słów o wegetarianizmie. Niektórzy utrzymują, że należy jeść jedynie warzywa. W pismach buddyzmu theravāda nie ma żadnej wzmianki mówiącej, żeby ta postawa w szczególny sposób sprzyjała ujrzeniu prawdy.

Buddha nie zabronił jedzenia mięsa. Podał jedynie pewne warunki. Na przykład, że zwierzę nie może zostać zabite specjalnie dla mnichów. Mnich Devadatta poprosił Buddhę o wyznaczenie reguły zabraniającej jedzenia mięsa, ale Buddha po głębokim namyśle odmówił.

W czasach Buddhy, tak jak teraz, większość ludzi spożywała mieszankę mięsa i warzyw. Jedynie bramini, ludzie wyższej kasty, byli wegetarianami. Kiedy mnisi zaczęli żebrać o jedzenie, musieli brać wszystko, co dostawali od

ofiarodawców z różnych kast. Rozróżnienie pomiędzy wegetariańskimi i mięsożernymi ofiarodawcami podważyłoby ducha tej działalności. Ponadto, zarówno bramini, jak i członkowie niższych klas mogli wstąpić w szeregi mnichów i mniszek. Buddha rozważył ten fakt wraz z jego konsekwencjami.

Praktykując Dhammę, nie trzeba się koniecznie ograniczać do wegetarianizmu. Jedzenie zrównoważonego pożywienia wegetariańskiego jest oczywiście dobre dla zdrowia, a jeśli powodem niejedzenia mięsa jest współczucie, to jest to bardzo zdrowy impuls. Jeżeli jednak twoja przemiana materii jest przystosowana do mięsa lub z innych przyczyn zdrowotnych musisz jeść mięso, to nie powinieneś uważać tego za grzech lub za rzecz w jakikolwiek sposób szkodliwą dla praktyki. Prawo, które nie może być przestrzegane przez większość, jest nieskuteczne.

Szóstym warunkiem jest pogoda. Ludzie mają fantastyczną zdolność przystosowywania się do pogody. Niezależnie od tego, czy jest zimno, czy gorąco, znajdujemy sposoby na to, by czuć się wygodnie. Kiedy te sposoby są ograniczone lub niedostępne, może to zakłócić naszą praktykę. W tej sytuacji, jeśli to możliwe, lepiej jest praktykować w umiarkowanym klimacie.

Siódmym i ostatnim warunkiem jest postawa ciała. Postawa odnosi się tutaj do tradycyjnych czterech pozycji: siedzenia, stania, chodzenia i leżenia. Siedzenie jest najlepsze dla medytacji uspokojenia umysłu (samatha). W tradycji Mahāsī Sayādawa praktyka vipassany oparta jest na siedzeniu i chodzeniu. Gdy medytacja nabierze już rozpędu, pozycja przestaje mieć znaczenie. Każda z czterech pozycji jest dobra.

Początkujący jogini powinni unikać postawy stojącej i leżenia. Postawa stojąca może przynieść ból po bardzo krótkim czasie –skurcz i napięcie w nogach– co może przeszkodzić w praktyce. Leżenie jest problematyczne, ponieważ powoduje senność. Podczas leżenia nie potrzeba wiele wysiłku, żeby utrzymać pozycję, ponadto jest ona zbyt wygodna.

Przyjrzyj się swej sytuacji pod kątem powyższych siedmiu warunków. Jeżeli nie wszystkie są spełnione, być może warto, dla dobra praktyki, podjąć kroki, by je stworzyć. Jeżeli twoją intencją przy podjęciu tych kroków będzie jedynie postęp w praktyce, nie będzie to akt egoistyczny.

Piąty czynnik: odtworzenie pomocnych okoliczności z przeszłości

Piątym sposobem wyostrzenia zdolności wzmacniających medytację jest dopełnienie wglądu medytacyjnego przez użycie tzw. oznak samādhi. Odnosi się to do wcześniejszych okoliczności, w których odbywała się dobra praktyka: dobrej uważności i skupienia. Jak wszyscy wiemy, w praktyce bywają wzloty i upadki. Czasami jesteśmy wysoko w obłokach krainy samādhi. Innym razem wpadamy w depresję, atakują nas kilesa, stajemy się nieuważni. Używanie oznak samādhi oznacza, że kiedy jesteś wysoko w obłokach i kiedy uważność jest silna, powinieneś zauważyć, jakie okoliczności doprowadziły cię do tej dobrej praktyki. Jak pracujesz z umysłem? Jakie są specyficzne okoliczności, w których występuje dobra praktyka? Następnym razem, gdy będziesz miał kłopoty, możesz przypomnieć sobie okoliczności dobrej uważności i odtworzyć je.

Szósty czynnik: udoskonalanie elementów powodujących przebudzenie

Szóstym sposobem wyostrzenia zdolności wzmacniających medytację jest udoskonalanie czynników Przebudzenia: uważności, badania, wysiłku, radosnego uniesienia, uspokojenia, skupienia i zrównoważenia. Te cechy umysłu lub czynniki mentalne są właściwymi przyczynami Przebudzenia. Gdy są obecne i żywe w umyśle, sprzyjają Przebudzeniu i przybliżają do niego. Ponadto siedem czynników Przebudzenia należy do tzw. świadomości Szlachetnej Ścieżki i świadomości Szlachetnego Owocu. Gdy w buddyzmie mówimy o świadomościach, mamy na myśli specyficzne, chwilowe typy świadomości, szczególne zdarzenia umysłowe o rozpoznawalnych cechach. Świadomości Ścieżki i Owocu są powiązanymi ze sobą mentalnymi zdarzeniami, które składają się na doświadczenie Przebudzenia. Są tym, co się wydarza, gdy uwaga umysłu przenosi się z uwarunkowanego świata do Nibbāny, rzeczywistości nieuwarunkowanej. W rezultacie następuje wykorzenienie pewnych skaz, po czym umysł już nigdy nie jest taki jak dawniej.

Pracując nad stworzeniem warunków dla świadomości Ścieżki i Owocu, jogin znający czynniki powodujące Przebudzenie może wykorzystać je w celu zrównoważenia swojej praktyki medytacji. Czynniki Przebudzenia, takie jak

wysiłek, radosne uniesienie i badanie, wznoszą umysł, gdy jest w depresji, podczas gdy uspokojenie, skupienie i zrównoważenie wyciszają go, gdy jest zbyt poruszony.

Jogin może wielokrotnie znaleźć się w depresji lub czuć się zniechęcony, może być nieuważny, sądząc, że jego praktyka do niczego się nie nadaje. Jego uważność nie będzie w stanie obejmować elementów obserwacji tak jak wcześniej. W takim momencie jogin koniecznie musi wydobyć się z tego stanu, rozjaśnić umysł. Powinien poszukać wsparcia, inspiracji. Jednym ze sposobów jest słuchanie wykładów na temat Dhammy. Wykład taki może wnieść element radości lub uniesienia będący jednym z czynników powodujących Przebudzenie. Albo może zainspirować go do większego wysiłku lub pogłębić dociekanie, dostarczając wiedzy na temat praktyki. Te trzy czynniki powodujące Przebudzenie –radosne uniesienie, wysiłek i badanie Dhammy– są najbardziej pomocne, gdy stajemy w obliczu depresji i zniechęcenia.

Gdy inspirujący wykład przyniesie uniesienie, chęć dociekania czy energię, powinieneś wykorzystać tę okazję do wyostrzonego skupienia się na obserwowanych obiektach, tak żeby pojawiały się z wyrazistością w oku umysłu.

Innym razem jogin może mieć niezwykłe doznania lub może go przepełnić radość, wesołość bądź może się znaleźć w stanie uniesienia. Jego umysł będzie aktywny i pełen entuzjazmu. Podczas odosobnienia można zobaczyć takich rozpromienionych joginów, którzy chodzą, jakby unosili się sześć stóp nad ziemią. Z powodu nadmiernej energii umysł wymyka się i odmawia skupienia się na tym, co dzieje się w danym momencie. Jeśli nawet uwaga skupi się na obiekcie docelowym, to po chwili i tak z powrotem ulegnie rozproszeniu.

W przypadku nadmiernego ożywienia można przywrócić równowagę, rozwijając kolejne trzy czynniki powodujące Przebudzenie: uspokojenie, skupienie i zrównoważenie. Dobrze jest na początku zdać sobie sprawę, że rzeczywiście jest to tylko nadmiar energii i pomyśleć: „Nie trzeba się spieszyć. Dhamma sama się rozwinie. Powinienem usiąść spokojnie i obserwować to z subtelną uwagą". To pozwoli ci się wyciszyć. Gdy energia się uspokoi, można powrócić do skupienia. W praktyce można tego dokonać, zawężając medytację. Zamiast zauważać wiele obiektów, należy koncentrować się tylko na kilku. Wkrótce umysł zacznie pracować w normalnym, wolniejszym tempie. Na koniec można przyjąć postawę zrównoważenia, kojąc i łagodząc umysł myślami, takimi jak: „Jogin nie ma preferencji. Nie trzeba się spieszyć. Jedyną rzeczą, która ma dla mnie znaczenie, jest obserwowanie wszystkiego, co się wydarza, dobrego i złego".

Jeżeli będziesz utrzymywał umysł w równowadze, łagodząc pobudzenie i pokonując depresję, z pewnością mądrość wkrótce rozwinie się sama.

Najodpowiedniejszą osobą do skorygowania nierównowagi w praktyce jest kompetentny nauczyciel medytacji. Jeżeli będzie pilnie śledził uczniów w kolejnych rozmowach, rozpozna nierównowagę w ich praktyce i zapobiegnie jej.

Chciałbym przypomnieć wszystkim joginom, żeby nie czuli się zniechęceni, gdy wydaje im się, że z ich medytacją dzieje się coś złego. Jogini są jak niemowlęta lub małe dzieci. Jak wiadomo, niemowlęta przechodzą przez różne stadia rozwoju. Kiedy niemowlę znajduje się w stanie przejściowym pomiędzy jednym i drugim stadium, jest podatne na różne wstrząsy psychiczne lub fizyczne. Łatwo się irytuje i trudno się nim zajmować. Płacze o dziwnych porach. W takim okresie niedoświadczona matka może martwić się o swoje dziecko. Ale w rzeczywistości, jeżeli dziecko nie przejdzie przez te cierpienia, nie dojrzeje i nie dorośnie. Strapienie dziecka często jest sygnałem postępu w rozwoju. Tak więc, gdy ktoś czuje, że jego praktyka się rozpada, nie powinien się martwić, ponieważ – tak jak małe dziecko – może znajdować się w okresie przejściowym pomiędzy stadiami rozwoju.

Siódmy czynnik: bohaterski wysiłek

Siódmym sposobem rozwijania zdolności wzmacniających medytację jest praktykowanie z odwagą i wysiłkiem na tyle mocno, żeby być w stanie poświęcić własne ciało i życie, aby kontynuować praktykę bez przerwy. Oznacza to przypisywanie mniejszego znaczenia ciału, niż zwykliśmy to robić. Zamiast spędzać czas na upiększaniu się lub zaspokajaniu swoich zachcianek, poświęcamy jak najwięcej energii na postęp w medytacji.

Chociaż teraz czujemy się młodzi, to gdy umieramy, nasze ciało staje się zupełnie bezużyteczne. Jaki jest pożytek z trupa? Ciało jest jak bardzo delikatny pojemnik, którego można używać, dopóki jest nienaruszony, ale w chwili, gdy upadnie i rozbije się, przestaje być nam potrzebny.

Dopóki mamy to szczęście, że żyjemy i znajdujemy się w stosunkowo dobrej kondycji, dopóty możemy praktykować. Spróbujmy wydobyć bezcenną esencję z naszych ciał, zanim będzie za późno, zanim nasze ciała staną się

bezużytecznymi zwłokami! Oczywiście naszym celem nie jest przyśpieszenie tego wydarzenia. Powinniśmy być rozsądni i utrzymywać ciało w zdrowiu, choćby po to, żeby móc praktykować.

Można by zapytać, jaką esencję można wydobyć z ciała. Kiedyś przeprowadzono badania naukowe w celu określenia wartości rynkowej substancji wchodzących w skład ciała: żelaza, wapnia i tak dalej. Sądzę, że było to mniej niż jeden dolar, a koszt wydobywania wszystkich tych komponentów był wielokrotnie wyższy niż ich całkowita wartość. Bez takiego procesu ekstrakcji zwłoki nie przedstawiają żadnej wartości poza tą, że stają się kompostem dla gleby. Narządy zmarłego można wykorzystać do transplantacji – w takim przypadku staniemy się bezwartościowym trupem nieco później.

Ciało można postrzegać jako kupę śmieci, obrzydliwą i pełną nieczystości. Ludzie o niewielkiej kreatywności nie potrafią wykorzystać rzeczy, które znajdą w owej hałdzie śmieci, ale pomysłowa osoba zrozumie wartość odzyskiwania. Może wziąć brudną, śmierdzącą rzecz z kupki śmieci, oczyścić ją i powtórnie wykorzystać. Istnieje wiele opowieści o ludziach, którzy zarobili miliony na odzyskiwaniu dóbr ze śmietnika.

Dzięki praktyce Dhammy z tej kupy śmieci, którą nazywamy naszym ciałem, możemy wydobyć złoto. Jedną z postaci złota jest sīla, czystość postępowania, zdolność do poskromienia i ucywilizowania własnych czynów. Przy dalszym procesie odzyskiwania ciało oddaje zdolności wzmacniające medytację, takie jak wiara, uważność, wysiłek, skupienie i mądrość. Są to bezcenne klejnoty, które można odzyskać z ciała dzięki medytacji. Kiedy zdolności wzmacniające medytację są dobrze rozwinięte, umysł opiera się chciwości, niechęci i ułudzie. Osoba, której umysł jest wolny od tych bolesnych, uciążliwych cech, doświadcza doskonałego szczęścia i spokoju, których nie sposób kupić. Obecność takiej osoby będzie wnosiła spokój i słodycz, w jej towarzystwie inni będą czuli się podniesieni na duchu. Ta wewnętrzna wolność nie zależy od żadnych okoliczności ani warunków i zdobyć ją można tylko dzięki wytrwałej praktyce medytacji. Każdy rozumie, że bolesne stany umysłu nie znikają tylko dlatego, że sobie tego życzymy. Kto nie walczył z pragnieniem, którego zaspokojenie skrzywdziłoby kogoś innego? Czy jest ktoś, kto nigdy nie był poirytowany, w ponurym nastroju, a chciał być szczęśliwy lub zadowolony? Czy jest ktoś, kto nie odczuł bólu wynikającego z dezorientacji? Tendencje, które wywołują w życiu ból i niezadowolenie, można wykorzenić, choć dla większości z nas nie jest to łatwe. Praca duchowa jest wymagająca, ale i owocna. Nie należy się zniechęcać. Celem i rezultatem medytacji vipassany jest uwolnienie

się od wszystkich rodzajów cierpienia, wszystkich odcieni i wszystkich poziomów mentalnych i fizycznych. Jeżeli pragniesz tego rodzaju wolności, powinieneś się cieszyć, że masz okazję walczyć, by ją osiągnąć.

Najlepszą porą na te zmagania jest chwila obecna. Jeżeli jesteś młody, powinieneś docenić swą dobrą sytuację, ponieważ ludzie młodzi mają najwięcej energii do praktyki medytacji. Starsi mają mniej energii fizycznej, ale prawdopodobnie widzieli więcej i zyskali pewną mądrość, taką jak zrozumienie ulotności i nieprzewidywalności życia.

„Nie mam chwili do stracenia"

W czasach Buddhy żył pewien mnich, który pochodził z bogatej rodziny. Młody i silny. Zanim został mnichem miał możliwość nacieszenia się wieloma przyjemnościami zmysłowymi. Był bogaty, miał licznych przyjaciół i krewnych, a jego bogactwo pozwalało mu korzystać ze wszystkich przyjemności. A jednak porzucił je, by szukać wyzwolenia.

Pewnego dnia król, przemierzając las konno, natknął się na owego mnicha.

– Szlachetny panie – powiedział król – jesteś młody i silny, jesteś w kwiecie wieku. Pochodzisz z bogatej rodziny i masz wiele możliwości cieszenia się przyjemnościami życia. Dlaczego więc porzuciłeś dom i rodzinę, żeby przywdziać mnisią szatę i żyć na pustkowiu? Czy nie czujesz się samotny? Nie jesteś tym znudzony?

– O, wielki królu – odpowiedział mnich – kiedy wysłuchałem mowy Buddhy, wywołującej duchową dążność, stwierdziłem, że nie mam chwili do stracenia. Zanim umrę, chcę wykorzystać to ciało najlepiej jak się da. Dlatego też porzuciłem zwykłe życie i przywdziałem mnisie szaty.

Jeżeli nadal nie jesteś przekonany do praktykowania z poczuciem, że jest to sprawa niecierpiąca zwłoki oraz do praktykowania bez przywiązania do ciała i życia, to słowa Buddhy mogą być pomocne także dla ciebie.

W myśl tych słów należy rozważać fakt, że cały świat istot stworzony jest jedynie z umysłu i materii, które pojawiły się, ale nie pozostają trwałe. Umysł i materia nie stoją nieruchomo nawet przez chwilę. Są w ciągłym ruchu. Z chwilą, gdy znajdziemy się w tym ciele i umyśle, nic nie jest w stanie powstrzymać ich wzrostu i rozwoju. Kiedy jesteśmy młodzi, pragniemy rosnąć i rozwijać się, ale gdy jesteśmy starzy, ulegamy nieodwracalnemu procesowi rozpadu.

Lubimy być zdrowi, ale nic nie zagwarantuje spełnienia naszych życzeń o wiecznym zdrowiu czy o nieśmiertelności. Przez całe życie nękają nas choroby i dolegliwości, ból i niewygody. Nieśmiertelne życie jest poza naszym zasięgiem. Wszyscy musimy umrzeć. Śmierć jest przeciwieństwem tego, czego sobie życzymy, ale nie potrafimy jej zapobiec. Kwestią jest tylko to, czy śmierć przyjdzie wcześniej czy później.

Nikt na ziemi nie może zagwarantować spełnienia naszych marzeń dotyczących zdrowia czy nieśmiertelności. Ludzie odmawiają zaakceptowania tych faktów. Starzy próbują wyglądać młodo. Naukowcy wymyślili cały szereg środków i sztuczek powstrzymujących proces ludzkiego rozpadu. Próbują nawet ożywiać zmarłych! Kiedy jesteśmy chorzy, zażywamy lekarstwa. Ale nawet gdy nasz stan się poprawi, chorujemy ponownie. Natury nie da się oszukać. Nie uciekniemy od starości i śmierci.

Jest to główna słabość istot żyjących: brak bezpieczeństwa. Nie ma ucieczki od starości, chorób i śmierci. Spójrz na inne istoty, na zwierzęta, a przede wszystkim na siebie.

Jeżeli twoja praktyka jest głęboka, te fakty nie będą dla ciebie zaskoczeniem. Jeżeli potrafisz intuicyjnym wglądem ujrzeć to, jak zjawiska mentalne i fizyczne nieustannie pojawiają się z chwili na chwilę, będziesz wiedział, że nie ma ucieczki. Nie ma bezpieczeństwa. Jednak jeśli twój wgląd nie osiągnął tego punktu, to być może rozmyślanie nad nietrwałością życia wzbudzi w tobie tę nagłą potrzebę i da ci silny impuls do praktyki. Medytacja vipassany może prowadzić do miejsca, które jest poza tymi wszystkimi budzącymi lęk rzeczami.

Żyjące istoty mają też inną wielką słabość: niczego nie posiadają. Może to brzmieć dziwnie. Rodzimy się. Od razu zaczynamy gromadzić wiedzę. Otrzymujemy dowody uznania. Większość z nas zdobywa pracę i za zarobione pieniądze kupuje wiele rzeczy. Nazywamy to naszym dobytkiem i w pewnym sensie właśnie tym jest – nie ma co do tego wątpliwości. Gdyby to wszystko, co posiadamy, rzeczywiście należało do nas, to nigdy byśmy się z tym nie rozstali. Czy nasze rzeczy tłukłyby się, gubiły lub czy byłyby kradzione, gdybyśmy posiadali je w ostatecznym sensie? Gdy człowiek umiera, to nie ma nic, co mógłby ze sobą zabrać. Trzeba pozostawić wszystko, co zgromadziliśmy, zdobyliśmy i zebraliśmy. Dlatego właśnie mówi się, że ludzie nic nie posiadają.

W chwili śmierci trzeba zostawić wszystko, co mamy. Istnieją trzy typy posiadanych dóbr, pierwszy z nich to nieruchomości: budynki, ziemie, posiadłości itd. Umownie należą do ciebie, ale gdy umierasz, musisz je pozostawić. Drugim rodzajem są ruchomości: krzesła, szczoteczki do zębów i ubrania

– wszystko to, co nosisz ze sobą podczas życiowej podróży po tej planecie. Dalej jest wiedza: sztuka i nauki, umiejętności, które wykorzystujesz, aby podtrzymać życie swoje i innych. Dopóki nasze ciało jest w dobrym stanie, posiadanie wiedzy jest użyteczne. Ale nie ma odszkodowania za jej stratę. Możesz zapomnieć wszystko, czego się nauczyłeś albo dekret rządowy zabroni ci zajmowania się twoją specjalnością lub pojawią się jakieś inne niefortunne dla ciebie okoliczności. Chirurg może poważnie złamać rękę lub mogą go dotknąć problemy zdrowotne i w efekcie nie będzie w stanie kontynuować praktyki.

Żadne z tych dóbr nie daje bezpieczeństwa podczas egzystencji na ziemi, a tym bardziej po śmierci. Jeżeli zrozumiemy, że nie posiadamy niczego, a życie jest przemijające, to gdy nadejdzie to, co nieuchronne, będziemy o wiele spokojniejsi.

Nasza jedyna własność

Są jednak pewne rzeczy, które przejdą z człowiekiem przez drzwi śmierci. Jest to kamma (sanskr.: karma) – rezultat naszych czynów [kammavipāka]. Nasza dobra i zła kamma podąży za nami, dokądkolwiek pójdziemy. Nie możemy od niej uciec, choćbyśmy chcieli.

Wiara w to, że kamma jest jedyną rzeczą, jaką posiadamy, powoduje silną chęć praktykowania Dhammy, z zapałem i rzetelnie. Zrozumiesz, że pożyteczne i dobroczynne postępki są inwestycją w twoje przyszłe szczęście, a złe czyny będą ci odpłacone. Dzięki temu będziesz czynił wiele rzeczy ze szlachetnych pobudek, takich jak życzliwość, szczodrość i uprzejmość. Będziesz ofiarowywał pieniądze na szpitale i dawał datki cierpiącym i nieszczęśliwym. Będziesz pomagał członkom rodziny, starszym, niepełnosprawnym i ludziom pozbawionym przywilejów, przyjaciołom oraz innym, którzy potrzebują pomocy. Zapragniesz stworzyć lepsze społeczeństwo poprzez zachowanie czystości postępowania, ograniczenie się w mowie i uczynkach. Dzięki medytacji i poskramianiu pojawiających się w sercu natrętnych kilesa stworzysz środowisko pełne spokoju. Przejdziesz przez stadia wglądu, aż w końcu osiągniesz ostateczny cel. Wszystkie te chwalebne uczynki dawania (dāna), moralności (sīla) i mentalnego rozwoju, czyli medytacji (bhāvanā) podążą za tobą po śmierci jak cień, który towarzyszy ci dokądkolwiek idziesz. Nie przestawaj pielęgnować tego, co pożyteczne!

Wszyscy jesteśmy niewolnikami pożądania. Jest to haniebne, ale prawdziwe. Pragnienie jest niezaspokajalne. Gdy tylko coś znajdziemy, wkrótce odkrywamy, że nie zadowala nas to tak, jak się wcześniej łudziliśmy. Próbujemy więc

czegoś innego. Niezaspokojenie jest naturą życia. Próba zaspokajania pragnień jest jak próba łapania wody w siatkę na motyle. Ludzie nie znajdą zadowolenia, podążając za nakazami pragnień, goniąc za przedmiotami. Pragnieniem nigdy nie zaspokoi się pragnienia. Jeżeli zrozumiemy tę prawdę właściwie, nie będziemy szukali zaspokojenia w taki wyniszczający sposób. Dlatego też Buddha powiedział, że zadowolenie jest wielkim bogactwem.

Istnieje opowieść o mężczyźnie, który pracował jako wyplatacz koszyków. Był prostym człowiekiem, znajdował zadowolenie w swojej pracy. Pracując, pogwizdywał szczęśliwy i śpiewał przez cały dzień. Wieczorem wracał do swej małej chatki i spał dobrze. Pewnego dnia przechodził tamtędy pewien bogacz i zobaczył biednego wyplatacza koszyków. Ogarnięty współczuciem dał mu tysiąc dolarów. „Weź to – powiedział – i zabaw się".

Wyplatacz koszyków z wdzięcznością przyjął pieniądze. Nigdy w życiu nie widział tysiąca dolarów. Zabrał je do chatki i zaczął się zastanawiać, gdzie mógłby je schować. Ale jego chatka nie była bezpieczna. W nocy nie mógł spać, ponieważ myślał o złodziejach, a nawet o szczurach, które mogłyby pogryźć banknoty.

Następnego dnia zabrał pieniądze ze sobą do pracy, nie mógł śpiewać ani gwizdać, ponieważ nadal bał się o pieniądze. W nocy znów nie mógł spać, a rano zwrócił pieniądze bogaczowi, mówiąc: „Oddaj mi moje szczęście".

Możesz pomyśleć, że buddyzm zniechęca do zdobywania wiedzy i kwalifikacji czy do ciężkiej pracy, żeby zarobić pieniądze na utrzymanie siebie, rodziny, przyjaciół i że zniechęca do wspierania słusznych spraw i instytucji. Tak nie jest. Wykorzystuj życie i inteligencję, zdobywaj te rzeczy legalnie i uczciwie. Chodzi jednak o to, by cieszyć się tym, co się ma. Nie stań się niewolnikiem pożądania. Rozmyślaj nad ludzką słabością, byś mógł wykorzystać swoje ciało i życie jak najlepiej, zanim będziesz zbyt chory i zbyt stary, a jedyne, co ci pozostanie, to opuścić bezużyteczne zwłoki.

Ósmy czynnik: cierpliwość i wytrwałość

Jeżeli praktykujesz z odwagą i wysiłkiem, bez przywiązania do ciała czy życia, możesz rozwinąć wyzwalającą energię, która pomoże ci przejść przez wyższe poziomy praktyki. Taka odważna postawa zawiera w sobie nie tylko siódmy, ale także ósmy czynnik niezbędny do rozwoju zdolności wzmacniających medytację. Ósmą cechę stanowią cierpliwość i wytrwałość w radzeniu sobie z bólem, a zwłaszcza z bolesnymi odczuciami w ciele.

Wszyscy jogini znają nieprzyjemne odczucia, które mogą pojawić się podczas siedzenia –cierpienie umysłu w reakcji na odczucia, a przede wszystkim opór umysłu przed kontrolą, której wymaga praktyka.

Godzinne siedzenie wymaga wiele pracy. Po pierwsze, starasz się, jak to tylko możliwe, by skupić umysł na głównym obiekcie uwagi. Ograniczenie i kontrola mogą być odebrane przez umysł jako duże zagrożenie, ponieważ ma on w zwyczaju wędrować tam, gdzie chce. Proces skupiania uwagi wytwarza napięcie. To napięcie umysłu – opieranie się kontroli – jest jedną z form cierpienia.

Kiedy umysł jest pełen oporu, to często reaguje na to również ciało. Napięcie wzrasta. W krótkim czasie opanowują cię bolesne odczucia. Zmaganie się z oporem i dodatkowo z bólem staje się nie lada wyzwaniem. Umysł jest ściśnięty, ciało napięte i tracisz cierpliwość potrzebną do patrzenia bezpośrednio na ból. Teraz umysł już zupełnie wariuje. Może wypełnić się niechęcią lub wściekłością. Cierpienie jest teraz potrójne: początkowy opór umysłu, sam ból fizyczny i mentalne cierpienia będące rezultatem cierpień fizycznych.

Jest to dobry moment na zastosowanie ósmego czynnika rozwijającego zdolności wzmacniające medytację: cierpliwości i wytrwałości oraz na przyjrzenie się bólowi z bliska.

Jeżeli nie jesteś przygotowany na cierpliwą konfrontację z bólem, otwierasz drzwi takim kilesa, jak chciwość i gniew: „Nie znoszę tego bólu. Gdybym tylko mógł powrócić do tej cudownej wygody, jaką odczuwałem pięć minut wcześniej". W obecności gniewu i chciwości, i przy braku cierpliwości umysł staje się zdezorientowany i ulega złudzeniom. Nic nie jest wyraźne i nie jesteś w stanie dostrzec prawdziwej natury bólu.

W takiej chwili będziesz myślał, że ból jest jak cierń – przeszkodą w praktyce. Możesz postanowić zmienić pozycję w imię „lepszego skupienia". Jeśli to stanie się nawykiem, stracisz szansę pogłębienia praktyki medytacyjnej. Podstawą opanowania i spokoju umysłu jest nieruchomość pozycji.

Nieustanny ruch jest w istocie dobrym sposobem na ukrycie prawdziwej natury bólu. Ból jest tuż pod twoim nosem, może być najistotniejszym elementem doświadczenia, ale ty zmieniasz pozycję, żeby tylko na niego nie patrzeć. Tracisz wspaniałą okazję zrozumienia, czym naprawdę jest ból. Tak naprawdę żyjemy z bólem od momentu przyjścia na świat. Ból jest nam bliski przez całe życie. Dlaczego więc od niego uciekamy? Gdy ból się pojawi, potraktuj to jako cenną okazję do zrozumienia czegoś znajomego w nowy i głębszy sposób.

W chwili, kiedy nie medytujesz, możesz ćwiczyć cierpliwość w znoszeniu bolesnych odczuć, zwłaszcza gdy koncentrujesz się na czymś, co cię interesuje. Przykładowo jesteś osobą, która bardzo lubi grać w szachy. Siedzisz na krześle i intensywnie wpatrujesz się w szachownicę, na której przeciwnik właśnie wykonał fantastyczny ruch, szachując cię. Być może siedzisz na tym krześle od dwóch godzin, jednakże próbując wymyślić strategię, jak wyjść z kłopotu, nie czujesz niewygody. Twój umysł jest całkowicie pochłonięty myślami. Jeżeli nawet odczuwasz ból, ignorujesz go do czasu osiągnięcia celu w grze.

Jeszcze ważniejszą rzeczą jest ćwiczenie cierpliwości podczas praktyki medytacji, która rozwija o wiele głębsze poziomy mądrości niż szachy i pozwala wybrnąć z dużo większych kłopotów.

Strategie radzenia sobie z bólem

Poziom wniknięcia w prawdziwą naturę zjawisk w dużym stopniu zależy od poziomu koncentracji, jaką jesteśmy w stanie w sobie rozwinąć. Im bardziej umysł jest skupiony na jednym punkcie, tym głębiej przenika i rozumie rzeczywistość. Jest to prawda zwłaszcza w przypadku, gdy jesteśmy świadomi bolesnych odczuć. Jeśli skupienie jest słabe, nie będziemy szczególnie odczuwali dyskomfortu, który jest zawsze obecny w ciele. Gdy natomiast skupienie zaczyna się pogłębiać, nawet najmniejszy dyskomfort staje się bardzo wyraźny, zdaje się wyolbrzymiony i przesadny. W tym przypadku ludzie w większości są krótkowzroczni. Bez okularów skupienia świat wydaje się zamglony, rozmyty i niewyraźny. Ale gdy założymy owe okulary, wszystko staje się jasne i wyraźne. Ale to nie obiekty się zmieniły, tylko ostrość naszego widzenia.

Kiedy patrzysz gołym okiem na kroplę wody, nie widzisz zbyt wiele. Jednak gdy przyjrzysz się kropelce pod mikroskopem, dostrzegasz, że dzieje się w niej wiele rzeczy. Drobinki poruszają się i tańczą. To fascynujący widok. Gdy podczas medytacji założysz okulary skupienia, zaskoczy cię różnorodność zmian zachodzących w pozornie zastałym i nieinteresującym bolesnym miejscu. Im głębsza koncentracja, tym głębsze zrozumienie bólu. W miarę jak będziesz dostrzegał, że te bolesne odczucia są w ciągłym ruchu, przechodząc od jednego odczucia do drugiego, zmieniając się, zanikając, wzmagając, oscylując i tańcząc, będziesz coraz bardziej oczarowany. Skupienie i uważność pogłębią się i wyostrzą. Czasami, kiedy ten spektakl staje się niezwykle fascynujący, nagle i nieoczekiwanie nadchodzi jego koniec, jak gdyby opadła kurtyna i ból w cudowny sposób po prostu znika.

Ktoś, kto nie potrafi wzbudzić w sobie tyle odwagi lub energii, aby patrzeć na ból, nigdy nie zrozumie możliwości, które się w nim kryją. Musimy rozwinąć odwagę umysłu i bohaterski wysiłek, aby obserwować ból. Nauczmy się wchodzić w ból, zamiast od niego uciekać.

Gdy ból się pojawia, pierwszą strategią jest skierowanie uwagi prosto w jego stronę, w samo centrum. Staraj się wniknąć w sedno bólu. Widząc ból jako ból, obserwuj go wytrwale, usiłując wejść pod jego powierzchnię, tak by nie wywoływał w tobie reakcji.

Pomimo tych starań możesz odczuć zmęczenie. Ból potrafi zmęczyć umysł. Jeśli nie jesteś w stanie zachować odpowiedniego poziomu energii, uważności i skupienia, nadszedł czas na godne wycofanie się. Drugą strategią radzenia sobie z bólem jest bawienie się z nim. Wchodzisz w niego, po czym odprężasz się na chwilę. Jesteś świadomy bólu, ale rozluźniasz intensywność uważności i skupienia. To pozwala umysłowi odpocząć. Następnie podchodzisz do bólu ponownie tak blisko, jak to możliwe. Gdy nie uda ci się w niego wejść, wycofujesz się ponownie. Wchodzisz i wychodzisz, tam i z powrotem, dwa lub trzy razy.

Jeżeli ból nadal jest silny i czujesz, że pomimo zastosowanej taktyki umysł staje się napięty i ograniczony, nadszedł czas, żeby się poddać z godnością. Nie oznacza to jeszcze zmiany pozycji ciała. Oznacza to tylko zmianę pozycji twojej uważności. Całkowicie zignoruj ból i zwróć uwagę na wznoszenie i opadanie brzucha lub na dowolny obiekt, jakiego do tej pory używałeś. Spróbuj skupić się bardzo intensywnie na tym obiekcie, aż ból zostanie całkowicie odcięty od świadomości.

Uzdrawianie ciała i umysłu

Starajmy się pokonać bojaźliwość umysłu. Jedynie gdy będziesz miał siłę umysłu bohatera, będziesz w stanie pokonać ból przez zrozumienie, czym on naprawdę jest. W medytacji pojawiają się najróżniejsze, trudne do zniesienia, odczucia fizyczne. Prawie wszyscy jogini wyraźnie czują dyskomfort, który istniał w ich ciałach od zawsze, lecz teraz został powiększony przez skupienie. Podczas intensywnej praktyki pojawia się ból pochodzący ze starych ran, nieszczęśliwych zdarzeń z dzieciństwa lub chronicznych chorób, z przeszłości. Obecna lub niedawno przebyta choroba może się rozwinąć. Jeżeli zaczną się dziać takie rzeczy, możesz powiedzieć, że uśmiechnęło się do ciebie szczęście. Masz szansę pokonać chorobę lub przewlekły ból własnym wysiłkiem, nie zażywając ani kropli lekarstwa. Wielu joginów całkowicie pokonało i rozwiązało swoje problemy zdrowotne jedynie dzięki praktyce medytacji.

Mniej więcej piętnaście lat temu poznałem mężczyznę, który od wielu lat cierpiał na schorzenia żołądkowe. Gdy poszedł do lekarza, ten powiedział mu, że ma guz i wymaga operacji. Mężczyzna obawiał się, że operacja może się nie udać i że umrze.

Spróbował więc zabezpieczyć się na wypadek śmierci. „Lepiej zacząć medytować", pomyślał. Przybył, by praktykować pod moim przewodnictwem. Wkrótce zaczął odczuwać silny ból. Z początku nie było tak źle, ale w miarę jak czynił postępy w praktyce i osiągnął poziom wglądu powiązany z bólem, doznał silnego ataku rozrywającego, nieznośnego bólu. Gdy opowiedział mi o tym, poradziłem mu: „Oczywiście, możesz wrócić do domu i pójść do lekarza, ale może byś został jeszcze parę dni?".

Zastanowił się i pomyślał, że nadal nie ma gwarancji, iż przeżyje operację. Tak więc, postanowił zostać i medytować. Co dwie godziny brał łyżkę lekarstwa. Czasami triumfował ból, a czasami on. Była to długa bitwa ze stratami po obu stronach. Ale mężczyzna ten miał olbrzymią odwagę.

Podczas jednej z sesji siedzenia ból był tak rozrywający, że całe ciało mężczyzny drżało, a jego ubranie było mokre od potu. Guz w brzuchu robił się coraz twardszy, coraz bardziej ściśnięty. Nagle, gdy mężczyzna obserwował swój brzuch, myśl o brzuchu zniknęła. Pozostała tylko świadomość i bolesny obiekt. Był bardzo bolesny, ale i bardzo interesujący. Gdy tak obserwował, istniał tylko umysł odnotowujący zjawisko i ból, który stawał się coraz bardziej rozrywający.

Potem nastąpiła eksplozja, niczym wybuch bomby. Jogin powiedział, że usłyszał nawet głośny dźwięk. Było po wszystkim. Mężczyzna wstał zlany potem. Dotknął brzucha, ale w miejscu, w którym wcześniej wystawał guz, teraz nie było nic. Jogin był całkowicie wyleczony. Ponadto ukończył praktykę medytacji, osiągając wgląd w Nibbānę.

Wkrótce potem mężczyzna ten opuścił ośrodek. Poprosiłem go, żeby powiedział mi, co mówił lekarz na temat jego problemu z żołądkiem. Lekarz był zaszokowany, widząc, że guz zniknął. Mężczyzna mógł zapomnieć o ścisłej diecie, którą stosował od dwudziestu lat. Do dziś żyje i cieszy się dobrym zdrowiem. Nawet jego lekarz został joginem vipassany!

Napotkałem niezliczoną ilość ludzi, którzy wyleczyli chroniczne bóle głowy, choroby serca, gruźlicę, a nawet raka, a także poważne urazy z dzieciństwa. Wszyscy ci ludzie musieli przejść przez potworny ból. Ale też zdobyli się na niesłychaną wytrwałość i odwagę, i wyleczyli sami siebie. Co ważniejsze, wielu z nich, obserwując ból z nieugiętą odwagą, znacznie głębiej pojęło prawdę o rzeczywistości i osiągnęło wgląd. Bolesne doznania nie powinny cię zniechęcać. Miej wiarę i cierpliwość. Wytrwaj, aż zrozumiesz własną naturę.

Dziewiąty: nieugięte postanowienie

Dziewiątym i ostatnim czynnikiem doskonalącym zdolności wzmacniające medytację jest cecha umysłu, która sprawia, że podążamy ścieżką prosto i do końca, nie tracąc wybranego kierunku i nie poddając się.

Co jest celem praktyki medytacji? Dlaczego podejmujesz trojaki trening: sīla, samādhi i paññā? Ważne, aby uświadomić sobie i docenić cel medytacji. A jeszcze ważniejsze, by być uczciwym wobec siebie, co pozwoli nam ujrzeć, do jakiego stopnia jesteśmy zaangażowani w osiągnięcie tego celu.

Dobre uczynki i nasz najwyższy potencjał

Rozważmy sīla. Ponieważ mieliśmy wspaniałą okazję urodzić się na tej planecie jako ludzie i rozumiemy, że nasze cudowne istnienie na tym świecie jest rezultatem dobrych uczynków, powinniśmy starać się żyć zgodnie z najwyższym ludzkim potencjałem. Pozytywnymi konotacjami słowa „ludzkość" są miłująca dobroć oraz współczucie. Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby każda istota ludzka na tej planecie dążyła do udoskonalenia tych cech? Jeżeli potrafi się utrzymywać umysł pełen współczucia i miłującej dobroci, łatwiej jest żyć

w harmonijny i zdrowy sposób. Moralność zbudowana jest na poszanowaniu uczuć zarówno swoich, jak i innych istot. Człowiek zachowuje się moralnie nie tylko po to, by nie stanowić zagrożenia dla innych, ale również dlatego, by zapobiec własnemu cierpieniu w przyszłości. Wszyscy powinniśmy unikać czynów, które prowadzą do niekorzystnych konsekwencji i wybrać ścieżkę czynów korzystnych, które na zawsze uwolnią nas od cierpienia.

Kamma jest naszą jedyną prawdziwą własnością. Ten pogląd pomoże ci, jeżeli potraktujesz go jako podstawę zachowania, podstawę praktyki i podstawę całego życia. Kamma, dobra czy zła, podąża za nami wszędzie, zarówno w tym życiu, jak i w następnym. Jeśli będziemy postępować umiejętnie i harmonijnie, będziemy cieszyć się poważaniem. Mądrzy ludzie będą nas chwalić i podziwiać, i możemy spodziewać się w przyszłych życiach okoliczności sprzyjających osiągnięciu Nibbāny.

Złe czyny i nieumiejętne działanie przynoszą złą sławę nawet w tym życiu. Mądrzy ludzie obwinią nas i nie będą nas szanować. Również w przyszłości nie unikniemy konsekwencji tych czynów.

Kammę, ze względu na potężny potencjał przynoszenia dobrych i złych rezultatów, można porównać do pożywienia. Niektóre potrawy są odpowiednie i zdrowe, podczas gdy inne są szkodliwe. Jeżeli zrozumiemy, które pokarmy są pożywne i będziemy je przyjmować we właściwym czasie i właściwej ilości, będziemy się cieszyć dobrym i długim życiem. Jeżeli natomiast ulegniemy pokusie i będziemy jeść potrawy niezdrowe, poniesiemy konsekwencje. Możemy chorować i bardzo cierpieć, nawet umrzeć.

Piękne czyny

Praktykowanie hojności (dāna) może zmniejszać chciwość, gdy pojawia się ona w sercu. Pięć podstawowych wskazań sīla pomaga kontrolować emocje i bardzo prymitywne skazy, takie jak chciwość i niechęć. Umysł osoby, która stosuje się do wskazań, strzeżony jest do tego stopnia, że [niezdrowe impulsy] nie manifestują się poprzez ciało, ani nawet mowę.

Nawet jeżeli idealnie stosujesz się do wskazań, a inni uważają cię za osobę świątobliwą, nadal mogą cię dręczyć wewnętrzne wybuchy niecierpliwości, nienawiści, pożądania i fałszu. Dlatego też następnym krokiem jest bhāvanā, co w języku pāḷijskim oznacza „rozwijanie wyjątkowo korzystnych stanów umysłu". Pierwsza część bhāvany to zapobieganie niekorzystnym stanom. Druga – rozwijanie mądrości, gdy nieobecne są owe stany.

Błogie skupienie i jego wady

Samatha bhāvanā, czyli skupianie umysłu, wycisza i uspokaja umysł oraz odciąga go daleko od kilesa. Tłumi je i nie pozwala im zaatakować. Samatha bhāvanā nie występuje wyłącznie w buddyzmie. Można ją znaleźć w wielu innych systemach religijnych, zwłaszcza w praktykach hinduistycznych. Jest to ćwiczenie, podczas którego praktykujący osiąga czystość umysłu, gdy jest pochłonięty przez obiekt medytacji. To stan głębokiej błogości, szczęścia i spokoju. Czasami dzięki tym stanom można rozwinąć moce psychiczne. Jednak sukces w praktyce samatha bhāvanā absolutnie nie oznacza, że zyskujemy wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości, jeśli chodzi o umysł i materię. Kilesa zostają stłumione, ale nie wykorzenione; umysł nie zdołał jeszcze przeniknąć do prawdziwej natury rzeczywistości. Dlatego praktykujący nie wyzwalają się z sieci saṃsāry wciąż mogą popaść w stany cierpienia w przyszłości. Dzięki skupieniu można wiele osiągnąć, ale nadal nie jest się zwycięzcą.

Gdy Buddha osiągnął najwyższe Przebudzenie, spędził czterdzieści dziewięć dni w Bodh Gaya, radując się błogością wyzwolenia. Potem zaczął się zastanawiać, jak mógłby przekazać tę głęboką i subtelną prawdę innym. Rozejrzał się i zobaczył, że większość świata pokrywa gruba warstwa kurzu, kilesa. Ludzie byli pogrążeni w najgłębszej ciemności. Uświadomił sobie, jak ogromne zadanie go czeka.

Potem Buddha pomyślał, że istnieją dwie osoby, które mogłyby pojąć jego nauki, których umysły są czyste i wolne od skaz. Byli to jego dwaj starzy nauczyciele, pustelnicy Āḷāra Kālāma i Uddaka Rāmaputta. Obaj, dzięki swoim osiągnięciom w koncentracji, mieli wielu uczniów. Buddha opanował nauki każdego z nich, ale zdał sobie sprawę, że to, czego poszukiwał, wykraczało poza ich zasięg.

Umysły obu tych pustelników były jednakże bardzo czyste. Āḷāra Kālāma osiągnął siódmy poziom koncentracji, a Uddaka Rāmaputta – ósmy, najwyższy stopień wchłonięcia. Byli wolni od skaz nawet wtedy, gdy nie praktykowali wchłonięć. Buddha był pewien, że osiągnęliby oni całkowite Przebudzenie, gdyby tylko usłyszeli od niego kilka istotnych słów Dhammy.

W chwili, gdy Buddha nad tym rozmyślał, niewidzialna niebiańska istota, deva, powiedziała mu, że obaj pustelnicy zmarli. Āḷāra Kālāma zmarł siedem dni wcześniej, a Uddaka Rāmaputta zaledwie poprzedniej nocy. Obaj odrodzili się w bezcielesnym świecie brahm, gdzie umysł istnieje bez materii. Dlatego też pustelnicy ci nie mieli już uszu, którymi mogliby słyszeć, ani oczu, którymi mogliby patrzeć. Nie mogli więc ujrzeć Buddhy ani wysłuchać Dhammy,

a skoro spotkanie z nauczycielem lub słuchanie przekazów Dhammy są jedynymi sposobami odkrycia właściwej drogi, obaj pustelnicy stracili szansę na pełne Przebudzenie.

Buddha był poruszony. „Tak wiele stracili", powiedział.

Wyzwalająca intuicja

Czego więc brakuje w medytacji polegającej wyłącznie na koncentracji? Po prostu nie prowadzi ona do zrozumienia prawdy. Do tego potrzebujemy medytacji vipassany. Jedynie intuicyjny wgląd w prawdziwą naturę umysłu i materii może uwolnić nas od koncepcji ego, osoby, od istoty, czyli „ja". Bez tego wglądu, który pojawia się w procesie czystej, bezpośredniej uwagi, nie sposób uwolnić się od tych pojęć.

Jedynie intuicyjne zrozumienie mechanizmu przyczyny i skutku – tj. ujrzenie łańcucha ciągłego przejawiania się umysłu i materii – może uwolnić od złudzenia, że rzeczy zdarzają się bez przyczyny. Jedynie dostrzeżenie szybkiego pojawiania się i znikania zjawisk może uwolnić nas od złudzenia, że rzeczy są trwałe, solidne i ciągłe. Jedynie poprzez doświadczenie cierpienia w ten sam intuicyjny sposób, możemy nabrać głębokiego przekonania, że egzystencja w saṃsārze nie jest czymś, do czego warto się przywiązywać. Jedynie wiedza, że umysł i materia poruszają się zgodnie ze swymi naturalnymi prawami oraz że nie ma nikogo i niczego poza nimi, może wpoić umysłowi, że nie ma atta, czyli istoty „ja".

Jeśli nie przejdziesz przez różne poziomy wglądu i nie osiągniesz Nibbāny, nie zrozumiesz prawdziwego szczęścia. Mając Nibbānę za ostateczny cel praktyki, powinieneś się starać zachować wysoki poziom energii, nie zatrzymywać się ani nie poddawać i nigdy nie wycofywać, dopóki nie osiągniesz ostatecznego celu.

Najpierw czynisz wysiłek, by ugruntować praktykę medytacji. Skupiasz umysł na głównym obiekcie i powracasz do niego raz za razem. Ustanawiasz schemat praktyki siedzenia i chodzenia. Nazywa się to „energią wybicia"; wprowadza cię ona na ścieżkę i popycha do przodu.

Nawet jeżeli będą pojawiać się przeszkody, będziesz trzymał się praktyki, wytrwale pokonując je wszystkie. Nawet gdy będziesz znudzony i ospały, zdołasz wyzwolić w sobie energię. Nawet gdy będziesz czuł ból, pokonasz bojaźliwy umysł, który woli wycofać się i nie ma ochoty stawać twarzą w twarz

z tym, co się wydarza. Zwie się to „wyswabadzającą energią", energią niezbędną do wyzwolenia cię z opieszałości. Nie wycofasz się. Wiesz, że będziesz szedł dalej, aż osiągniesz cel.

Gdy pokonasz pośrednie trudności i wszystko będzie już dobrze szło, nie spoczniesz na laurach. Włączysz następny bieg i czyniąc wysiłek, będziesz wznosił umysł coraz wyżej i wyżej. Jest to wysiłek, który ani nie opada, ani nie ustaje w miejscu, lecz wciąż się intensyfikuje. Nazywa się on „postępującym wysiłkiem" i prowadzi do upragnionego celu.

Dziewiąty czynnik sprzyjający rozwinięciu zdolności wzmacniających medytację to zastosowanie następujących po sobie poziomów energii, dzięki którym nie zatrzymujesz się ani nie wahasz, nie poddajesz się ani nie wycofujesz, dopóki nie osiągniesz ostatecznego celu.

Gdy postępujesz w ten sposób, czyniąc użytek ze wszystkich wyżej opisanych dziewięciu cech umysłu, wówczas pięć zdolności wzmacniających medytację: wiara, energia, uważność, skupienie i mądrość, wyostrzy się i pogłębi. W końcu zaczną wieść prym w twoim umyśle i poprowadzą cię ku wolności.

Mam nadzieję, że przyjrzysz się swojej praktyce. Jeżeli zobaczysz, że brakuje jej pewnego elementu, wykorzystaj powyższe informacje.

Proszę, podążaj dalej, aż do osiągnięcia upragnionego celu.

Dziesięć Armii Māry

Medytację można postrzegać jako wojnę pomiędzy korzystnymi i niekorzystnymi stanami umysłu. Niezdrową stronę umysłu reprezentują siły skaz (kilesa), znane również jako Dziesięć Armii Māry. W języku pālijskim Māra znaczy zabójca. Māra jest uosobieniem sił zabijających zarówno moralność, jak i życie jako takie. Jego armie atakują wszystkich joginów. Próbowały nawet pokonać Buddhę w noc jego Przebudzenia.

Oto wersy, którymi Buddha zwrócił się do Māry, zapisane w Sutta Nipāta:

kāmā te paṭhamā senā,
dutiyā arati vuccati.
tatiyā khuppipāsā te,
catutthī taṇhā pavuccati.
pañcamaṃ thinamiddhaṃ te,
chaṭṭhā bhīrū pavuccati.
sattamī vicikicchā te,
makkho thambho te aṭṭhamo.
lābho siloko sakkāro,
micchāladdho ca yo yaso.
yo cattānaṃ samukkaṃse,
pare ca avajānati.
esā namuci te senā,
kaṇhassābhippahārinī.
na naṃ asūro jināti,
jetvā ca labhate sukhaṃ.

Przyjemności zmysłowe są twoją
pierwszą armią,
niezadowolenie jest drugą.
Trzecią są głód i pragnienie,
czwarta zwana jest pożądaniem.
Ociężałość i ospałość są piątą,
szósta strachem jest zwana,
siódmą jest zwątpienie,
pycha i niewdzięczność są ósmą,
zaszczyt, pochwała, poważanie
i wszelka niezasłużona sława
(są dziewiątą).
I ktokolwiek wychwala siebie
i ubliża innym (ten padł
ofiarą dziesiątej).
Taka jest twoja armia,
Namuci [Māro],
uderzająca siła ciemności.
Kto nie jest bohaterem,
nie pokona jej, ale ten,
kto ją pokona,
osiągnie szczęście.

Do pokonania sił ciemności we własnym umyśle służy korzystna siła medytacji satipaṭṭhāna vipassanā, która daje nam zarówno miecz uważności, jak i strategię ataku i obrony.

Wiemy, kto odniósł zwycięstwo w przypadku Buddhy. Ale która strona zwycięży w tobie?

Pierwsza armia: przyjemności zmysłowe

Przyjemności zmysłowe są Pierwszą Armią Māry. Dzięki wcześniejszym dobrym czynom w świecie zmysłowym lub materialnym odradzamy się w tym świecie. Tutaj, tak jak i w innych sferach, istoty przyciągane są wielością atrakcyjnych obiektów zmysłowych. Słodkie dźwięki, bogate zapachy, piękne idee oraz inne pociągające obiekty docierają do wszystkich sześciu drzwi zmysłów. Jako naturalny rezultat obcowania z tymi obiektami pojawia się pragnienie. Atrakcyjne obiekty i pragnienie są dwiema podstawami przyjemności zmysłowej.

Przywiązanie do rodziny, własności, interesów i przyjaciół również tworzy Pierwszą Armię. Istocie czującej zazwyczaj bardzo trudno jest pokonać tę armię. Niektórzy walczą z nią, zostając mnichem czy mniszką, pozostawiają swoje rodziny i wszystko, do czego lgną. Podczas odosobnienia jogini pozostawiają na jakiś czas swoje rodziny i zajęcia, żeby zwalczać siłę przywiązania, która przyciąga nas do sześciu rodzajów obiektów zmysłowych.

Kiedy praktykujesz medytację, zwłaszcza podczas odosobnienia, pozostawiasz za sobą dużą ilość przyjemnych rzeczy. Nawet po tym „zawężeniu" liczby otaczających cię rzeczy odkryjesz, że niektórych z nich pożądasz bardziej niż innych. Dobrze jest rozpoznać w takiej chwili, że właśnie masz do czynienia z Mārą – wrogiem twojej wolności.

Druga armia: niezadowolenie

Drugą Armią Māry jest niezadowolenie z duchowego życia, zwłaszcza z praktyki medytacyjnej. Podczas odosobnienia można poczuć się niezadowolonym i znudzonym: może chodzić o twardość lub wysokość poduszki, o podawane

jedzenie czy jakikolwiek inny element codzienności. Czasem problemy wyłaniają się jak grzyby po deszczu. W rezultacie nie można pogrążyć się w rozkoszy medytacji. Ktoś może zacząć myśleć, że dzieje się tak z winy praktyki.

Niezadowolenie to można zwalczać, stając się abhirati – osobą zachwyconą Dhammą i oddaną jej. Gdy już ktoś odnajdzie i zastosuje właściwą metodę praktyki, zacznie pokonywać przeszkody. Dzięki skoncentrowanemu umysłowi naturalnie pojawią się uniesienie, radość i otucha. Można wówczas odkryć, że rozkosz Dhammy znacznie przewyższa wszelkie przyjemności zmysłowe. Taka jest właśnie postawa abhirati. Jednak, jeżeli nie jest się dokładnym i uważnym w praktyce, nie odnajdzie się tego subtelnego i cudownego smaku Dhammy, a wszelkie trudności w praktyce zrodzą niechęć. W ten sposób Māra zwycięży.

Pokonywanie trudności w praktyce vipassany jest jak działania wojenne. Jogin użyje defensywnego, ofensywnego lub partyzanckiego stylu walki zależnie od swoich zdolności. Jeżeli będzie waleczny, to będzie nacierał. Jeśli będzie słaby, może na jakiś czas wycofać się, choć nie w chaotycznym stylu, z zataczaniem się i ucieczką w nieładzie. Wycofanie powinno być raczej strategiczne, planowane i wykonywane po to, żeby zebrać siły i w końcu wygrać bitwę.

Czasami niezadowolenie ze środowiska czy innych czynników związanych z medytacją nie jest wyłącznie winą Māry – ani też błądzenia chciwego umysłu. Niemniej dominujące głębokie niezadowolenie może zakłócić proces medytacyjny. Aby można było medytować, muszą być spełnione pewne warunki. Jogin musi mieć odpowiednie schronienie i jedzenie. Gdy te wymagania zostaną spełnione, całym sercem można przystąpić do medytacji. Odpowiednie otoczenie jest czwartym z dziewięciu czynników potrzebnych do rozwoju zdolności wzmacniających medytację, co zostało już szeroko omówione w poprzednim rozdziale. Jeżeli odkryjesz, że w twoim otoczeniu czegoś brakuje, że jest coś, co przeszkadza ci w medytacji, to należy podjąć odpowiednie kroki, żeby to skorygować. Oczywiście trzeba być uczciwym w stosunku do siebie i innych; upewnij się więc, czy po prostu nie ulegasz Drugiej Armii Māry.

Trzecia armia: głód i pragnienie

Czy jedzenie jest problemem? Być może jogin musi pokonać pożądanie i niezadowolenie po to tylko, by zostać zaatakowanym przez Trzecią Armię Māry – głód i pragnienie. W dawnych czasach (ale także i teraz) pożywienie mnichów

i mniszek buddyjskich zależało od hojności ludzi świeckich. Praktyka każdego mnicha polega na codziennym zbieraniu jałmużny we wsi, która go wspiera. Czasami mnich może żyć w odległym miejscu i być w pełni zależny od małej grupy rodzin. Jednego dnia jego potrzeby będą w pełni zaspokojone, innego nie. To samo dotyczy świeckich joginów. Podczas odosobnienia jedzenie nie jest takie, jak w domu. Nie dostaje się ulubionych słodyczy ani kwaśnych, słonych czy obfitych pokarmów, do których jest się przyzwyczajonym. Poirytowani brakiem takich smaków nie możecie się skoncentrować, a tym samym dostrzec Dhammy.

Podobnie w życiu, można wydać dużo pieniędzy w restauracji i być niezadowolonym z dania. Tak naprawdę, ludzie rzadko dostają dokładnie to, co lubią. Mogą być spragnieni nie tylko pożywienia, ale również ubrań, rozrywki i czynności, które będą potwierdzeniem znanego nam stanu rzeczy lub będzie nas podniecać ich egzotyka. Odczuwanie pragnienia odnosi się do całego wachlarza potrzeb i wymagań.

Jeżeli ktoś łatwo zaspokaja swoje potrzeby, czując wdzięczność za wszystko, co otrzymuje, Trzecia Armia Māry nie będzie go zbytnio trapić. Nie zawsze można robić to, co się chce, ale możliwe jest pozostanie w tym, co jest korzystne i stosowne. Jeżeli ktoś skupi swoją energię na pogłębianiu praktyki medytacyjnej, będzie w stanie poczuć prawdziwy smak Dhammy, który daje nieporównywalne z niczym zadowolenie. W takich okolicznościach Trzecia Armia Māry będzie wydawać się armią ołowianych żołnierzyków.

Inaczej trudno jest przystosować się do głodu i pragnienia. To niewygodne uczucia, których, nikt nie lubi. Kiedy atakują, gdy nie jesteśmy uważni, umysł natychmiast zaczyna wymyślać. Wymyślamy fantastyczne wymówki, aby dostać to, czego chcemy: „To dla dobra mojej praktyki. To dla mojego zdrowia! To pomaga w trawieniu!". A potem zaczynamy rozglądać się, by dostać upragnione rzeczy. W końcu ciało angażuje się w zaspokajanie swoich pragnień.

Czwarta armia: pożądanie rzeczy

Pożądanie jest Czwartą Armią Māry. Czasami pod koniec zbierania jałmużny mnisia miska może nie być pełna lub może w niej zabraknąć pewnych produktów, najbardziej odpowiednich dla zbierającego. Zamiast pójść do domu – do

klasztoru – mnich może postanowić pochodzić jeszcze trochę, żeby zbierać jałmużnę. Znajduje inną drogę, którą jeszcze nie szedł, i na niej może znaleźć to, czego pragnął. Nowe drogi mogą okazać się dość długie.

Czy jest się mnichem, czy nie, można dobrze znać ten wzorzec. Najpierw przychodzi pożądanie, potem planowanie, potem próby zrealizowania planów. Cały ten proces może być wyniszczający dla ciała i umysłu.

Piąta armia: lenistwo i ospałość

Tak oto wkracza piąta Armia Māry. To nic innego jak lenistwo, senność i ospałość. Warto przyjrzeć się trudnościom powodowanym przez lenistwo i ospałość, ponieważ są one zaskakująco wielkie. Pāḷijskie słowo thīna można przetłumaczyć jako otępienie, właściwie oznacza ono słaby umysł, skurczony i zwiędnięty, umysł lepki i śliski, niezdolny do stanowczego uchwycenia obiektu medytacji.

W miarę jak thīna osłabia umysł, coraz bardziej osłabia też ciało. Rozleniwiony umysł nie pozwala utrzymać wyprostowanej postawy. Medytacja podczas chodzenia staje się prawdziwą katorgą, człowiek dosłownie wlecze się noga za nogą. Obecność thīna oznacza brak ātāpa, żarliwej energii. Umysł staje się sztywny i twardy, traci czujność.

Nawet jeżeli na początku jogin ma dobrą energię, może go opanować lenistwo. Wtedy do spalenia lenistwa potrzebna będzie dodatkowa ilość energii. Wszystkie pozytywne siły są przynajmniej częściowo zablokowane. Korzystne czynniki, takie jak energia i uważność, nakierowanie na obiekt i kontakt z obiektem obserwacji, pokryte zostają całunem słabości. Ich funkcje są opóźnione. Taką sytuację nazywa się ogólnie thīna middha, gdzie thīna jest ospałością umysłową, a middha odnosi się do stanu świadomości, w którym obecna jest ospałość.

Praktycznie nie warto rozróżniać tych dwóch elementów (thīna i middha). Wystarczy znać ogólny stan umysłu. Rozleniwienie, tak jak uwięzienie w ciasnej celi, jest stanem ograniczenia, w którym żaden z korzystnych czynników nie może prawidłowo funkcjonować. To zablokowanie korzystnych czynników jest powodem, dla którego lenistwo i ospałość uważa się za przeszkodę. Piąta Armia Māry może w końcu doprowadzić praktykę do całkowitego zastoju. Mrużenie powiek, nagłe opadanie głowy... Jak można pokonać ten szkodliwy stan? Pewnego razu, kiedy Czcigodny Mahā Moggallāna,

jeden z dwóch głównych uczniów Buddhy, medytował pod drzewem, zrodziła się w nim thīna middha. Jego umysł skurczył się i zamarł, stał się tak nieprzydatny, jak kawałek masła stwardniałego na zimnie. Wtedy Buddha spojrzał w umysł Czcigodnego Mahā Moggallāna. Widząc, że w myślach prosi go o pomoc, podszedł do niego i powiedział:

– Mój synu, Mahā Moggallāna, jesteś senny, zmęczony, zasypiasz?

– Tak, zasypiam – odpowiedział doświadczony mnich. Jego odpowiedź była szczera i uczciwa.

– Słuchaj, mój synu, nauczę cię teraz ośmiu technik pokonywania lenistwa i ospałości – powiedział Buddha.

Osiem sposobów chroniących przed zaśnięciem

Pierwszym jest zmiana nastawienia. Gdy ogarnie nas ospałość, mogą nas kusić takie myśli, jak: „Jestem taki zmęczony. To nieprzytomne siedzenie tutaj w niczym mi nie pomoże. Może po prostu położę się na minutę i trochę odpocznę". Tak długo, jak pozwalasz sobie na takie myśli, pozwalasz, aby ogarniały cię lenistwo i ospałość.

Z drugiej strony jest zdecydowane postanowienie: „Będę siedział pomimo lenistwa i ospałości, a jeżeli powrócą, nie ulegnę im". Właśnie to miał na myśli Buddha, mówiąc o zmianie nastawienia. Taka determinacja daje szansę pokonania Piątej Armii Māry.

Inną okazją do zmiany nastawienia jest sytuacja, gdy praktyka medytacyjna staje się zupełnie łatwa i idzie gładko. Nadchodzi moment, w którym mniej więcej opanowałeś kierowanie uwagi na wznoszenie się i opadanie brzucha i już nie potrzebujesz tyle wysiłku, aby to z powodzeniem obserwować. To całkiem naturalne, gdy odprężasz się, siadasz wygodnie i bardzo spokojnie obserwujesz ruchy brzucha, wysiłek się zmniejsza, więc łatwo wkrada się wtedy lenistwo i ospałość. Gdy to się zdarzy, powinieneś patrzeć na wznoszenie się i opadanie brzucha albo zwiększyć ilość obiektów medytacji.

Istnieje szczególna technika pozwalająca zwiększyć liczbę obiektów medytacji. Wymaga to większego wysiłku aniżeli proste obserwowanie brzucha, toteż ma działanie pobudzające. Należy nazywać w myśli zjawiska, jak np.: wznoszenie, opadanie, siedzenie, dotykanie. Gdy odnotowujesz siedzenie – przenosisz świadomość do odczuć całego ciała przebywającego w pozycji siedzącej. Gdy odnotowujesz dotyk – skupiasz się na odczuciach dotyku w jednym lub paru małych obszarach ciała o średnicy kilku centymetrów. Dobrym miejscem są pośladki. Podczas takiego odnotowywania: dotyk,

dotyk – powinno się zawsze powracać do tych samych wybranych obszarów, nawet jeśli nie zawsze znajdujesz tam doznania. Im większe jest lenistwo, tym większą ilość punktów dotyku powinno się objąć, aż do mniej więcej sześciu. Gdy już przejdziesz przez wszystkie wybrane punkty, powróć do skupiania się na brzuchu, po czym powtórz serię notowania od początku. Ta zmiana strategii może okazać się całkiem skuteczna, choć nie jest niezawodna.

Drugim antidotum na senność jest rozmyślanie o dających inspirację fragmentach pism, które pamiętasz lub których nauczyłeś się na pamięć, próbując zgłębić ich znaczenie. Być może leżałeś kiedyś w nocy, rozmyślając o pewnym wydarzeniu. Jeśli tak, zrozumiesz funkcjonowanie drugiego antidotum Buddhy. W psychologii buddyjskiej, w której myślenie jest analizowane w kategorii jego składników, jednym z nich jest skierowanie na obiekt, vitakka. Ta cecha umysłu ma możliwość otwierania i odświeżania umysłu oraz jest szczególnym antidotum na rozleniwienie i ospałość.

Trzecim sposobem radzenia sobie z ospałością jest recytowanie na głos tych samych fragmentów. Jeżeli medytujesz w grupie, nie trzeba chyba podkreślać, że masz recytować na tyle cicho, żeby nie przeszkadzać innym.

Jeżeli umysł nadal się nie ożywił, przejdź do bardziej drastycznych metod. Pociągnij się za uszy, potrzyj dłonie, ramiona, nogi i twarz. To stymuluje krążenie i w ten sposób odświeży cię trochę.

Jeżeli nadal będzie cię męczyć senność, wstań uważnie i obmyj twarz. Żeby się obudzić, możesz przemyć oczy. Jeżeli i ta strategia zawiedzie, powinieneś wpatrywać się w jasne obiekty, takie jak księżyc lub żarówka. To powinno rozświetlić twój umysł. Klarowność umysłu jest rodzajem jasności. Osiągnąwszy ją, możesz ponowić próbę obserwacji wznoszenia i opadania brzucha od początku do końca. Jeżeli żadna z tych technik nie działa, powinieneś spróbować medytacji w szybkim marszu z zachowaniem uważności. Gdy wszystko zawiedzie, pójście do łóżka będzie chwalebnym poddaniem się. Jeżeli rozleniwienie i ospałość nadal się utrzymują, może się tak dziać z powodu obstrukcji. W takim przypadku weź pod uwagę łagodne metody oczyszczania jelit.

Szósta armia: lęk

Szóstą Armią Māry jest lęk i tchórzostwo. Łatwo atakuje joginów, którzy praktykują w odosobnionych miejscach, zwłaszcza gdy ich wysiłek jest słaby po ataku rozleniwienia i ospałości. Odważny wysiłek przegania lęk. Lęk przeganiany

jest też przez wyraziste postrzeganie Dhammy, które jest rezultatem wysiłku, uważności i koncentracji. Dhamma, za sprawą wiary w nią i praktykowania jej, jest największą ochroną dostępną na ziemi. To dlatego Dhamma jest wielkim lekarstwem na lęk. Praktykowanie moralności zapewnia, że w życiu pojawią się zdrowe i przyjemne okoliczności. Praktyka skupienia sprawia, że przeżywa się mniej umysłowych strapień, a praktyka mądrości prowadzi w kierunku Nibbāny, gdzie pokonywane są wszelkie lęki i niebezpieczeństwa. Praktykując Dhammę, naprawdę dbasz o siebie, ochraniasz się i jesteś swoim najlepszym przyjacielem.

Zwykły lęk jest zanikającą formą gniewu. Nie możesz stanąć twarzą w twarz z problemem, więc nie uzewnętrzniasz swojej reakcji i czekasz na okazję do ucieczki. Ale jeśli z odprężonym i zrelaksowanym umysłem będziesz mógł stanąć bezpośrednio w obliczu swoich problemów, wtedy lęk się nie pojawi. Podczas odosobnienia medytacyjnego jogini, którzy stracili kontakt z Dhammą, czują lęk i brak pewności siebie w relacjach z innymi joginami i nauczycielem. Przykładowo, kilku joginów zostało zaatakowanych przez rozleniwienie i ospałość. Znani byli z tego, że potrafili przespać pięć jednogodzinnych sesji z rzędu. Być może mieli tylko kilka minut czystej świadomości podczas całego dnia. Tacy jogini czują się gorsi, są nieśmiali i zażenowani, zwłaszcza gdy zaczną porównywać swoją praktykę z osiągnięciami innych joginów, którzy wydają się pogrążeni w głębokim samādhi przez cały czas. W Birmie pogrążeni w zimowym śnie jogini czasami wymykają się na parę dni i opuszczają swoje spotkania z nauczycielem. Niektórzy nawet wymykają się do domu! Są jak uczniowie, którzy nie odrobili zadania domowego. Jeżeli jogini ci byliby bardziej zdeterminowani w swojej praktyce, ich świadomość stałaby się gorąca jak słońce, spalając chmury senności. Wtedy mogliby śmiało stanąć przed nauczycielem, gotowi opowiedzieć to, co sami widzieli w świetle zrodzonym dzięki praktyce Dhammy.

Bez względu na to, jaki problem mógłbyś napotkać w swojej praktyce medytacyjnej, zdobądź się na odwagę i uczciwość i powiedz o tym nauczycielowi. Czasami jogini mogą czuć, że ich praktyka rozpada się na kawałki, choć właściwie idzie im dobrze. Godny zaufania i wykwalifikowany nauczyciel może pomóc ci pokonać niepokój i kroczyć po ścieżce Dhammy z energią, wiarą i pewnością siebie.

Siódma armia: zwątpienie

Poza rozleniwieniem i ospałością są jeszcze inne powody, dla których jogin może stracić wiarę w swoje możliwości. Zwątpienie jest Siódmą Armią Māry, odrażającą i groźną. Kiedy praktyka jogina zaczyna się rozmywać, to prawdopodobnie pocznie on tracić pewność siebie. Rozmyślanie nad własną sytuacją zazwyczaj nie prowadzi do jej polepszenia. Zamiast tego wkrada się zwątpienie i rozrasta powoli: z początku jako zwątpienie w siebie, potem jako zwątpienie w metodę praktyki. Może nawet przerodzić się w zwątpienie w nauczyciela. Czy nauczyciel jest na tyle kompetentny, by zrozumieć tę sytuację? Prawdopodobnie taki jogin jest szczególnym przypadkiem i wymaga specjalnego, nowego zestawu instrukcji. Doświadczenia opowiadane przez kolegów muszą być, jego zdaniem, zmyślone. Wszelkie aspekty praktyki stają się podejrzane.

Vicikicchā – w języku pāḷijskim nazwa Siódmej Armii – oznacza więcej niż po prostu zwątpienie. Jest to wyczerpanie umysłu, które następuje z powodu snucia domysłów. Przykładowo, jogin zaatakowany przez rozleniwienie i ospałość nie będzie w stanie zachować ciągłej uwagi, która prowadzi do intuicyjnego wglądu vipassany. Gdyby jogin ten był uważny, mógłby doświadczać umysłu i materii bezpośrednio i zobaczyłby, że łączy je przyczyna i skutek. Jeżeli jednak nie obserwuje tego, wtedy prawdziwa natura umysłu i materii pozostanie przesłonięta. Taki człowiek po prostu nie potrafi zrozumieć tego, czego jeszcze nie widział. Teraz ten nieuważny jogin zacznie intelektualizować i rozmyślać: „Ciekaw jestem, z czego składają się umysł i materia, jak są powiązane". Niestety, on czy ona może tylko interpretować doznania, bazując na niedojrzałej wiedzy pomieszanej z fantazjami. Taka mieszanka bywa wybuchowa. Skoro umysł niezdolny jest do wejrzenia w prawdę, pojawia się rozdrażnienie, potem zakłopotanie, niezdecydowanie, które jest kolejnym aspektem vicikicchā. Nadmierne myślenie jest wyczerpujące.

Niedojrzałość wglądu nie pozwala joginowi zająć zdecydowanej i dogodnej pozycji. Zamiast tego jego czy jej umysł skazany jest na miotanie się pomiędzy różnymi możliwościami. Pamiętając o wszystkich technikach medytacyjnych, o których słyszał, jogin może spróbować uszczknąć trochę z jednej i trochę z drugiej. Osoba taka wpada do wielkiego garnka z zupą i zaczyna tonąć. Vicikicchā może być poważną przeszkodą w praktyce. Bezpośrednią przyczyną snucia domysłów i zwątpienia jest brak właściwej uwagi, nieodpowiednie dostrojenie umysłu w poszukiwaniu prawdy. Właściwa uważność jest

więc najbardziej skutecznym lekarstwem na zwątpienie. Jeżeli będziesz patrzył poprawnie i we właściwe miejsce, zobaczysz to, czego poszukujesz: prawdziwą naturę rzeczy. A gdy zobaczysz to sam, nie będziesz miał już żadnych wątpliwości.

Aby stworzyć właściwe warunki do powstania mądrze kierowanej uwagi, trzeba mieć nauczyciela, który wprowadzi na ścieżkę wiodącą ku prawdzie i mądrości. Sam Buddha powiedział, że ten, kto zamierza odkryć prawdę, powinien poszukać nauczyciela kompetentnego i godnego zaufania. Jeżeli nie potrafisz znaleźć dobrego nauczyciela i zastosować się do jego zaleceń, musisz zwrócić się ku powszechnie dostępnej literaturze medytacyjnej. Proszę, bądź ostrożny, zwłaszcza gdy jesteś chciwym czytelnikiem. Jeżeli zdobędziesz ogólną wiedzę na temat wielu technik, a potem spróbujesz wprowadzić wszystkie w życie, prawdopodobnie skończysz rozczarowany i w jeszcze większym zwątpieniu, niż kiedy zaczynałeś. Niektóre z technik mogą być nawet dobre, ale jeśli nie ćwiczy się ich z odpowiednią uwagą, to nie przyniosą efektów, co zrodzi twój sceptycyzm. W ten sposób ograbisz się z możliwości doświadczenia prawdziwych korzyści praktyki medytacyjnej. Jeżeli nie potrafi się praktykować właściwie, nie można zdobyć osobistego, intuicyjnego, prawdziwego zrozumienia natury zjawisk. Nie tylko wzrośnie zwątpienie, ale umysł zrobi się bardzo twardy i sztywny, zaatakowany przez niechęć (kodha) i powiązane z nią stany mentalne. Wśród nich mogą znaleźć się frustracja i opór.

Ciernisty umysł

Niechęć (kodha) sprawia, że umysł jest twardy i sztywny jak kolec. Mówi się, że wtedy jogin jest kłuty przez umysł, tak jak wędrowiec przedzierający się przez krzaki jeżyn, przez co cierpi przy każdym kroku. Ponieważ kodha jest wielką przeszkodą w praktyce medytacyjnej wielu joginów, zajmę się nią szczegółowo w nadziei, że nauczysz się ją pokonywać. Kodha jest wynikiem dwóch rodzajów stanów mentalnych: zwątpienia i tego, co określamy jako więzy umysłowe.

Jest pięć rodzajów zwątpienia prowadzących do ciernistego umysłu. Jogin dręczony wątpliwościami traci zaufanie do Buddhy, wielkiego mistrza, który pokazał drogę prowadzącą ku Przebudzeniu. Wątpi w Dhammę, ścieżkę prowadzącą do wyzwolenia, i w Saṅghę – tych szlachetnych, którzy wykorzenili niektóre lub wszystkie kilesa. Następnie przychodzi kolej na zwątpienie w siebie, w swoją moralność i metodę praktyki. Ostatnim jest zwątpienie w przyjaciół joginów i własnego nauczyciela. Gdy istnieje tyle wątpliwości,

jogina wypełnia gniew i opór: jego umysł jest naprawdę pełen „cierni". Nie będzie miał chęci do praktykowania medytacji, uważając ją za wątpliwą i niegodną zaufania.

Jednak nie wszystko stracone. Lekarstwami na zwątpienie (vicikicchā) są mądrość i wiedza. Jedną z form wiedzy jest logiczne rozumowanie. Często same słowa perswazji (jak na przykład uwagi nauczyciela lub inspirujący wykład) potrafią wyrwać wątpiącego jogina z „ciernistych krzewów". Jogini powracający na jasną ścieżkę bezpośredniej obserwacji odczuwają ulgę i wdzięczność. Teraz mają szansę na zyskanie osobistego wglądu w prawdziwą rzeczywistość. Jeżeli naprawdę zyskają wgląd, wtedy wyższy poziom wiedzy stanie się ich lekarstwem na ciernisty umysł.

Jednak niepowodzenie w powrocie na ścieżkę może spowodować, że zwątpienie osiągnie nieuleczalne stadium.

Pięć więzów umysłu

Umysł pełen cierni rodzi się nie tylko ze zwątpienia, ale również z innych przyczyn zwanych pięcioma kajdanami umysłu. Umysł znajdujący się w takich więzach nękany jest ciężkimi i kłującymi stanami awersji, frustracji i oporu. Ale kajdany te można zerwać. Medytacja vipassany usuwa je z umysłu. Jeżeli rzeczywiście zdołają wtargnąć do praktyki, to zidentyfikowanie ich pozwoli odzyskać sprawność i przejrzystość umysłu.

Pierwszym z więzów umysłu jest przywiązanie do wrażeń zmysłowych. Człowiek pragnący jedynie przyjemności jest niezadowolony z tego, co przydarza mu się w danym momencie. Główny obiekt obserwacji, tj. wznoszenie i opadanie brzucha, może wydawać się nieciekawy w porównaniu z własnymi fantazjami. Jeżeli pojawi się tego rodzaju niezadowolenie, podważa rozwój w medytacji.

Drugim z więzów jest zbyt duże przywiązanie do własnego ciała, czasami opisane jako nadmierna miłość do siebie. Jego odmianą jest przywiązanie i chęć posiadania drugiej osoby i jej ciała. To trzeci z więzów, i jest to zjawisko tak powszechne, że nie wymaga szerszego omawiania.

Nadmierna miłość do siebie może być elementem silnie powstrzymującym praktykę. Kiedy siedzi się przez długi czas, pojawienie się nieprzyjemnych odczuć jest nieuniknione. Niektóre z nich mogą być bardzo intensywne. Możesz zacząć zastanawiać się nad swoimi biednymi nogami. Czy będziesz jeszcze

chodził? Możesz zdecydować się otworzyć oczy, by się przeciągnąć. W tym momencie ciągłość uwagi zostaje przerwana, traci się impet. Troszczenie się o własne ciało potrafi zniszczyć odwagę potrzebną do wejrzenia w naturę bólu.

Wygląd to kolejna przyczyna tworząca więzy umysłu. Niektórzy nie potrafią obyć się bez stylowych ubrań i makijażu. Jeżeli ich nie mają (na przykład podczas odosobnienia, gdzie makijaż i rzucające się w oczy ubiory uważane są za niestosowne rozproszenie), czują, jakby czegoś im brakowało. Wtedy zmartwienie może zakłócić postępy. Czwartą rzeczą tworzącą więzy umysłu jest przywiązanie do jedzenia. Niektórzy lubią dużo jeść, inni mają zachcianki i preferencje. Ludzie, których pierwszą troską jest zaspokojenie żołądka, znajdują większą błogość w drzemaniu niż w praktykowaniu uważności. Niektórzy jogini mają odwrotny problem – nieustannie martwią się, że tyją. Oni również przywiązani są do tego, co jedzą.

Piątym czynnikiem tworzącym więzy umysłu jest praktyka w celu odrodzenia się w świecie istot niebiańskich [dev]. Taka praktyka jest pragnieniem przyjemności zmysłowych, ale także wyznaczaniem sobie celu zbyt niskiego. Więcej informacji o negatywnych stronach życia istot niebiańskich znajduje się w ostatnim rozdziale niniejszej książki noszącym tytuł „Rydwan do Nibbāny".

Pięć więzów umysłu można pokonać pilną praktyką. W ten sam sposób zwalcza się zwątpienie i gniew, które za nimi podążają. Uwolniwszy się z cierni, umysł staje się kryształowo czysty i jasny. Taki umysł jest w stanie czynić wstępne wysiłki wprowadzające cię na drogę praktyki, kontynuować wysiłek prowadzący ku głębszej medytacji oraz utrzymać wysiłek kulminacyjny, który przynosi wyzwolenie i wyższe stadia praktyki. Ten potrójny wysiłek (którego bezpośrednim celem jest pobudzony i uważny umysł) jest najlepszą i najbardziej naturalną strategią przeciw zwątpieniu – Siódmej Armii Māry. Gdy umysł „ześlizguje się" z obiektu obserwacji (co zdarza się przy zmniejszeniu wysiłku), wtedy domysły i dwuznaczności zwątpienia mają szansę się w nim zagnieździć.

Wiara oczyszcza umysł

Wiara (saddhā) również ma moc oczyszczania umysłu i usuwania zwątpienia lub niechęci. Wyobraź sobie wiadro mętnej wody rzecznej, pełne osadu. Pewne substancje chemiczne, takie jak ałun, sprawiają, że zawieszone cząsteczki osiadają szybko na dnie, skutkując tym, że woda jest czysta. Wiara działa właśnie w ten sposób. Powoduje osadzanie nieczystości i tworzy skrzącą się czystość w umyśle.

Jogin nieznający doniosłości Trzech Klejnotów (Buddha, Dhamma i Saṅgha) będzie wątpił zarówno w ich wartość, jak i w wartość praktyki medytacyjnej, i zostanie pokonany przez Siódmą Armię Māry. Umysł takiego jogina jest jak wiadro mętnej rzecznej wody. Ale jogin zaznajomiony z tymi przymiotami przez czytanie, dyskusje i wykłady na temat Dhammy stopniowo rozwiewa wątpliwości i zaczyna wzbudzać w sobie wiarę.

Wraz z wiarą przychodzi pragnienie medytacji, chęć podjęcia wysiłku, by osiągnąć cel. Silna wiara jest podstawą uczciwości i zaangażowania. Uczciwość w praktyce i zaangażowanie w Dhammę prowadzi oczywiście do zwiększenia wysiłku, uważności i koncentracji. Wtedy rozwinie się mądrość w formie różnych poziomów wglądu vipassany.

Kiedy wystąpią właściwe okoliczności i warunki do medytacji, mądrość w naturalny sposób rozwinie się sama. Mądrość lub wgląd pojawiają się wtedy, gdy praktykujący widzi specyficzne i wspólne cechy zjawisk mentalnych i fizycznych. Indywidualne cechy charakterystyczne to specyficzne ścieżki, którymi podąża umysł i materia, doświadczasz ich bezpośrednio wewnątrz siebie. Są to: kolor, kształt, smak, zapach, głośność, twardość lub miękkość, temperatura, ruch i różne stany umysłu. Wszystkie przejawy umysłu i materii mają ogólne cechy charakterystyczne. Obiekty mogą się między sobą znacznie różnić pod względem cech indywidualnych, jednak wszystkie one mają ogólne znamiona nietrwałości, cierpienia i braku istoty.

Zarówno cechy ogólne, jak i specyficzne danego obiektu zostaną zrozumiane jasno i bez wątpliwości dzięki wglądowi, który zrodzi się w naturalny sposób z samej uważności. Jednym z atrybutów tego wglądu, czy mądrości, jest jasność. Rozjaśnia ona pole świadomości. Mądrość jest niczym światła samochodu wdzierające się w ciemność nocy, ukazują to, co do tej pory było niewidoczne – specyficzne i ogólne cechy wszystkich obiektów i stanów mentalnych. W świetle mądrości można zobaczyć aspekty wszystkich czynności, w które jesteś zaangażowany, czy to będzie patrzenie, wąchanie, smakowanie, dotykanie, odczuwanie ciałem czy myślenie.

Aspektem mądrości jest brak pomieszania. Gdy obecny jest wgląd, umysł nie jest już zdeterminowany przez błędne koncepcje na temat umysłu i materii lub złudne wrażenia zmysłowe.

Umysł, który widzi wyraźnie, jasno i bez pomieszania, zaczyna wypełniać się nowym rodzajem wiary, znanym jako wiara zweryfikowana. Potwierdzona wiara nie jest ani ślepa, ani bezpodstawna. Pochodzi bezpośrednio z osobistego doświadczania rzeczywistości. Można porównać to do wiary w to, że krople

wody nas zmoczą. Pisma w formalny sposób opisują ten rodzaj wiary jako decyzję opartą na bezpośrednim, osobistym doznaniu. W ten sposób widzimy bardzo bliskie powiązanie między wiarą i mądrością.

Potwierdzona wiara nie rodzi się, gdy słyszysz stwierdzenia, które uznajesz za wiarygodne. Nie wywołają jej żadne studia porównawcze, naukowe badania ani rozumowanie abstrakcyjne. Nie może też zostać ci narzucona przez żadnego Sayādawa, rosziego, rinpoczego czy grupę duchową. Tę silną i trwałą wiarę rodzi twoje własne, bezpośrednie, osobiste, intuicyjne doświadczenie.

Najważniejszym sposobem rozwinięcia i doświadczenia potwierdzonej wiary jest praktykowanie zgodnie z instrukcjami zawartymi w pismach. Metoda medytacji satipaṭṭhāna czasami postrzegana jest jako wąska i zbytnio uproszczona. Może tak wyglądać z zewnątrz, ale gdy podczas głębokiej praktyki zaczyna rozwijać się mądrość, osobiste doświadczenie rozbija mit o uproszczeniu. Vipassanā rodzi mądrość, która niesłusznie nazywana jest wąską. Jest ona rozległa i ekspansywna.

Gdy obecna jest wiara, można spontanicznie zauważyć, że umysł staje się kryształowo czysty i wolny od zakłóceń czy zanieczyszczeń. Wtedy ogarnia go spokój i jasność. Zadaniem potwierdzonej wiary jest zebranie razem pięciu zdolności wzmacniających omówionych w ostatnim rozdziale – wiary, energii, uważności, skupienia i mądrości – i wyklarowanie ich. Staną się wtedy wyostrzone i skuteczne, a ich aktywne cechy będą bardziej sprawnie użyte w rozwijaniu spokojnego, potężnego i przenikliwego stanu medytacyjnego, który może pokonać nie tylko Siódmą, ale i wszystkie pozostałe Armie Māry.

Cztery moce tworzące skuteczną praktykę

W praktyce, tak jak w przedsięwzięciach codziennego życia, człowiek obdarzony energią i silnym umysłem jest pewien, że osiągnie to, czego pragnie. Energia i siła umysłu są dwiema z czterech mocy tworzących skuteczną praktykę. Pragnienie (chanda) jest pierwszą mocą. Energia (viriya) – drugą. Siła umysłu jest trzecią, a mądrość lub wiedza – czwartą. Jeżeli te cztery czynniki dostarczą siły napędowej praktyce, wtedy medytacja rozwinie się bez względu na to, czy pragnie się osiągania dzięki niej rezultatów, czy nie. W ten sposób można nawet osiągnąć Nibbānę.

Buddha dał dość trafny przykład ilustrujący, jak osiągane są rezultaty w medytacji. Jeżeli kwoka znosi jajko ze szczerym pragnieniem, aby się wykluło pisklę, a potem ucieka i pozostawia jajko wystawione na działanie czynników natury, to wkrótce ono zgnije. Ale jeśli kwoka będzie sumienna i będzie

je wysiadywać codziennie przez długi czas, wtedy ciepło jej ciała uchroni jajko przed zgniciem i pozwoli rozwinąć się pisklęciu wewnątrz. Siedzenie na jajku jest najważniejszym zadaniem kwoki. Musi robić to odpowiednio, z lekko rozpostartymi skrzydłami, aby osłonić gniazdo przed deszczem. Musi również dbać o to, aby nie usiąść za mocno i nie zgnieść jajka. Jeżeli będzie siedzieć w odpowiedni sposób i przez odpowiednio długi czas, wtedy jajko otrzyma ciepło, którego potrzebuje, żeby wylęgło się pisklę. Wewnątrz skorupki embrion rozwija dziób i pazurki. Dzień za dniem skorupka robi się coraz cieńsza. Podczas krótkich chwil, kiedy kwoka wychodzi z gniazda, kurczak w jajku może zobaczyć powoli rosnącą jasność. Po około trzech tygodniach zdrowy kurczaczek przebija się przez skorupkę. Dzieje się tak bez względu na to, czy kura to przewidziała. Jedyna zasługa kury to regularne siedzenie na jajku.

Kwoki bardzo się poświęcają i angażują w swoje zadanie. Raczej wolą być głodne i spragnione, niż wstać z jajka. Jeżeli muszą wstać, załatwiają swoje sprawy jak najszybciej i wracają do praktyki siedzenia.

Nie polecam opuszczania posiłków, zaprzestania picia napojów czy powstrzymywania się od pójścia do toalety. Chciałbym tylko, żeby zainspirowała cię ta cierpliwość i wytrwałość. Wyobraź sobie, że gdyby kura była niestała i kręciła się, siadała na parę minut, a potem wstawała i szła załatwiać coś przez następnych parę minut, jej jajko szybko by zgniło, a kurczak straciłby szansę na życie.

Podobnie jest z joginami. Jeśli podczas praktyki siedzenia ulegasz wszelkim zachciankom, takim jak chęć podrapania się, czy zmiany pozycji, wtedy stracisz ciągłość energii. Wytworzone ciepło energii nie wystarczy do utrzymania umysłu w świeżości i wolności od ataków zgubnych zaburzeń mentalnych i trudności, takich jak więzy umysłu wspomniane powyżej: żądze zmysłowe, przywiązanie do ciała i do ciał innych, łakomstwo oraz pożądanie przyszłych zmysłowych przyjemności mogących wyniknąć z praktyki medytacyjnej.

Jogin, który próbuje być uważny w każdej chwili, wytwarza ciągły strumień energii podobny do nieustającego ciepła ciała matki kury. Ten aspekt energii – ciepło – zapobiega „gniciu" umysłu na skutek jego wystawienia na działanie kilesa, jak również pozwala na wzrost i stopniowe dojrzewanie wglądu.

Wszystkich pięć więzów umysłu powstaje z powodu braku uwagi. Gdy jest się w ciągłym kontakcie z przyjemnymi obiektami zmysłów i nie jest się czujnym, umysł wypełnia się pożądaniem i przywiązaniem – to pierwsze więzy

umysłu. Jednak uważność pokonuje pożądanie zmysłowe. Podobnie, jeśli potrafi się wniknąć w prawdziwą naturę ciała, wtedy przywiązanie do niego znika. Nasze zakochanie w ciałach innych ludzi również znika. Tym sposobem drugie i trzecie więzy umysłu zostają zerwane. Zwracanie szczególnej uwagi na proces jedzenia niszczy łakomstwo – czwarte kajdany umysłu. Jeśli przeprowadza się całą tę praktykę, mając na celu osiągnięcie Nibbāny, tęsknota za zdobyciem ziemskich przyjemności w przyszłym życiu również znika – pragnienie odrodzenia się w subtelnych światach to piąte kajdany umysłu. Tak oto, ciągła uważność i energia pokonują wszystkich pięć więzów umysłu. Gdy owe kajdany zostaną zerwane, przestajemy być uwięzieni w ciemnym, skurczonym stanie umysłu. Nasze umysły mogą teraz wypełnić się światłem.

Wraz z nieustannym wysiłkiem, uważnością i skupieniem umysł powoli wypełnia się ciepłem Dhammy, która nadaje mu świeżości i wypala kilesa. Woń Dhammy przenika wszystko, a skorupa ignorancji robi się coraz cieńsza i bardziej przezroczysta. Jogin zaczyna rozumieć umysł i materię, a także względność wszystkich rzeczy. Rodzi się w nim wiara oparta na bezpośrednim doświadczeniu. Rozumie, jak umysł i materia są ze sobą powiązane w procesie przyczyny i skutku, zamiast zachwycać się czynami i decyzjami niezależnego „ja". Zdaje sobie sprawę, że ten sam przyczynowy proces istniał w przeszłości i będzie trwał w przyszłości. W miarę pogłębiania się praktyki zyskuje głębokie zaufanie, przestaje wątpić w samego siebie i we własną praktykę, w innych joginów i nauczycieli. Umysł wypełnia wdzięczność dla Buddhy, Dhammy i Saṅghi.

Potem zaczyna dostrzegać pojawianie się i znikanie rzeczy, a także zdawać sobie sprawę z ich nietrwałej natury, cierpienia i braku trwałej istoty. Pod wpływem takich wglądów niewiedza dotycząca tych spraw znika.

Podobnie jak kurczak, który ma się właśnie wykluć, będziesz w tym momencie widział wiele światła przenikającego skorupę. Coraz szybciej będziesz uświadamiać sobie obiekty. Będzie wypełniała cię energia, jakiej jeszcze nigdy nie czułeś. Zrodzi się wielka wiara.

Jeżeli będziesz wysiadywać swoją mądrość, zostaniesz poprowadzony ku doświadczeniu Nibbāny – świadomościom Ścieżki i Owocu (magga phala). Wyłonisz się ze skorupy ciemności. Ogarnie cię szczęście i błogość, dokładnie tak jak kurczaka, który wypełniony radością, że znalazł się w wielkim świecie, biega po słonecznym podwórku wraz z matką. Jogini, którzy osiągnęli Nibbānę, czują unikatowe, świeżo odnalezione szczęście i błogość. Ich wiara, energia, uważność i koncentracja stają się szczególnie silne.

Mam nadzieję, że głęboko rozważysz przykład z kwoką. Obyś i ty ogrzał i wysiedział swoją praktykę, podobnie jak kura wysiaduje swoje pisklęta bez oczekiwań czy pragnienia, jedynie sumiennie wypełniając obowiązek.

Oby twoja praktyka nie stała się zgniłym jajkiem.

Kapitan własnego statku

Poświęcam tu wiele czasu na omówienie zwątpienia i jemu podobnych problemów, ponieważ wiem, że są one poważne i chcę ci pomóc ich uniknąć. Z doświadczenia wiem, jak wiele cierpienia może powodować zwątpienie. Gdy miałem dwadzieścia osiem czy dwadzieścia dziewięć lat, zacząłem medytować pod kierunkiem Czcigodnego Mahāsī Sayādawa, mojego poprzednika i głowy linii Mahāsī Sāsana Yeiktha, centrum medytacyjnego w Rangunie. Po spędzeniu około tygodnia w centrum medytacyjnym zacząłem patrzeć krytycznie na innych uczestników. Niektórzy mnisi, którzy podobno mieli medytować, nie byli doskonali w swej moralności; nie wydali mi się skrupulatni ani staranni. Świeccy medytujący również porozumiewali się i poruszali w niecywilizowany, niegrzeczny sposób. Mój umysł zaczęło ogarniać zwątpienie. Nawet mój nauczyciel, jeden z asystentów Mahāsī Sayādawa, znalazł się w ogniu mojej krytyki. Człowiek ten nigdy się nie uśmiechał i był czasami gwałtowny i szorstki. Czułem, że nauczyciel medytacji powinien być pełen spokoju i delikatności.

Kompetentny nauczyciel medytacji potrafi ocenić sytuację jogina, opierając się na doświadczeniu nabytym z wieloma joginami oraz na studiowaniu pism. Mistrz, który mnie uczył, nie był wyjątkiem. Widział, że moja praktyka się pogarsza. Domyślając się, że przyczyną był atak zwątpienia, umiejętnie i w bardzo łagodny sposób udzielił mi reprymendy. Potem wróciłem do swojego pokoju i zabrałem się do introspekcji: „Po co ja tu w ogóle przyszedłem? – pytałem siebie – Czy po to, aby krytykować innych i sprawdzać nauczyciela? Nie!".

Zdałem sobie sprawę, że przybyłem do ośrodka, żeby pozbyć się jak największej ilości kilesa, które nagromadziłem w czasie swojej podróży po saṃsārze. Miałem nadzieję na osiągnięcie tego celu dzięki praktyce Dhammy nauczanej przez Buddhę, w tradycji medytacyjnej ośrodka, w którym przebywałem. Ta refleksja przyniosła mi wielką ulgę.

Przyszedł mi do głowy przykład. Było to tak, jakbym znajdował się w łódce. Na otwartym morzu złapał mnie silny sztorm. Olbrzymie fale wznosiły się i waliły na mnie ze wszystkich stron. Rzucany z lewa na prawo i z góry na dół huśtałem się bezradnie na potężnym oceanie. To samo działo się z innymi

łodziami wokół mnie. Zamiast zdobyć panowanie nad własną łódką, wykrzykiwałem rozkazy do innych kapitanów: „Postawcie żagle! Hej, wy! Opuścić żagle!". Gdybym pozostał taki wścibski, mógłbym wylądować na dnie oceanu.

Tego właśnie się nauczyłem. Po tym zabrałem się do ciężkiej pracy i nie dopuszczałem już do siebie więcej wątpliwości. Zostałem nawet ulubieńcem mojego nauczyciela. Mam nadzieję, że to moje doświadczenie przyniesie korzyść i tobie.

Ósma armia: pycha i niewdzięczność

Pokonawszy zwątpienie, jogin zaczyna odkrywać pewne aspekty Dhammy. Niestety, czai się na niego Ósma Armia Māry w postaci pychy i niewdzięczności. Pycha pojawia się, gdy jogin zaczyna w praktyce doświadczać radości, uniesienia, zachwytu i innych interesujących odczuć. W tym momencie może zacząć zastanawiać się, czy jego nauczyciel również osiągnął już te cudowne stany, czy inni jogini praktykują tak wytrwale, jak się wydaje itd.

Pycha często rodzi się w tym stadium wglądu, kiedy jogin postrzega już chwilowe pojawianie się i przemijanie zjawisk. Ten stan jest cudownym doświadczeniem bycia doskonale obecnym; widzenia, jak obiekty pojawiają się i znikają w chwili, gdy tylko kierujesz na nie uważność. W tym szczególnym stanie zrodzić się mogą kilesa. Są one zwane vipassanā kilesa – skazy wglądu. Skazy te mogą stać się przeszkodą, a więc jogin powinien je dokładnie zrozumieć. Pisma podają, że māna, czy pycha, posiada cechy tryskającej energii, wielkiej gorliwości i entuzjazmu rodzącego się w umyśle. Człowieka wypełnia energia i myśli, prowadzące do wielbienia samego siebie, takie jak: „Jestem taki wspaniały, nikt mi nie dorównuje".

Szczególnym przejawem pychy jest zesztywnienie i twardość. Umysł wydaje się sztywny i nadęty jak pyton, który właśnie połknął inne stworzenie. Ten przejaw pychy odzwierciedla napięcie w ciele i w postawie. Jej ofiary cierpią na „ciężką głowę" i „sztywną szyję", przez to z trudem przychodzi im kłanianie się innym.

Zapominanie o pomocy innych

Pycha naprawdę jest groźnym stanem. Niszczy wdzięczność, utrudnia przyznanie się, że jest się czyimś dłużnikiem. Zapominamy o dobrych rzeczach, które inni zrobili dla nas w przeszłości, pomniejszamy je i oczerniamy

dobroczyńców. Poza tym aktywnie ukrywamy zasługi innych, by nikt nie darzył ich szacunkiem. Taki stosunek do naszych dobroczyńców jest drugim aspektem pychy –pierwszym jest wspomniana wcześniej sztywność.

Wszyscy mieliśmy w życiu dobroczyńców, zwłaszcza w dzieciństwie i gdy byliśmy młodzi. Na przykład, gdy byliśmy bezradni, nasi rodzice dali nam miłość, wykształcenie i to, co niezbędne w życiu. Nauczyciele dali nam wiedzę. Przyjaciele pomagali, gdy byliśmy w kłopocie. Pamiętając o długu w stosunku do tych, którzy nam pomogli, czujemy pokorę i wdzięczność, a także mamy nadzieję, że będziemy mieli szansę odpłacić im pomocą. Jest to właśnie ten łagodny stan, który pokonuje Ósmą Armię Māry.

A jednak często znajdujemy ludzi nierozpoznających dobra, które wyświadczono im w przeszłości. Załóżmy, że osoba świecka znajdzie się w kłopocie i współczujący przyjaciel zaoferuje jej pomoc. Dzięki tej pomocy osoba ta zdoła poprawić swoją sytuację. Jednak później nie okaże żadnej wdzięczności, może nawet odzywać się oschle do swego dobroczyńcy: „Co ty dla mnie zrobiłeś?". Takie zachowanie nie jest czymś nieznanym w tym świecie.

Nawet mnich może zachować się arogancko, czując, że osiągnął sławę i popularność jako nauczyciel jedynie dzięki własnej, ciężkiej pracy. Zapomina o swoich nauczycielach, którzy mogli mu nawet pomagać od dzieciństwa aż po nowicjat. Uczyli go pism, dostarczali wszystkiego, co było niezbędne do życia, pouczali go w medytacji, dawali rady i upominali, kiedy było to konieczne, by wyrósł na odpowiedzialnego, kulturalnego, cywilizowanego młodego mnicha.

Osiągnąwszy wiek niezależności, mnich ten ujawnia wielki talent. Daje mowy Dhammy, które są dobrze przyjmowane przez słuchaczy. Ludzie go szanują, dają wiele prezentów i zapraszają, żeby nauczał w odległych miejscach. Osiągnąwszy wysoką pozycję w życiu, mnich może stać się arogancki. Wyjdzie to na jaw, gdy pewnego dnia jego stary nauczyciel podejdzie do niego ze słowami: „Gratulacje! Obserwuję cię od czasu, gdy byłeś w nowicjacie. Pomogłem ci w tylu rzeczach i cieszę się, widząc, że radzisz sobie tak dobrze". „Co dla mnie zrobiłeś? Ciężko na to pracowałem" – odpowie młody mnich.

W rodzinie Dhammy mogą pojawić się problemy, tak jak w każdej rodzinie. Zawsze powinno się przyjąć pozytywną, pełną miłości i współczucia postawę w rozwiązywaniu trudności. Wyobraź sobie, co stałoby się, gdyby członkowie światowej rodziny mogli zejść się razem w miłości, współczuciu i wzajemnym poważaniu, kiedy tylko zrodzi się nieporozumienie.

Na tym świecie istnieją sposoby rozwiązywania problemów, które nie przynoszą owoców, ale są niestety bardzo rozpowszechnione. Zamiast działać bezpośrednio, po bratersku i z miłością, członkowie rodziny publicznie piorą swoje brudy, znieważają innych członków rodziny, krytykują ich charaktery i zasługi, bezpośrednio lub pośrednio.

Zanim rzuci się zniewagi i oskarżenia na członka rodziny, najpierw powinno się wziąć pod uwagę okoliczności i własny stan umysłu. Tendencja do atakowania innych, zniesławiania i lekceważenia jest kolejnym aspektem pychy. Pisma ilustrują to opisując rozwścieczoną osobę, biorącą w dłoń garść ekskrementów, by rzucić je na swoich oponentów. Taka osoba brudzi się wcześniej niż jej oponent. Jeśli więc są sprawy, które nas różnią, proszę, spróbujmy wszyscy okazać cierpliwość i przebaczenie w duchu serdeczności.

Wyobraź sobie podróżnika odbywającego długą i trudną podróż. W połowie gorącego dnia znajduje on przydrożne drzewo dające przyjemny cień. Jest zachwycony i kładzie się pod drzewem, aby uciąć sobie drzemkę. Jeżeli podróżnik zetnie drzewo przed udaniem się w dalszą podróż, to będzie to tym, co pisma nazywają niewdzięcznością. Taka osoba nie rozumie dobrodziejstwa okazanego przez przyjaciela.

Mamy obowiązek uczynić więcej, niż zaledwie powstrzymywać się od niszczenia własnych dobroczyńców. To prawda, że zdarza się, iż nie możemy odpłacić tego, co jesteśmy winni, tym, którzy nam pomogli. Niemniej będziemy uważani za osoby o dobrym sercu, jeśli przynajmniej pamiętamy o aktach hojności. Jeżeli znajdziemy sposób spłacenia długu, powinniśmy oczywiście to zrobić. Nie ma znaczenia, czy nasz dobroczyńca ma większe zasługi niż my, dokonania równorzędne do naszych, czy też jest łajdakiem. Liczy się jedynie to, że pomógł nam w przeszłości.

Pewnego razu pewien człowiek ciężko pracował, żeby utrzymać matkę. Okazało się, że jest ona kobietą występną. Próbowała to ukryć przed synem, ale w końcu wiejscy plotkarze opowiedzieli mu o jej czynach. „Zmykajcie stąd. Tak długo jak moja matka jest szczęśliwa, może robić to, co uważa za dobre. Moim jedynym obowiązkiem jest pracować i utrzymywać ją" – odpowiedział im na to.

Był to bardzo inteligentny, młody człowiek. Rozumiał granice swojej odpowiedzialności: spłacał matce dług za to, że urodziła go i wykarmiła piersią. Poza tym, zachowanie matki było wyłącznie jej sprawą.

Człowiek ten zaliczał się do jednej z dwóch grup rzadkich i wartościowych ludzi. Pierwszy typ to dobroczyńca: ten, kto jest życzliwy i uprzejmy, kto pomaga innym ze szlachetnych pobudek. Jednym z takich ludzi był Buddha. Nie szczędził wysiłków, by pomóc innym w wyzwoleniu się z cierpień saṃsāry. Wszyscy winni mu jesteśmy pamięć, a nawet możemy uznać zapał w praktyce za formę spłacenia długu. Druga grupa rzadkich i wartościowych ludzi to ci, którzy są wdzięczni i doceniają dobro, jakim ich obdarzono i którzy próbują spłacić dług, kiedy jest na to pora. Mam nadzieję, że będziesz należał do obu tych grup rzadkich i wartościowych ludzi i nie ulegniesz Ósmej Armii Māry.

Dziewiąta armia: zaszczyty, pochwały, poważanie, niezasłużona sława

Dziewiąta Armia Māry to zaszczyty, pochwały, poważanie i niezasłużona sława. Kiedy osiągniesz pewną głębokość w praktyce, twoje zachowanie poprawi się. Zyskasz szacunek i będziesz robił wrażenie na innych. Może nawet zaczniesz dzielić się z innymi Dhammą lub też twoje doświadczenie Dhammy będzie manifestować się na zewnątrz w inny sposób, na przykład w jasnym wyjaśnianiu pism. Ludzie mogą cię szanować i przynosić ci prezenty i datki. Może roznieść się wieść, że jesteś oświecony i że udzielasz wspaniałych wykładów Dhammy.

W takiej sytuacji bardzo łatwo jest ulec Dziewiątej Armii Māry. Szacunek, jaki ludzie czują do ciebie, mógłby uderzyć ci do głowy. Mógłbyś zacząć subtelnie lub otwarcie domagać się większych datków od swoich podopiecznych. Mógłbyś uznać, że zasługujesz na sławę, ponieważ naprawdę przewyższasz innych. Szczera chęć niesienia pomocy innym może zostać zastąpiona przez nieszczerą ambicję jako motywację do nauczania lub przekazywania wiedzy, jaką zdobyłeś w trakcie praktyki. Twoje myśli mogłyby być następujące: „Jestem wspaniały. Jestem popularny. Ciekawe, czy ktokolwiek jest tak wielki jak ja? Czy uda mi się namówić uczniów, aby kupili mi nowy samochód?".

Pierwszym batalionem Dziewiątej Armii jest zysk materialny: dary, jakie otrzymuje się od wyznawców i wielbicieli. Cześć oddana przez tych samych ludzi jest drugim batalionem. Trzecim batalionem jest sława lub popularność.

Dziewiąta Armia Māry atakuje głównie tych joginów, którzy mają dobre osiągnięcia w medytacji. Grupa uczniów nie jest konieczna. Pragnienie zysku może zaatakować zwykłego jogina w formie pragnienia zdobycia lepszego

zakwaterowania lub nowego ubrania podczas odosobnienia. Można czuć się dumnym ze swojej praktyki i zacząć oczekiwać potwierdzenia, że jest się wielkim joginem. Ludzie, których praktyka nie jest zbyt głęboka, są najbardziej podatni na łudzenie się własnymi osiągnięciami. Jogin, który miał jedno czy dwa interesujące doznania, ale bez wielkiej głębi, może stać się zbyt pewny siebie. Może zechcieć szybko wstąpić na scenę Dhammy i nauczać innych ludzi, by w ten sposób stać się obiektem podziwu i poklasku. Tacy ludzie będą nauczać pseudovipassany, która nie jest zgodna z tekstami ani z głębokim praktycznym doświadczeniem. Mogą wyrządzić szkodę uczniom.

Szczerość

Abyś pokonał Dziewiątą Armię, motywy tobą kierujące muszą być szczere. Jeśli zaczniesz praktykować jedynie po to, by otrzymywać datki, zyskać podziw lub sławę, nigdy nie zrobisz postępów. Częste sprawdzanie własnych motywów może być bardzo pomocne. Jeżeli poczynisz prawdziwy, szczery postęp, a potem ulegniesz żądzy zysku, staniesz się uzależniony i będziesz się zaniedbywał w praktyce. Mówi się, że osoba uzależniona i zaniedbująca się nie znajdzie w życiu spokoju i zostanie pokonana przez cierpienie. Osoba taka, zadowalając się miernym zyskiem, zapomni o celu medytacji, będzie postępować w nieumiejętny sposób i przestanie podtrzymywać zdrowe zasady. Cofnie się w swojej praktyce.

Być może jednak wierzymy, że istnieje kres cierpienia i że możemy osiągnąć ten kres przez praktykowanie Dhammy. Jest to szczera motywacja, która ochroni nas przed upadkiem w pożądanie ziemskiego zysku i sławy. Życie jest procesem stawania się. Dla ludzi oznacza to bardzo bolesny proces narodzin, a następnie śmierć czekającą na końcu. Pomiędzy tymi dwoma wydarzeniami doświadczamy chorób, wypadków, bólu starzenia się. Jest również ból emocjonalny, niedostawanie tego, czego pragniemy, depresje i straty, nieuniknione związki z ludźmi i obiektami, których nie lubimy. Aby wyzwolić się z wszelkiego bólu, siedzimy pogrążeni w medytacji, praktykując Dhammę – ścieżkę kończącą się pozaziemskim uwolnieniem, jakie daje Nibbāna. Niektórzy z nas udają się na odosobnienia, pozostawiając za sobą ziemskie zajęcia, takie jak interesy, szkołę, zobowiązania towarzyskie i pogoń za przyjemnościami, ponieważ wierzą, że może nastąpić kres cierpienia. Właściwie za odosobnienie można uznać każde miejsce, w którym się zmagasz, aby zniszczyć kilesa. Kiedy

udajesz się do takiego miejsca, nawet jeśli jest to narożnik pokoju przeznaczony do medytacji, będzie określać cię pāḷijskie słowo pabbajita – „ten, który odszedł ze świata, aby pokonać kilesa".

Dlaczego powinniśmy je pokonać? Kilesa, skazy, mają potężną moc dręczenia tych, których opanowały. Porównuje się je do ognia, który pali, torturuje i męczy. Kiedy kilesa zrodzą się w człowieku, palą go, przynosząc wyczerpanie, cierpienie i znużenie. W kilesa nie ma absolutnie niczego dobrego.

Trzy typy kilesa

Kilesa są trojakiego rodzaju: skazy wykroczenia, skazy obsesji i skazy uśpione.

Skazy polegające na wykroczeniu zdarzają się, gdy ludzie nie potrafią stosować się do podstawowych wskazań i dokonują takich czynów jak zabójstwa czy kradzieże; gdy ich postępowanie seksualne jest niewłaściwe, a także, gdy kłamią i nadużywają substancji odurzających.

Druga grupa kilesa jest nieco bardziej subtelna. Zewnętrznie można nie popełniać żadnego niemoralnego czynu, ale umysł będzie żył obsesją, by zabić, zniszczyć, zranić kogoś fizycznie lub w inny sposób. Umysł mogą ogarniać obsesyjne życzenia: żeby kraść, manipulować ludźmi, żeby oszukiwać innych w celu zdobycia upragnionego obiektu. Jeżeli kiedykolwiek doświadczyłeś tego rodzaju obsesji, wiesz, że jest to bardzo bolesny stan. Jeśli ktoś nie potrafi kontrolować obsesyjnych kilesa, może zranić drugiego w ten lub inny sposób.

Uśpione kilesa zazwyczaj nie są jawne. Mogą leżeć w ukryciu, czekając na odpowiednie okoliczności, aby zaatakować bezradny umysł. Można je porównać do głęboko uśpionej osoby. Kiedy takie kilesa budzą się, to tak jakby ktoś obudził się, a jego umysł zaczął płonąć. Gdy taka osoba wstaje z łóżka i angażuje się w codzienne czynności, jest to jak przechodzenie od obsesyjnych [potencjalnych] kilesa do kilesa występku [manifestujących się].

Owe trzy aspekty można również dostrzec w zapałce. Pokryta fosforem końcówka jest jak uśpione kilesa. Płomień, który jest wynikiem potarcia zapałki, jest jak obsesyjne kilesa. Pożar lasu, który jest skutkiem nieostrożnego postępowania z ogniem, jest jak kilesa występku.

Wygaszanie ognia kilesa

Jeżeli szczerze zastosujesz praktyki sīla, samādhi i paññā, możesz pokonać, wygasić i zniszczyć wszystkie trzy rodzaje kilesa. Sīla spycha kilesa występku, samādhi niszczy kilesa obsesji, a paññā – uśpione kilesa, które są przyczyną dwóch pozostałych. Praktykując w ten sposób, zyskujesz nowy rodzaj szczęścia.

Dzięki praktyce sīla, rozkosz przyjemności zmysłowych zastąpiona zostaje szczęściem, które pochodzi z uczciwości postępowania, z moralności. Przy nieobecności występku osoba moralna wiedzie stosunkowo czyste, jasne i błogie życie. Praktykujemy sīla, przestrzegając podstawowych zaleceń wymienionych w rozdziale pierwszym; a ogólniej – stosując się do moralnych zaleceń Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki: Właściwego Działania, Właściwej Mowy i Właściwego Sposobu Życia, które opierają się na niekrzywdzeniu innych i siebie.

Możesz się zastanawiać, czy prawdziwa czystość postępowania jest możliwa na ziemi. Oczywiście, że tak! Jednakże o wiele łatwiej jest zachować czystość, przestrzegając reguł podczas odosobnienia, gdzie zdarzenia są uproszczone, a pokusy zmniejszone do minimum. Jest to prawdą zwłaszcza wtedy, gdy chce się praktykować więcej niż pięć podstawowych reguł lub jest się mnichem czy mniszką, co obliguje do przestrzegania większej liczby zasad. Podczas odosobnienia można odnieść sukces w tych trudnych zadaniach.

Czystość zachowania to tylko pierwszy krok. Jeżeli chcemy wygasić nie tylko najpoważniejsze kilesa, niezbędna jest wewnętrzna praktyka. Obsesyjne kilesa pokonuje się z pomocą samādhi lub grupy praktyk skupienia ze Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, takich jak Właściwy Wysiłek, Właściwa Uważność i Właściwe Skupienie. Do odnotowywania i zauważania obiektów rodzących się w każdym momencie, bez chwili przerwy, potrzebny jest ciągły i wytrwały wysiłek. Ten rodzaj wysiłku trudno zachować w codziennym życiu.

Dzięki trwałemu wysiłkowi, skupieniu i uważności utrzymywanych z chwili na chwilę, obsesyjne kilesa pozostają daleko od umysłu. Umysł może wejść w obiekt medytacji i pozostać tam, niezmącony. Obsesyjne kilesa nie mają szans zrodzenia się, o ile nie „ześlizgujemy" się ani na chwilę z praktyki. Wolność od kilesa rodzi też stan umysłu znany jako upasama sukha, stan dobrego samopoczucia i błogiej ciszy. Umysł jest wtedy wolny od pożądania, chciwości, gniewu i pobudzenia. Gdy raz pozna się to doświadczenie, wie się, że przewyższa ono przyjemności zmysłowe i że warto odłożyć radości zmysłów, by je zdobyć.

Istnieje szczęście jeszcze większe, a więc nie należy zadowalać się tylko tym. Czyniąc kolejny krok, należy praktykować mądrość. Dzięki mądrości uśpione kilesa zostają porzucone w danej chwili i być może na zawsze. Gdy uważność jest dobrze rozwinięta wraz z towarzyszącymi jej czynnikami, takimi jak energia i koncentracja, zaczyna się intuicyjnie rozumieć naturę umysłu i materii. Grupa składników mądrości Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki –Właściwy Pogląd i Właściwa Myśl– zaczyna się wypełniać, gdy człowiek naturalnie przechodzi przez kolejne stany wglądu. W każdym pojawieniu się wglądu wygaszane są uśpione kilesa. Poprzez stopniowy rozwój wglądu można osiągnąć świadomość Szlachetnej Ścieżki, w której uśpione kilesa są wygaszane na zawsze.

Tak więc, w miarę pogłębiania się praktyki tortury kilesa zmniejszają się, by w końcu zniknąć na zawsze.

W tym przypadku zaszczyty, szacunek i sława przyjdą do ciebie naturalnie, ale nie dasz się im uwieść. Będą wyglądały nędznie w porównaniu ze szlachetnym celem i poświęceniem się praktyce. Ponieważ jesteś szczery w praktyce, nigdy nie przestaniesz rozwijać swoich podstaw moralnych. Wykorzystasz zysk i sławę we właściwy sposób i będziesz kontynuował praktykę.

Dziesiąta armia: samozachwyt i lekceważenie innych

Wszyscy mamy świadomość faktu cierpienia. Cierpienie obecne jest przy narodzinach, w życiu i w chwili śmierci. Bolesne doświadczenia często sprawiają, że chcemy pokonać cierpienie i żyć w wolności i pokoju. Być może właśnie to pragnienie, ta wiara czy mocne przekonanie, nakłoniło cię do przeczytania tej książki.

W trakcie naszej praktyki ten podstawowy cel może zostać podważony przez pewne efekty uboczne samej praktyki. Omawialiśmy, jak zaszczyty, szacunek i sława potrafią stać się przeszkodą. Podobnie przeszkodami są zachwyt nad sobą i lekceważenie innych – Dziesiąta Armia Māry. Jest to bitwa, którą prowadzą mistrzowie medytacji.

Zachwyt nad samym sobą często pojawia się po zauważalnych osiągnięciach w praktyce, na przykład, gdy się pilnie przestrzega wskazań. Możemy napuszeni rozglądać się wokoło i pokazywać innych: „Patrzcie na nich. Nie przestrzegają reguł. Nie są tacy święci jak ja". Jeśli tak się dzieje, to padliśmy ofiarą Dziesiątej Armii Māry. Ta ostatnia armia jest prawdopodobnie najbardziej zabójcza ze wszystkich. W czasach Buddhy żył człowiek imieniem Devadatta,

który pod wpływem tej armii próbował zabić Buddhę. Był dumny ze swoich nadprzyrodzonych mocy, osiągnięć w koncentracji i pozycji ucznia Buddhy. Jednak kiedy zrodziły się w nim wywrotowe myśli, nie zauważył ich i nie potrafił się przed nimi bronić.

Istota świętego życia

Można rozkoszować się własną czystością bez lekceważenia innych i bez wywyższania się. Tu przyda się pewne porównanie. Pomyśl o cennym drzewie, którego najbardziej wartościową częścią jest rdzeń. To drzewo możemy porównać do świętego życia opisanego przez Buddhę jako sīla, samādhi i paññā.

Gdy się przetnie drzewo, można zobaczyć, że utworzone jest z cennego rdzenia, drewnianej tkanki, wewnętrznej kory i w końcu warstwy kory zewnętrznej. Drzewo ma również gałęzie i owoce.

Święte życie składa się z sīla, samādhi i paññā, w co wlicza się osiągnięcia Owocu i Ścieżki, czyli doświadczenie Nibbāny. Istnieją również nadprzyrodzone moce, łącznie z mocą wejrzenia w prawdziwą naturę rzeczywistości poprzez wgląd vipassany. Potem wraz z praktyką przychodzi zysk, szacunek i sława.

Drwal może udać się do lasu na poszukiwanie drzewa o odpowiednim rdzeniu. Znalazłszy, ścina je, odcina wszystkie gałęzie i zabiera ze sobą. W domu drwal odkrywa, że gałęzie i liście są nieprzydatne do jego celów. Jest jak osoba zadowalająca się zyskiem i sławą.

Inny drwal może usunąć zewnętrzną korę drzewa. Jest jak jogin, który zadowolony czystością postępowania przestaje pracować nad dalszym rozwojem umysłu.

Trzeci jogin, być może nieco mądrzejszy, zdaje sobie sprawę, że moralność to nie koniec drogi: trzeba jeszcze wziąć pod uwagę rozwój mentalny. Może zacząć praktykować wybrany rodzaj medytacji i wytrwale pracować. Osiągnąwszy skupienie umysłu na jednym punkcie, czuje się wspaniale. Umysł jest nieruchomy i radosny, pełen błogości i uniesienia. Taka osoba może opanować jhāny, czyli stany wchłonięcia osiągane podczas głębokiej koncentracji. Potem pojawia się myśl: „Och, czuję się wspaniale, ale osoba obok mnie jest niespokojna jak zawsze". Jogin ten sądzi, że poznał istotę vipassany i świętego życia. Ale zamiast tego został zaatakowany przez Dziesiątą Armię Māry. Jest jak drwal, który zadowolił się wewnętrzną korą drzewa i nawet nie tknął rdzenia.

Inny, bardziej ambitny jogin, postanawia rozwinąć moce nadprzyrodzone. Dysponowanie nimi przepełnia go dumą. Ponadto dobrze bawi się tymi nowymi zdolnościami. Może pomyśleć sobie: „O, to wykracza ponad wszystko. To musi być istota Dhammy. Nie każdy przecież to potrafi. Ta kobieta tam nie widzi nawet tego, co ma przed nosem – ani istot niebiańskich, ani piekielnych". Jeżeli ten jogin nie pokona Dziesiątej Armii Māry, zostanie otumaniony i zacznie zaniedbywać się w rozwijaniu korzystnych stanów umysłu. Jego życiu towarzyszyć będzie wielkie cierpienie.

Moce psychiczne również nie dają wyzwolenia. W obecnych czasach wielu ludzi zainspirowanych jest przez osoby, które rozwinęły paranormalne zdolności. Nawet mały pokaz takich mocy psychicznych przyciąga tłumy wielbicieli. Podobnie było w czasach Buddhy. Pewnego razu świecki człowiek zasugerował Buddzie, by swoje nauki popierał demonstracją mocy nadprzyrodzonych. Buddha miałby polecić uczniom, którzy posiadali moce psychiczne, aby pokazali ludziom cuda.

– Ludzie będą zachwyceni – mówił ten człowiek. – Zdobędziesz w ten sposób wielu uczniów.

Buddha odmówił. Trzy razy powtórzono mu propozycję i trzy razy została odrzucona. W końcu Buddha powiedział:

– Istnieją trzy rodzaje mocy psychicznych, człowieku. Pierwszą jest umiejętność latania, nurkowania w ziemi i prezentowania innych nadnaturalnych zdolności. Drugą jest czytanie myśli innych ludzi. Możesz komuś powiedzieć: „Tego a tego dnia myślałeś o tym i o tamtym, i zrobiłeś to czy tamto". Wywrzesz w ten sposób wrażenie. Ale jest również trzeci rodzaj mocy psychicznych – zdolność, dzięki której możesz powiedzieć komuś: „Takie a takie twoje zachowanie jest niedobre. Jest niezdrowe, nieumiejętne, nie przyczynia się do dobra twojego i innych. Powinieneś to porzucić i praktykować w taki sposób, aby podtrzymywać korzystne czyny. Potem powinieneś medytować tak, jak teraz ci pokażę".

– Człowieku, jeżeli pierwsze dwie moce pokazane zostaną osobom mającym wiarę w vipassanę, nie podważy to ich wiary. Ale są tacy, którzy są z natury nieufni, a oni powiedzą: „To nic specjalnego. Znam inne szkoły, inne religie, w których ludzie również mogą osiągnąć takie zdolności poprzez mantry i inne praktyki ezoteryczne". Ludzie tego typu opacznie zrozumieją moje nauki.

– Trzeci typ mocy psychicznych, zdolność pouczania innych, jest najlepszy. O świecki człowieku. Kiedy ktoś potrafi powiedzieć: „To jest złe, nie rób tego. Powinieneś utrzymywać dobrą mowę i zachowanie. Oto sposób oczyszczania umysłu z kilesa. Tak należy medytować. W ten sposób osiągniesz błogość Nibbāny, która uwolni cię od cierpienia. To jest najlepsza z mocy nadprzyrodzonych".

Nie ma przeciwwskazań, idź i spróbuj osiągnąć moce psychiczne, jeżeli cię to interesuje. Nie jest to niezbędne, ale nie pozostaje w sprzeczności z praktyką vipassany. Nikt cię nie powstrzyma, a osiągnięcie ich nie jest czymś, z czego można by drwić. Tylko nie pomyl mocy nadprzyrodzonych z istotą nauk. Osoba, która osiągnęła nadnaturalne zdolności i sądzi, że w ten sposób doszła do końca drogi duchowej, jest w wielkim błędzie. Tacy ludzie szukają rdzenia drzewa, ale w końcu zadowalają się jedynie zewnętrzną powłoką. Przynosząc ją do domu, odkrywają, że nie mają z niej pożytku. Tak więc, gdy osiągniesz moce psychiczne, proszę, idź i rozwiń różne wglądy vipassany, kolejne doświadczenia Ścieżki i Owocu, aż osiągniesz stan Arahanta.

Kiedy uważność i skupienie są dobrze rozwinięte, pojawi się wgląd vipassany przenikający różne poziomy prawdziwej natury rzeczy. Jest to również forma wiedzy psychicznej, ale nie jest to jeszcze kres ścieżki.

Możesz w końcu osiągnąć Ścieżkę Sotāpatti, szlachetną świadomość Wchodzącego w Strumień, która jest początkiem stadium Przebudzenia. Świadomość Szlachetnej Ścieżki, pierwsze zanurzenie się w Nibbānie, wykorzenia pewne kilesa na zawsze. Możesz kontynuować praktykę i rozwinąć w sobie także świadomość Szlachetnego Owocu. Gdy ta świadomość się zrodzi, umysł przebywa w błogości Nibbāny. Mówi się, że wyzwolenie to jest nieograniczone czasem. Gdy postarasz się, aby je osiągnąć, możesz do niego powrócić, kiedy tylko zechcesz.

Jednak owe niższe osiągnięcia nadal nie odpowiadają celowi Buddhy, którym było osiągnięcie pełnego Przebudzenia, ostatecznej wyzwalającej świadomości, na zawsze uśmierzającej wszelkie cierpienie.

Po zakończeniu przypowieści o drzewie Buddha powiedział:

– Korzyść z moich nauk nie polega po prostu na zysku, szacunku i sławie. Korzyść z moich nauk nie polega tylko na osiągnięciu czystości zachowań. Korzyść z moich nauk nie polega na osiągnięciu jhān. Nie polega na osiągnięciu mocy psychicznych. Jej istotą jest wyzwolenie od kilesa, które jest zawsze osiągalne.

Mam nadzieję, że zbierzesz siły, energię i wielką odwagę, by stanąć twarzą w twarz z Dziesięcioma Armiami Māry i pokonać je wszystkie, żeby przejść przez różne wglądy vipassany. Obyś w tym życiu osiągnął przynajmniej szlachetną świadomość człowieka Wchodzącego w Strumień, a potem obyś wyzwolił się całkowicie i ostatecznie z cierpienia.

Siedem czynników Przebudzenia

Stawanie się człowiekiem szlachetnym

Nikt nie osiągnie Przebudzenia, jedynie wpatrując się w niebo. Nie osiągnie się go, czytając lub studiując pisma, myśląc lub życząc sobie, aby w umyśle zapanował stan Przebudzenia. Istnieją pewne niezbędne, wstępne warunki. W języku pāḷijskim są one znane jako bojjhaṅga, czynniki Przebudzenia, i jest ich siedem.

Słowo bojjhaṅga składa się ze słów bodhi, które oznacza Przebudzenie lub osobę oświeconą, oraz aṅga, oznaczające czynnik sprawczy. Zatem bojjhaṅga stanowi czynnik sprawczy Przebudzenia. Drugie znaczenie słowa bojjhaṅga wynika z podwójnego znaczenia w języku pāḷijskim dwóch rdzeni tego słowa. Drugim znaczeniem słowa bodhi jest wiedza, która zawiera w sobie Cztery Szlachetne Prawdy: prawdę o powszechnym cierpieniu lub braku zaspokojenia; prawdę o tym, że powodem cierpienia i braku zaspokojenia jest pragnienie; prawdę o istnieniu kresu tego cierpienia i prawdę o Ścieżce prowadzącej do zakończenia cierpienia, czyli o Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce. Drugim znaczeniem słowa aṅga jest fragment lub część. Zatem drugie znaczenie bojjhaṅga to specyficzna część wiedzy, która obejmuje Cztery Szlachetne Prawdy.

Każdy jogin vipassany potrafi w pewnym stopniu zrozumieć Cztery Szlachetne Prawdy, ale ich prawdziwe zrozumienie wymaga szczególnego stanu świadomości, znanego jako świadomość Szlachetnej Ścieżki. To jeden z kulminacyjnych wglądów vipassany. Obejmuje doświadczenie Nibbāny. Jogin, który tego doświadczy, dobrze zna Cztery Szlachetne Prawdy i uważa się, że posiadł czynniki Przebudzenia (bojjhaṅga). Odtąd taka osoba jest nazywana Szlachetną. Tak więc czynniki Przebudzenia są również częścią przymiotów osoby Szlachetnej. Czasami nazywa się je sambojjhaṅga –przedrostek saṃ– znaczy pełny, kompletny, poprawny lub prawdziwy. Nadaje słowu formę grzecznościową i podkreśla te przymioty, nie zmieniając ich znaczenia.

Owych siedem czynników Przebudzenia albo siedem właściwości osoby Szlachetnej to: uważność, badanie, wysiłek, radosne uniesienie, uspokojenie, skupienie i zrównoważenie. W języku pāḷijskim są to: sati, dhamma vicaya, viriya, pīti, passaddhi, samādhi, upekkhā. Każdy z tych elementów pojawia się we wszystkich fazach praktyki vipassany. Ale jeżeli posłużymy się

przykładem kolejnych faz wglądu, możemy powiedzieć, że siedem czynników Przebudzenia widać bardzo wyraźnie już na tym etapie medytacji, w którym jogin zaczyna postrzegać powstawanie i przemijanie zjawisk.

Jak można wykształcić w sobie te czynniki? Poprzez medytację satipaṭṭhāna. Buddha rzekł: „O mnisi, jeśli cztery rodzaje rozwijania uważności będą wytrwale i bezustannie ćwiczone, niezawodnie i w pełni rozwinie się siedem czynników Przebudzenia".

Ćwiczenie czterech rodzajów rozwijania uważności nie oznacza studiowania ich, myślenia o nich, słuchania rozpraw im poświęconych czy rozmawiania o nich. Musimy bezpośrednio i doświadczalnie być świadomi czterech podstaw uważności, czterech filarów, dzięki którym można ją wykształcić. Satipaṭṭhāna Sutta określa je następująco: pierwsza to doznania ciała; druga to odczucia – bolesne, przyjemne i obojętne cechy zawarte w każdym doświadczeniu; trzecia to umysł i myśl; a czwarta – wszystkie inne obiekty świadomości – obiekty, jakie można widzieć, słyszeć, smakować itd. Ponadto Buddha powiedział, że nie należy ćwiczyć uważności sporadycznie, lecz raczej wytrwale i systematycznie. Właśnie to staramy się robić podczas medytacji vipassany. Tradycja vipassany nauczana i rozwinięta przez Mahāsī Sayādawa kładzie nacisk na pełne wykształcenie siedmiu czynników Przebudzenia i wreszcie urzeczywistnienie świadomości Szlachetnej Ścieżki, zgodnie z naukami Buddhy.

Uważność: pierwszy czynnik przebudzenia

Sati, uważność, to pierwszy czynnik Przebudzenia. Uważność jest najlepszym polskim tłumaczeniem słowa sati. Jednakże ma pewną bierną konotację, która może wprowadzić w błąd. Uważność musi być dynamiczna i śmiała. Na odosobnieniach nauczam, że uważność powinna wybiegać naprzód ku obiektowi, powinna całkowicie go ogarniać, wnikać w niego, nie pomijając żadnej jego części. Żeby to unaocznić, często tłumaczy się słowo sati, posługując się wyrażeniem „siła obserwacji". Jednakże żeby było łatwiej i prościej, dalej będę używał w tej książce słowa uważność, niemniej chciałbym, żeby czytelnik pamiętał o dynamicznych właściwościach tego czynnika.

Uważność można dobrze zrozumieć, badając jej trzy aspekty: cechy charakterystyczne, funkcje i przejawianie się. Są to trzy tradycyjne kategorie, użyte w Abhidhammie, buddyjskim studium o świadomości, służące opisaniu czynników umysłu. Wykorzystajmy je, żeby zbadać po kolei każdy czynnik Przebudzenia.

Niepowierzchowność

Cechą charakterystyczną uważności jest niepowierzchowność. Sugeruje to, że uważność jest wnikliwa i głęboka. Jeśli wrzucimy korek do strumienia, będzie podskakiwać na wodzie w górę i w dół, płynąc z prądem. Jeżeli jednak wrzucimy do strumienia kamień, natychmiast pójdzie na samo dno. Zatem uważność zapewnia również to, że umysł zagłębi się w przedmiocie, a nie powierzchownie po nim przemknie.

Załóżmy, że podczas praktyki satipaṭṭhāny brzuch będzie twoim obiektem obserwacji. Starasz się być bardzo zdecydowany, skupiając uwagę na tym, żeby umysł nie „ześlizgiwał się", lecz raczej zagłębiał mocno w proces wznoszenia i opadania brzucha. W miarę jak umysł wnika w ten proces, możesz pojąć prawdziwą naturę napięcia, naporu, ruchu itd.

Konieczność zachowania obiektu w polu widzenia

Funkcją uważności jest to, że nie pozwala stracić z pola widzenia obiektu ani o nim zapomnieć, nie pozwala mu także zniknąć. Jeżeli jesteśmy uważni, pojawiający się obiekt będzie zauważany i nie będziemy o nim zapominać.

Żeby nie traktować obiektu powierzchownie i nie pozwolić mu zniknąć, co jest właściwością i funkcją uważności, powinniśmy zrozumieć i przećwiczyć trzeci aspekt uważności. Jest nim sposób, w jaki uważność pojawia się, rozwija i przywołuje dwa poprzednie aspekty. Głównym sposobem przejawiania się uważności jest bezpośrednia konfrontacja umysłu z obiektem.

Bezpośrednia konfrontacja z obiektem

To tak, jakbyś szedł drogą i spotkał innego idącego, twarzą w twarz, nadchodzącego z przeciwnego kierunku. Kiedy medytujesz, umysł właśnie w taki sposób powinien napotkać obiekt. Prawdziwa uważność może wykształcić się tylko przez bezpośrednią konfrontację z obiektem.

Mówi się, że na twarzy wypisany jest charakter człowieka. Gdy chcesz ocenić wartość drugiej osoby, dokładnie przyglądasz się jej twarzy i dokonujesz wstępnej oceny. Jeżeli nie przyjrzysz się bacznie jej twarzy, a zamiast tego twoją uwagę zaprzątną inne części ciała, nie ocenisz tej osoby właściwie.

Podczas medytacji musisz zastosować podobny, jeśli nie jeszcze bardziej przenikliwy, sposób patrzenia na obiekt obserwacji. Tylko wtedy, kiedy przyjrzysz się obiektowi bardzo dokładnie, zrozumiesz jego naturę. Kiedy spoglądasz na twarz po raz pierwszy, widzisz ogólny kształt. Jeżeli przyjrzysz się uważniej, dostrzeżesz szczegóły – powiedzmy – brwi, oczy, usta. Najpierw widzisz twarz jako całość, a dopiero potem szczegóły.

W podobny sposób, kiedy obserwujesz wznoszenie się i opadanie brzucha, zaczynasz od ogólnego postrzegania tego procesu. Zaczynasz od kierowania umysłu bezpośrednio na wznoszenie i opadanie. Kiedy uda ci się to wielokrotnie, zaczynasz dostrzegać szczegóły bez żadnego wysiłku. Zauważasz różne doznania w czasie wznoszenia i opadania brzucha, jak napięcie, parcie, gorąco czy ruch.

Kiedy jogin raz za razem staje twarzą w twarz z obiektem, jego wysiłki zaczną owocować. Uważność pobudza się i mocno skupia na przedmiocie obserwacji. Nie ma przerw. Obiekty nie znikają z pola widzenia. Nie „ześlizgują się" ani nie znikają, nie są zapominane. Kilesa nie są w stanie przeniknąć tej silnej bariery uważności. Jeżeli uważność może być utrzymana przez dłuższy czas, wtedy jogin może odkryć ogromną czystość umysłu, ponieważ kilesa są nieobecne. Ochrona przed ich atakiem jest drugim aspektem uważności. Kiedy uważność jest wytrwale i raz za razem pobudzana, rodzi się mądrość. Przyniesie ze sobą wgląd w naturę ciała i umysłu. Jogin nie tylko zda sobie sprawę z prawdziwych, doświadczalnych doznań wznoszenia i opadania brzucha, ale będzie w stanie pojąć indywidualne cechy różnych fizycznych i mentalnych zjawisk zachodzących w nim.

Dostrzeżenie Czterech Szlachetnych Prawd

Jogin może wyraźnie się przekonać, że wszystkie zjawiska fizyczne i mentalne mają jedną wspólną cechę – cierpienie. Kiedy przekona się o tym, mówimy, że dostrzegł Pierwszą Szlachetną Prawdę.

Gdy dostrzeże się Pierwszą Szlachetną Prawdę, pozostałe trzy również zostaną zauważone. Tak jest powiedziane w pismach i to samo możemy zaobserwować w naszych własnych doświadczeniach. Gdy w chwili występowania zjawisk mentalnych i fizycznych obecna jest uważność, nie przejawiają się

żadne pragnienia. Gdy nie ma pragnień, zostaje dostrzeżona Druga Szlachetna Prawda. To pragnienia są źródłem cierpienia, a kiedy ich nie ma, znika również cierpienie. Dostrzeżenie Trzeciej Szlachetnej Prawdy, o przerwaniu cierpienia, dokonuje się wtedy, gdy znika ignorancja i inne skazy. Wszystko to wydarza się wtedy, gdy uważność i mądrość są obecne w każdej chwili. Dostrzeżenie Czwartej Szlachetnej Prawdy wiąże się z rozwojem elementów Ośmiorakiej Ścieżki. Ten rozwój zachodzi z każdą chwilą uważności. Elementy Ośmiorakiej Ścieżki omówimy bardziej szczegółowo w rozdziale pod tytułem „Rydwan do Nibbāny".

Zatem możemy powiedzieć, że jogin dostrzega Cztery Szlachetne Prawdy zawsze, gdy obecna jest uważność i mądrość. To każe nam powrócić do dwóch przedstawionych wyżej definicji tego, czym są bojjhaṅga. Uważność jest częścią świadomości mającą wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości; jest częścią wiedzy Przebudzenia. Jest obecna w umyśle tego, kto zna Cztery Szlachetne Prawdy. Jest nazywana czynnikiem Przebudzenia (bojjhaṅga).

Uważność jest przyczyną uważności

Pierwszą przyczyną pojawiania się uważności jest nic innego jak sama uważność. Naturalnie istnieje pewna różnica między słabą uważnością, właściwą początkowym próbom medytacji, a uważnością typową dla wyższych poziomów praktyki, która jest już na tyle silna, by spowodować Przebudzenie. W rzeczywistości rozwój uważności jest przybierającym na sile impetem, jedna chwila uważności powoduje następną.

Cztery dalsze sposoby rozwijania uważności

Komentatorzy pism znaleźli cztery dodatkowe czynniki pomagające rozwinąć i wzmocnić uważność, aż stanie się ona godna nazwy bojjhaṅga.

1. Uważność i przejrzyste pojmowanie

Pierwszym jest satisampajañña, zazwyczaj tłumaczona jako uważność i przejrzyste pojmowanie. W tym znaczeniu sati jest uważnością pobudzoną w trakcie zwykłej praktyki siedzenia, w trakcie obserwowania zarówno głównego obiektu, jak i innych. Sampajañña, przejrzyste pojmowanie, dotyczy uważności w szerszym zakresie, obejmującej chodzenie, prostowanie, zginanie, obroty, rozglądanie się i wszystkie inne działania wykonywane w zwykłym życiu.

2. Unikanie nieuważnych ludzi

Drugim sposobem rozwijania uważności jest wystrzeganie się ludzi nieuważnych. Jeżeli robisz wszystko, żeby zachować uwagę, a masz do czynienia z nieuważną osobą, która wciąga cię w długi i zawiły spór, to łatwo sobie wyobrazić, jak szybko twoja uważność może przepaść.

3. Wybór uważnych przyjaciół

Trzeci sposób kształcenia uważności polega na przebywaniu wśród uważnych osób. Tacy ludzie są wielkim źródłem inspiracji. Spędzając czas z nimi lub w otoczeniu, które ceni sobie uważność, możesz rozwinąć i pogłębić tę cechę u siebie.

4. Kierowanie umysłu do pobudzania uważności

Czwartym sposobem jest nakłanianie umysłu do pobudzania uważności. Oznacza to uznawanie uważności za najwyższy priorytet i zachowanie czujności powodującej, że umysł powraca do niej w każdej sytuacji. Takie podejście jest bardzo ważne, nie pozwala nam zapominać ani ulegać roztargnieniu. Spróbuj, na ile to możliwe, powstrzymywać się od czynności, które nie przyczyniają się do pogłębiania uważności. Jak prawdopodobnie wiesz sam, jest ich bardzo wiele.

Jogin musi spełniać tylko jedno wymaganie – ma być świadomy wszystkiego, co dzieje się w chwili obecnej. Podczas intensywnych odosobnień oznacza to odsunięcie się od relacji z innymi, pisania i czytania czy nawet studiowania ksiąg. Należy wykazywać szczególną troskę, aby jedzenie nie stało się nawykiem. Należy zawsze zastanawiać się, czy pora, miejsce, ilość i rodzaj jedzenia, jakie jest spożywane, są konieczne, czy nie. Jeśli nie, lepiej unikać powtarzania niepotrzebnych nawyków.

Badanie: drugi czynnik przebudzenia

Mówimy, że umysł jest ogarnięty przez ciemność, ale gdy tylko uzyska się wgląd lub mądrość, pojawia się światło. To światło odsłania zjawiska fizyczne i mentalne w taki sposób, że umysł postrzega je już wyraźnie. To tak, jakbyś

był w ciemnym pokoju, w którym rozbłysło światło. Zaczniesz wtedy widzieć, co się znajduje w pokoju. Tak właśnie wygląda drugi czynnik Przebudzenia – badanie, dhamma vicaya sambojjhaṅga w języku pāḷijskim.

Należy wyjaśnić znaczenie słowa „badanie". W medytacji badanie nie jest procesem myślowym. Jest to pewnego typu intuicyjny wgląd pozwalający dostrzec i rozróżniać znamienne cechy zjawisk. Słowo vicaya można także przetłumaczyć jako „dociekanie", jest ono również synonimem mądrości oraz wglądu. W praktyce vipassany nie istnieje coś takiego, jak badania, które niczego nie odkrywają. Jeśli w praktyce jest obecne badanie, występuje też wgląd. Są tym samym.

Czego dociekamy? W co zaglądamy? Zaglądamy w dhammy. Jest to słowo, którego wieloznaczność można odczuć osobiście. Ogólnie, kiedy mówimy dhamma, mamy na myśli zjawiska dotyczące umysłu i materii, również prawa rządzące pojawianiem się zjawisk. Dhamma pisana dużą literą odnosi się do nauk Buddhy, który uświadomił sobie prawdziwą naturę dhamm i pomógł innym w podążaniu Ścieżką. Komentarze wyjaśniają, że w kontekście dociekania słowo dhamma ma dodatkowe znaczenie. Odnosi się zarówno do indywidualnych stanów lub specyficznych cech każdego obiektu, jak i cech wspólnych z innymi obiektami. Właśnie te indywidualne i wspólne cechy powinniśmy odkryć w naszej praktyce.

Wiedza o prawdziwej naturze dhamm

Cechą charakterystyczną badania jest zdolność poznania prawdziwej natury dhamm poprzez trafność nieintelektualnego dociekania.

Rozpraszanie ciemności

Funkcją badania jest rozpraszanie ciemności. Dhamma vicaya rozjaśnia świadomość, oświetla obiekt obserwacji, aby umysł mógł dostrzec jego cechy charakterystyczne i przeniknąć jego prawdziwą naturę. Na wyższym poziomie dociekanie prowadzi do całkowitego rozproszenia ciemności, co pozwala umysłowi przeniknąć do Nibbāny. Zatem, jak widzicie, badanie jest bardzo ważnym elementem naszej praktyki. Jeśli jest ono za słabe lub nie ma go wcale, pojawiają się trudności.

Usuwanie pomieszania

Gdy ktoś wchodzi do całkowicie ciemnego pokoju, może poczuć się bardzo niepewnie. „Czy wpadnę na coś? Połamię sobie nogi? Uderzę w ścianę?" W jego umyśle panuje zamęt, bo nie wie, jakie przedmioty są w pokoju i gdzie się znajdują. Podobnie się dzieje, kiedy brakuje dhamma vicaya. Jogin znajduje się w stanie chaosu i pomieszania, przepełnia go mnóstwo wątpliwości. „Czy jest w nim ktoś, czy nie ma nikogo? Czy istnieje »ja«? Czy jestem niezależną istotą, czy nie? Czy istnieje dusza? Istnieje duch, czy nie istnieje?"

Ciebie również mogą trapić tego rodzaju wątpliwości. Być może wątpisz w nauki o nietrwałości, cierpieniu i braku istoty. Czy jesteś pewien, że wszystko jest nietrwałe? Może pewne rzeczy nie są tak zupełnie niezadowalające jak pozostałe? Może istnieje jakieś trwałe „ja", którego jeszcze nie odkryliśmy? Możesz sądzić, że Nibbāna jest bajkową opowieścią wymyśloną przez twoich nauczycieli, a tak naprawdę wcale nie istnieje.

Pomieszanie jest usuwane przez badanie. Kiedy się pojawia, wszystko zostaje jasno oświetlone, a umysł wyraźnie widzi to, co istnieje. Już nie martwisz się, że wpadniesz na ścianę, jeśli wyraźnie widzisz naturę zjawisk mentalnych i psychicznych. Nietrwałość, niezadowolenie i brak „ja" stają się dla ciebie całkiem zrozumiałe. Wreszcie możesz przeniknąć prawdziwą naturę Nibbāny, tę, w której realność nie będziesz już wątpić.

Podstawowe rzeczywistości

Dzięki badaniu docieramy do cech charakterystycznych paramattha dhamma – podstawowych rzeczywistości, czyli obiektów doświadczanych bezpośrednio, bez udziału konceptualizacji. Istnieją trzy typy podstawowych rzeczywistości: zjawiska fizyczne, zjawiska mentalne oraz Nibbāna.

Na zjawiska fizyczne składają się cztery pierwiastki: ziemia, ogień, powietrze i woda. Każdy z nich ma odmienne właściwości, typowe tylko dla niego.

Kiedy mówimy „właściwości", możemy również powiedzieć – „doświadczane jako", gdyż właściwości każdego z tych czterech elementów doświadczamy we własnym ciele jako wrażenia.

Specyfiką ziemi lub jej indywidualną właściwością jest twardość. Właściwością wody jest płynność i spójność. Właściwością ognia jest temperatura: gorąco i zimno. Właściwościami powietrza, czyli wiatru, są parcie, siła, napięcie, przenikanie i dodatkowy aspekt dynamiczny, którym jest ruch.

Zjawiska mentalne także mają specyficzne właściwości. Na przykład właściwością umysłu, czyli świadomości, jest poznawanie obiektów. Inną cechą zjawiska mentalnego, zwanego phassa, jest wchodzenie w kontakt – zetknięcie.

Zwróć teraz uwagę na wznoszenie i opadanie brzucha. Jeśli jesteś świadomy ruchu, możesz dojść do przekonania, że składa się on z doznań. Siła, natężenie, napór, ruch są manifestacjami powietrza. Możesz również odczuwać gorąco lub zimno, elementy ognia. Wrażenia te są obiektami umysłu, są dhammami, które badasz. Jeśli twoje doznania są postrzegane bezpośrednio i w specyficzny sposób, jesteś świadomy tych wrażeń, wtedy mówimy, że obecna jest dhamma vicaya.

Badanie może również odróżniać inne aspekty Dhammy. Kiedy obserwujesz ruch wznoszenia brzucha, możesz mimowolnie zauważyć dwa odmienne procesy. Z jednej strony to zjawiska fizyczne, wrażenie napinania i ruchu. Z drugiej strony świadomość, odnotowujący umysł, który uświadamia sobie istnienie tych obiektów. Jest to wgląd w prawdziwą naturę rzeczy. Kiedy dalej medytujesz, uzyskujesz jeszcze inny wgląd. Zobaczysz, że cechą wspólną wszystkich dhamm jest nietrwałość, niespełnienie i nieobecność „ja". Dzięki badaniu można zobaczyć to, co jest powszechne w naturze, w każdym przedmiocie fizycznym i mentalnym. Kiedy wgląd w nietrwałość, niespełnienie i nieobecność „ja" dojrzeje, mądrość jest w stanie wniknąć w Nibbānę. W takim przypadku słowo dhamma będzie odnosić się do Nibbāny. Tak więc dhamma vicaya może również znaczyć wgląd wnikający w Nibbānę.

Jest jednak coś wyróżniającego Nibbānę, co sprawia, że nie ma ona cech wspólnych ze zjawiskami, które można postrzegać. Ma ona natomiast własne, specyficzne właściwości: trwałość, wieczność, brak cierpienia, błogość i szczęście. Tak jak inne obiekty jest nazywana anattā, gdzie nie ma istoty, ale natura Nibbāny różni się od zwykłych zjawisk tym, że nie opiera się na cierpieniu i nietrwałości. Opiera się za to na błogości i trwałości. Kiedy umysł wnika w Nibbānę, rozróżnienie to staje się oczywiste dzięki dhamma vicaya, dociekającemu, wnikliwemu wglądowi w dhammę, który nas doprowadził do tego punktu i pozwala nam jasno widzieć.

Spontaniczny wgląd rodzi potrzebę badania Dhammy

Możemy być ciekawi, jak wykształcić ten czynnik. Według Buddhy jest tylko jeden sposób: musi nastąpić spontaniczny wgląd, bezpośrednie postrzeganie. Należy pobudzić uważność, aby zyskać taki wgląd. Trzeba w przenikliwy sposób być świadomym wszystkiego, co się ukazuje. Wtedy umysł może uzyskać

wgląd w prawdziwą naturę zjawisk. Do tego potrzebna jest „mądrze kierowana uwaga". Należy kierować umysł ku obiektowi, uważnie, wtedy uzyska się pierwszy wgląd lub bezpośrednie postrzeganie. Pojawia się czynnik dociekliwości, a za jego sprawą nastąpią w naturalnym porządku dalsze wglądy. To tak jak z rozwojem dziecka, które przechodzi z zerówki do szkoły i na studia, aż wreszcie zdobywa dyplom.

Siedem dodatkowych sposobów rozwijania badania Dhammy

Komentarze mówią o siedmiu dodatkowych sposobach, które pomagają wykształcić badanie jako czynnik Przebudzenia.

1. Zadawanie pytań

Należy zadawać pytania o Dhammę i praktykę. Trzeba znaleźć osobę mającą wiedzę o Dhammie i rozmawiać z nią. Bez wątpienia ludzie Zachodu mogą łatwo spełnić ten pierwszy wymóg. Są przecież biegli w zadawaniu skomplikowanych pytań. Dobrze mieć tę umiejętność, rozwija ona mądrość.

2. Czystość

Drugim pomocniczym sposobem jest czystość ciała i otoczenia, w jakim się przebywa. Zachowanie czystości ciała oznacza regularne mycie, utrzymywanie w schludności paznokci i włosów oraz dbałość, aby jelita były wolne od zaparć. Utrzymanie czystości zewnętrznej oznacza ubieranie się w czyste rzeczy, zamiatanie, odkurzanie i dbałość o porządek pomieszczeń, w których żyjesz. Pomaga to rozjaśnić umysł. Kiedy oczy widzą brud i nieporządek, może powstać mentalny nieład. Ale jeśli otoczenie jest czyste, umysł jest jasny i niezmącony. Taki stan sprzyja rozwojowi mądrości.

3. Zrównoważony umysł

Trzecim sposobem wspomagającym badanie jest zrównoważenie pięciu zdolności wzmacniających: wiary, mądrości, uważności, wysiłku i skupienia. Poświęciliśmy im wiele uwagi w poprzednim rozdziale. Cztery z tych pięciu cech wzmacniających występują parami: mądrość i wiara, wysiłek i skupienie. Praktyka w istotny sposób zależy od równowagi panującej w tych parach.

Jeżeli wiara jest silniejsza niż mądrość, człowiek jest skłonny do naiwności lub rozpraszają go nadmiernie religijne myśli, co przeszkadza w praktyce. Z drugiej strony, jeśli przeważa wiedza lub inteligencja, myśli są chytre i fałszywe. Na różne sposoby można wprowadzić siebie w błąd, nawet na temat prawd.

Równowaga między wysiłkiem a skupieniem wygląda następująco: jeżeli ktoś wykazuje nadmierny entuzjazm i pracuje zbyt ciężko, jego umysł jest zbyt podniecony i nie może właściwie skupić się na obiekcie obserwacji. Ześlizguje się z niego, co powoduje sporą frustrację. Z kolei nadmierne skupienie prowadzi do lenistwa i ospałości. Kiedy umysł jest nieporuszony i wydaje się, że łatwo koncentruje się na obiekcie, człowiek odpręża się i rozluźnia, i szybko zacznie drzemać.

Równowaga między powyższymi zdolnościami jest aspektem medytacji, który nauczyciel musi całkowicie zrozumieć, jeśli chce uczyć. Podstawowym sposobem zachowania równowagi i odzyskania jej, kiedy zostanie utracona, jest rozwój ostatniej zdolności wzmacniającej – uważności.

4-5. Unikanie głupców i zawieranie przyjaźni z mądrymi

Czwarty i piąty sposób wspomagający badanie to unikanie głupców, osób niemądrych i przebywanie pośród mądrych. Kim jest osoba mądra? Ktoś może być wykształcony w pismach. Ktoś inny potrafi z wielką jasnością o czymś myśleć. Kiedy zwiążesz się z takimi ludźmi, z pewnością będziesz lepiej uczył się teorii i przyjmiesz postawę filozoficzną. Nie jest to nic złego. Jednakże inna mądra osoba może dać ci wiedzę i mądrość, której daremnie szukać w książkach. Pisma mówią, jaki podstawowy warunek powinna spełniać taka osoba. Musi praktykować medytację i osiągać wgląd w powstawanie i przemijanie wszystkich zjawisk. Jeśli ktoś nie osiągnął takiego poziomu, nie powinien próbować uczyć medytacji, bo jego kontakt z uczniami nie będzie sprzyjał wykształcaniu się w nich dhamma vicaya.

6. Refleksja nad głębią Dhammy

Szóstym sposobem pomagającym badaniu jest refleksja nad głębią Dhammy. Może się wydawać, że w zaleceniu, aby się nad czymś zastanawiać, tkwi sprzeczność, ale głównie oznacza to rozmyślanie nad naturą zjawisk fizycznych i mentalnych z punktu widzenia vipassany: jako zbioru całkowicie bezosobowych związków zjawisk, czynników i umiejętności.

7. Pełne zaangażowanie

Ostatnim ważnym elementem pomagającym w pojawianiu się badania jest pełne oddanie się trenowaniu tego czynnika Przebudzenia. Zawsze powinieneś być skłonny do dociekania, do intuicyjnego, bezpośredniego wglądu.

Pamiętaj, że doświadczeń nie trzeba racjonalizować lub intelektualizować. Po prostu praktykuj medytację, abyś bezpośrednio mógł doznawać własnego umysłu i ciała.

Bohaterski wysiłek: trzeci czynnik przebudzenia

Trzeci czynnik Przebudzenia – wysiłek, czyli viriya – to energia używana do wytrwałego i ciągłego kierowania umysłu na obiekt obserwacji. W języku pāḷijskim viriya jest określana jako vīrassa bhāvo, co znaczy stan bohaterów. Daje to wyobrażenie o jakości i wysiłku w naszej praktyce. Powinien to być bohaterski wysiłek.

Ludzie ciężko pracujący i wkładający wysiłek w pracę postępują jak bohaterowie we wszystkim, co robią. W rzeczywistości to już wysiłek sam w sobie nadaje im cechy bohaterskie. Osoba zdolna do takiego wysiłku będzie śmiało postępować naprzód, nie będzie się obawiała trudności, jakie napotka, wykonując wybrane zadanie. Komentatorzy pism stwierdzają, że cechą wysiłku jest wytrwała cierpliwość w obliczu cierpień i trudów. Wysiłek jest umiejętnością pozwalającą na osiągnięcie celu, nawet jeśli trzeba zacisnąć zęby.

Jogin od samego początku praktyki musi wykazać się cierpliwością i akceptacją. Ktoś, kto udaje się na odosobnienie, porzuca przyjemne nawyki i rozrywki zwykłego życia. Niewiele śpi na prowizorycznie zrobionych materacach w małej celi. Potem zrywa się i spędza dzień, próbując siedzieć nieruchomo ze skrzyżowanymi nogami przez całe godziny. Ponadto w prostej i surowej praktyce musi cierpliwie znosić niezadowolenie i tęsknotę za wygodami domu.

Ilekroć zasiądziesz do medytacji, będziesz odczuwał opór ciała i różne bóle. Powiedzmy, że całymi godzinami będziesz starał się siedzieć nieruchomo ze skrzyżowanymi nogami. Po piętnastu minutach siedzenia nadleci jakiś paskudny komar, żeby cię ukłuć. Zaczyna cię swędzieć. Ponadto zesztywniał ci kark i coraz bardziej drętwieje stopa. Możesz poczuć się rozdrażniony. Przywykłeś do życia w zbytku. Twoje ciało jest tak rozpieszczone, że zmieniasz pozycję, ilekroć odczuje ono najmniejszą niewygodę. Ale teraz niestety ciało musi pocierpieć. I ponieważ ono cierpi, cierpisz i ty.

Nieprzyjemne wrażenia mają przedziwną zdolność wyczerpywania i zaprzątania umysłu. Pokusa, żeby się poddać, może być bardzo silna. Umysł mogą przepełniać racjonalizacje: „Przesunę stopę tylko odrobinę, to dobrze wpłynie na moją koncentrację". Poddanie się takiej pokusie może być jedynie kwestią czasu.

Cierpliwa wytrwałość

Powinieneś się zdobyć na bohaterski wysiłek, którego właściwością jest wytrzymałość w obliczu trudności. Jeżeli podniesiesz poziom swojej energii, twój umysł nabierze siły, by cierpliwie i odważnie znosić ból. Wysiłek może odświeżyć umysł i sprawić, że będzie rześki nawet w trudnych okolicznościach. Dodając sobie odwagi lub szukając inspiracji u duchowego przyjaciela albo przewodnika, możesz podnieść poziom energii. Po jej zdobyciu, umysł wzmacnia się i ponownie staje się silny.

Wsparcie dla wycieńczonego umysłu

Komentatorzy pism stwierdzają, że funkcją wysiłku jest wspieranie. Umysł jest wspierany przez wysiłek, w momentach usztywniania się z powodu ataków bólu. Wyobraź sobie stary, chylący się ku upadkowi dom. Niewielki poryw wiatru zamieni go w gruzy. Jeżeli podeprzesz czymś jego ściany, dom będzie stał dalej. W podobny sposób umysł ogarnięty bólem może zostać wsparty przez bohaterski wysiłek oraz, wypoczęty i czujny, kontynuować praktykę. Każdy może osobiście doświadczyć tej korzyści.

Jogini cierpiący na chroniczne dolegliwości mogą mieć kłopoty ze zwykłą praktyką. Ciągłe borykanie się z dolegliwościami wyczerpuje energię fizyczną i mentalną, jest kosztowne i zniechęcające. Nic dziwnego, że chorzy jogini często przychodzą na rozmowy z nauczycielem pełni rozpaczy i rozczarowania. Czują, że nie robią żadnych postępów. Jedynie biją głową w mur. Wszystko wydaje się daremne. Miewają mroczne myśli, chcą się poddać, opuścić odosobnienie lub po prostu przestać medytować. Czasami mogę pomóc w tej sytuacji krótką rozmową lub słowami zachęty. Wówczas twarz jogina rozpromienia się i pomaga to na dzień lub dwa.

Koniecznie trzeba skądś czerpać zachętę i inspirację. Nie tylko z samego siebie, ale też od kogoś, kto umie pomóc na dłużej, kto nas popchnie, gdy utkniemy w miejscu.

Bohaterski umysł: opowieść o mniszce imieniem Citta

Efektem wysiłku jest śmiały, dzielny i odważny umysł. Żeby to dobrze zilustrować, przytoczę opowieść z czasów Buddhy o mniszce imieniem Citta. Pewnego dnia, gdy Citta zaczęła przyglądać się cierpieniu umysłu i ciała, ogarnęła ją duchowa gorliwość. Porzuciła świeckie życie i przywdziała szaty mniszki w nadziei, że to ją wyzwoli od cierpienia. Niestety cierpiała na pewną chroniczną dolegliwość, ataki drgawek, które zdarzały się bez ostrzeżenia. Jednego dnia czuła się dobrze, a potem nagle chorowała. Na szczęście była kobietą zdeterminowaną. Pragnęła wyzwolenia i nie była osobą, która daje za wygraną. Kiedy była zdrowa, starała się z całych sił praktykować i robiła to dalej, pomimo choroby, aczkolwiek mniej intensywnie. Czasami jej praktyka była bardzo dynamiczna i pełna natchnienia. Ale kiedy następował silny nawrót choroby, traciła wszystkie osiągnięcia w medytacji.

Siostry mniszki obawiały się, że Citta przedobrzy. Ostrzegały ją, żeby dbała o zdrowie, nie forsowała się, ale Citta ignorowała to. Medytowała dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku. Stawała się coraz starsza i chodząc, musiała podpierać się laską. Jej ciało było słabe i kościste, ale umysł – trzeźwy i silny.

Pewnego dnia Citta uznała, że ma już dosyć tych wszystkich trudów i podjęła niezłomną decyzję. Powiedziała do siebie: „Dzisiaj dam z siebie wszystko, w ogóle nie zważając na ciało. Pokonam wszystkie skazy albo umrę".

Zaczęła wspinać się na wzgórze, podpierając się kosturem. Szła krok za krokiem, bardzo uważnie. Stara, chuda i słaba musiała czasami kłaść się na ziemi i iść na czworakach. Lecz jej umysł był wytrwały i dzielny. Była całkowicie oddana Dhammie. Z każdym krokiem, z każdym calem ziemi, podążała na szczyt wzgórza z uważnością. Kiedy tam dotarła, była wyczerpana, lecz nie straciła uważności.

Citta jeszcze raz uroczyście obiecała sobie pokonać ostatecznie wszystkie kilesa albo umrzeć. Praktykowała tak mocno, jak mogła i tego dnia osiągnęła cel. Ogarnęła ją radość i zachwyt, a schodząc ze wzgórza, miała silny i jasny umysł. Była już zupełnie inną osobą niż Citta, która szła na czworakach na szczyt. Teraz była odświeżona i silna, z jasnym i spokojnym wyrazem twarzy. Kiedy pozostałe mniszki zobaczyły Cittę, były zdumione. Pytały ją, jakiż cud ją tak odmienił. Gdy opowiedziała, co się jej przydarzyło, mniszki ogarnął głęboki szacunek i podziw.

Buddha rzekł: „Lepiej jest przeżyć jeden dzień w zmaganiach medytacji, niż żyć setki lat bez niej". W świecie biznesu, polityki, spraw społecznych i nauki wszyscy wybitni ludzie zawsze ciężko pracowali. Ciężka praca wyniesie cię na wyżyny w każdej dziedzinie. To szczera prawda. Również w medytacji rola wysiłku jest oczywista. Praktykowanie wymaga wielkiego nakładu energii. Naprawdę musisz pracować, żeby wykształcić ciągłą uważność i zachowywać ją nieustannie, bez chwili przerwy. W takich staraniach nie ma miejsca na lenistwo.

Żar, który powoduje, że skazy wyparowują

Buddha mówił o energii jako o rodzaju żaru, ātāpa. Kiedy umysł jest pełen energii, staje się gorący. Ta mentalna temperatura może sprawić, że skazy umysłu wyparowują. Możesz je porównać do wilgoci. Umysł, któremu brakuje energii, łatwo może nimi przesiąknąć i dać się przygnieść. Jednakże przy znacznym wysiłku, umysł może odparować kilesa, zanim zdążą go skalać. W ten sposób, gdy umysł dzięki wysiłkowi jest pełen energii, mentalne nieczystości nie mogą go dotknąć lub choćby się zbliżyć. Nie mogą go opanować szkodliwe stany.

Na poziomie molekularnym ciepło objawia się jako wzrastająca wibracja cząstek. Rozgrzana do czerwoności sztaba żelaza w rzeczywistości bardzo szybko wibruje, staje się elastyczna i nadaje się do obróbki. Tak samo dzieje się podczas medytacji. Kiedy wysiłek jest znaczny, wzrastające wibracje umysłu manifestują się jako jego czujność. Pełen energii umysł z łatwością i bardzo szybko przeskakuje z jednego obiektu obserwacji na drugi. Mając do czynienia ze zjawiskami, podgrzewa je, roztapia ułudę ich trwałości i wyraźnie widzi, że podlegają przemijaniu.

Czasami, kiedy impet osiągnięty w praktyce jest bardzo duży, wysiłek towarzyszy mu jeszcze długo potem, tak jak to się dzieje z rozgrzaną sztabą żelaza, która pozostaje czerwona jeszcze długo po wyjęciu z ognia. Kiedy kilesa zostają odsunięte, umysł postrzega czysto i wyraźnie to, co się dzieje. Staje się przenikliwy i bardzo łatwo mu uchwycić szczegóły pojawiających się przed nim zjawisk. Ta energiczna uważność pozwala mu głęboko wnikać w obiekt obserwacji i pozostawać w nim bez rozproszenia i rozbicia. Gdy wykształci się uważność i skupienie, pojawia się przestrzeń dla czystej intuicyjnej percepcji i mądrości.

Pilny wysiłek wykształca i wzmacnia korzystne czynniki, takie jak uważność, koncentracja i mądrość, które z kolei przynoszą ze sobą zdrowe, szczęśliwe stany. Umysł jest jasny i przenikliwy i zaczyna głębiej wchodzić w prawdziwą naturę rzeczywistości.

Szkody wynikające z lenistwa i rozkosze wolności

Jeżeli ogarnie cię niedbalstwo i lenistwo, twoja uwaga się stępi, a w umyśle zapanują szkodliwe dla niego stany. Kiedy przestajesz być skupiony, nie dbasz już o to, czy stan twojego umysłu jest korzystny, czy nie. Sądzisz, że nie musisz już przykładać się do dalszej praktyki. Ten rodzaj zuchwalstwa, czy też śmiałości, może nad tobą zapanować i spowolnić cię. Twój umysł stanie się wówczas przytłumiony i ociężały, pełen negatywnych i niekorzystnych tendencji, jak zapleśniały koc pozostawiony na deszczu.

Zazwyczaj kilesa ciągną umysł w sferę przyjemności zmysłowych. A zwłaszcza do lubieżności (rāga), jednego z aspektów pożądania. Ludzie, którym brakuje bohaterskiego wysiłku, są bezradni w szponach rāga. Pogrążają się w przyjemnościach zmysłowych. Jeżeli umysł zdobędzie się na wysiłek, może uwolnić się od tego szkodliwego pola energii. Staje się wtedy bardzo lekki, tak jak rakieta, która zdołała pokonać ciążenie i wyrwała się w kosmos. Uwolniony od ociężałości pożądania i niechęci ogarnięty zostaje zachwytem i spokojem oraz innymi rozkosznymi, wolnymi stanami. Taki rodzaj rozkoszy można osiągnąć tylko własnym wysiłkiem.

Wolności tej każdy może doświadczyć osobiście. Być może pewnego dnia medytowałeś, a ktoś w pobliżu piekł ciasteczka. Rozkoszny zapach dotarł do twoich nozdrzy. Jeśli byłeś wtedy naprawdę uważny, po prostu odnotowałeś ten zapach jako obiekt. Wiedziałeś, że jest przyjemny, ale nie pojawiło się w związku z nim żadne przywiązanie. Nie czułeś się zmuszony, żeby wstać z poduszki i poprosić o jedno ciastko. Podobnie stałoby się, gdyby dotarł do ciebie nieprzyjemny obiekt. Nie odczuwałbyś niechęci. Nie uległbyś pomieszaniu ani ułudzie. Kiedy wyraźnie widzisz naturę umysłu i materii, szkodliwe czynniki nie mogą nad tobą zapanować.

Jedzenie może być dla praktykujących medytację jedną z największych trudności, zwłaszcza podczas odosobnienia. Nie chodzi tylko o łakomstwo, ale też o to, że często odczuwają odrazę wobec jedzenia. Jeżeli jogin jest naprawdę uważny, może dokonać wstrząsającego odkrycia, że jedzenie jest niemalże pozbawione smaku. W miarę pogłębiania praktyki niektórzy jogini zaczynają odczuwać, że jedzenie jest tak odrażające, iż nie są zdolni do zjedzenia

więcej niż jednego lub dwóch kęsów. Podobnie się dzieje, gdy jogin doświadcza silnego uniesienia. Staje się ono pokarmem dla jego umysłu i wtedy już całkowicie traci apetyt. Wszyscy jogini powinni spróbować przezwyciężyć te początkowe reakcje i zdobyć się na wysiłek, aby jadać odpowiedni pokarm, żeby zachować energię. Kiedy ciało jest pozbawione jedzenia, traci siły i wigor, co w końcu uniemożliwia praktykę medytacyjną.

Można marzyć korzyściach płynących z viriya, ale jeśli nie zabiegasz o nie z wysiłkiem, to powiedziane jest, że będziesz tarzał się w odrazie. Kusīta to słowo w języku pāḷijskim oznaczające właśnie taką osobę. Na człowieka, który nie pracuje, żeby utrzymywać siebie i swoją rodzinę, inni będą patrzeć z lekceważeniem. Mogą go nazywać próżniakiem lub ubliżać mu w inny sposób. Słowo kusīta odnosi się szczególnie do takiej osoby, która jest wyszydzana. W praktyce medytacyjnej jest podobnie. Niezbędna jest energia. Jogin, który nie potrafi zdobyć się na wysiłek, żeby podołać trudnemu doświadczeniu, a zamiast tego kuli się ze strachu, może zostać nazwany tchórzem. Nie ma w nim odwagi, poczucia śmiałości ani męstwa.

Osoba leniwa żyje w nędzy i cierpieniu. Nie dość, że jest nisko oceniana przez innych, to jeszcze z łatwością mnożą się jej kilesa, ponieważ jej wysiłek jest słaby. Wówczas jej umysł atakują trzy rodzaje myśli: myśli pożądliwe, niszczycielskie i okrutne. Takie stany mentalne są deprymujące, bolesne i nieprzyjemne. Osoba leniwa łatwo może paść ofiarą innego nieprzyjemnego stanu: bezczynności i ospałości. Ponadto bez energii może być trudno przestrzegać podstawowych wskazań. Człowiek łamie wtedy wskazania na własną odpowiedzialność, traci radość i korzyści płynące z moralnej czystości.

Praktyka medytacyjna jest wyraźnie osłabiana lenistwem: okrada ono jogina z szansy wglądu w prawdziwą naturę rzeczy czy wzniesienia się umysłu na wyżyny. Dlatego też Buddha powiedział, że osoba leniwa wiele traci.

Wytrwałość

Wysiłek musi charakteryzować się wytrwałością, aby mógł rozwinąć się w czynnik Przebudzenia. Oznacza to, że energii ani nie ubywa, ani nie wpada ona w stagnację. Zamiast tego nieustannie wzrasta. Wytrwały wysiłek chroni umysł przed złymi myślami. Jest w nim tyle energii, że lenistwo i ospałość nie mają do niego dostępu. Jogini odczuwają zarówno trwałość wskazań, których przestrzegają, jak też trwałość skupienia i wglądu. Doświadczają korzyści wynikających z wysiłku, czyli jasnego i czystego umysłu pełnego mocy, aktywnego i tryskającego energią.

Korzyści wynikające z dobrego wysiłku staną się zrozumiałe, gdy odniesie się w medytacji znaczący sukces. Być może ktoś zaobserwował niezwykle bolesne wrażenia i zdołał w nie wniknąć, nie reagując na nie i nie ulegając im. Umysł czuje wtedy olbrzymią satysfakcję z heroizmu takiego osiągnięcia. Jogin uświadamia sobie, że dzięki wysiłkowi umysł nie uległ trudnościom, lecz przeszedł przez nie zwycięsko.

Mądrze kierowana uwaga jest źródłem energii

Buddha był lakoniczny w opisie tego, skąd bierze się wysiłek lub energia. Powiedział, że rodzi je mądrze kierowana uwaga i mądra refleksja nad wykształceniem trzech elementów wysiłku.

Kolejne stadia energii: wyrwanie się ze sfery działania kilesa

Trzy elementy wysiłku to według Buddhy wysiłek początkowy, wysiłek wyzwalający i wysiłek wytrwały.

Wysiłek początkowy jest potrzebny na początku praktyki, zwłaszcza podczas odosobnień. Umysł jest wtedy przytłoczony nową sytuacją i może tęsknić za wszystkim, co zostawił. Wchodząc na ścieżkę medytacji, zastanawiasz się nad korzyściami, które da realizacja wyznaczonego zadania, i wówczas naprawdę starasz się być uważny. Kiedy jogin rozpoczyna praktykę, ma za zadanie skupiać się jedynie na paru podstawowych obiektach. Ma po prostu obserwować główny obiekt, a innymi zajmować się tylko wtedy, gdy będą rozpraszać jego uwagę. To proste, choć fundamentalne przedsięwzięcie stanowi pierwszy rodzaj wysiłku, wysiłek początkowy. To tak jak z pierwszym etapem lotu rakiety, podczas którego odrywa się ona od ziemi.

Kiedy już ktoś potrafi przez jakiś czas utrzymywać uwagę na głównym przedmiocie, nie znaczy to jeszcze, że „lot" będzie przebiegał spokojnie. Pojawią się przeszkody, takie jak senność lub bolesne doznania. Ktoś może stwierdzić, że stał się niewinną ofiarą bólu, niecierpliwości, żądzy, senności i zwątpienia. Być może cieszy się, że potrafi skupić się na głównym przedmiocie, odczuwa już spokój i pojawia się dobre samopoczucie, gdy nagle zaczynają napastować go nieprzyjemne wrażenia. W takiej sytuacji umysł wykazuje tendencję do ospałości i zniechęcenia. Wysiłek początkowy już nie wystarcza. Potrzeba dodatkowych sił, żeby zmierzyć się z bólem oraz sennością i pokonać przeszkody.

Drugi poziom energii, energia wyzwalająca, przypomina drugi etap lotu rakiety, podczas którego przebija się ona przez ziemską atmosferę. Słowa zachęty ze strony nauczyciela mogą ci wówczas pomóc lub sam możesz zastanowić się, dlaczego dobrze jest wzbudzić w sobie energię wyzwalającą. Dysponując zachętą zewnętrzną i wewnętrzną, dokonujesz teraz skoordynowanego wysiłku, by obserwować ból. Jeżeli zdołasz znieść trudności, poczujesz się bardzo zadowolony, nastąpi przypływ energii. Będziesz gotowy podążyć za wszystkim, co znajdzie się w polu uwagi. Być może pokonasz ból w plecach albo zajmiesz się nawrotem senności i przekonasz się, że znika jak kłęby obłoków. Umysł staje się coraz bardziej prężny, czysty i jasny. Możesz odczuwać wysoki poziom energii. Jest to bezpośrednie doświadczenie działania energii wyzwalającej.

Późniejsza praktyka może przebiegać gładko, a umysł może czuć się usatysfakcjonowany. Nie bądź zaskoczony, gdy nauczyciel wyznaczy ci dodatkowe zadanie, na przykład poprosi, żebyś zwracał uwagę na kilka punktów dotykowych na ciele. Posłuży to jako wsparcie do energii podtrzymującej, trzeciego rodzaju energii. Wytrwała energia jest konieczna do pogłębienia praktyki i skierowania cię ku twojemu celowi. Przypomina to trzeci etap lotu rakiety, podczas którego energia potrzebna jest do opuszczenia pola przyciągania ziemskiego. W miarę jak będziesz w sobie wykształcać wytrwałą energię, zaczniesz podróżować przez stadia wglądu.

Łatwo zapomnieć, że tymczasowe szczęście, jakie odczuwasz w obecnej praktyce, przeminie, kiedy wrócisz do świata, chyba że osiągniesz wyższy poziom spokoju. Warto byłoby się nad tym zastanowić. Dlaczego praktykujesz? Przynajmniej po to, żeby stać się Sotāpanna - Wchodzącym w Strumień, by osiągnąć pierwszy etap Przebudzenia, który uwolni cię od ponownych narodzin w niższych, niebezpiecznych i pełnych cierpienia światach. Cokolwiek jest twoim celem, nie powinieneś spoczywać na laurach, dopóki go nie osiągniesz. Aby to zrobić, musisz zdobyć się na wytrwały wysiłek, który ani nie zmaleje, ani się nie zatrzyma. Będzie coraz większy, aż wreszcie doprowadzi cię do ostatecznego celu. Wysiłek, który w ten sposób zostanie wypracowany, nosi w języku pāḷijskim nazwę paggahita viriya.

Wreszcie, na koniec praktyki wkraczamy w czwarte stadium – wysiłku spełniającego. To on wyprowadzi cię całkowicie poza pole grawitacyjne przyjemności zmysłowych do wolności Nibbāny. Być może zainteresuje cię do czego jest to podobne. Cóż, zdobądź się na wysiłek, a sam się tego dowiesz.

Jedenaście dalszych sposobów służących do wzbudzania energii

Komentarze wymieniają jedenaście sposobów służących do wzbudzania energii.

1. Refleksja nad stanami niedoli

Przede wszystkim zastanawiasz się nad przerażającymi stanami apāya albo niedoli, w które możesz popaść, jeżeli jesteś leniwy. Apa znaczy pozbawiony. Aya z kolei wiąże się z korzystną kammą, która przynosi szczęście – a zwłaszcza to szczęście, którego można doświadczyć jako człowiek, jako deva, jako brahma, oraz w Nibbānie.

Jeżeli ktoś nie praktykuje, może popaść w stany i znaleźć się w światach, w których będzie mógł tworzyć tylko szkodliwą kammę. Istnieje kilka rzeczywistości ponownych narodzin, które są godne pożałowania. Spośród nich najłatwiej będzie ci zaobserwować, a zatem i uznać, istnienie świata zwierzęcego. Zastanów się nad zwierzętami na ziemi, w morzu i w powietrzu. Czy którekolwiek z nich tworzy korzystną kammę – działania wolne od potępienia?

Zwierzęta żyją w mgle ułudy. Spowija je przerażająco gruba warstwa ignorancji i niewiedzy. Owady na przykład przypominają raczej maszyny zaprogramowane genetycznie do odtwarzania pewnych działań i nie mają nawet najmniejszej zdolności dokonywania wyboru, osądu lub uczenia się. Procesy mentalne większości zwierząt ograniczają się do zapewnienia przetrwania i do rozmnażania się. W ich świecie role są niewiarygodnie proste. Jest się albo drapieżnikiem, albo jego ofiarą, albo jednym i drugim. To złowrogi krąg, w którym przeżywają tylko najlepiej przygotowani. Wyobraź sobie strach i paranoję, jakie muszą gościć w umyśle istoty żyjącej w tak pożałowania godnych warunkach. Wyobraź sobie rozpacz i cierpienie, gdy jedno stworzenie ginie w szczękach drugiego. Jeśli zwierzęta umierają w takim cierpieniu, jak mogą ponownie narodzić się w lepszym życiu? Jakość umysłu w chwili śmierci determinuje jakość następnego wcielenia. Jak zwierzęta mogą wymknąć się ze swej pełnej lęku egzystencji?

Czy zwierzęta potrafią być szczodre? Czy są moralne? Czy potrafią przestrzegać wskazań? Nie wspominając już o szlachetnym i wymagającym zadaniu medytacji. W jaki sposób zwierzęta kiedykolwiek nauczą się kontrolować i rozwijać swoje umysły, aby osiągnąć dojrzałość? To przerażające i straszne rozmyślać nad życiem, w którym można jedynie zachowywać się w szkodliwy sposób.

Takie rozważania mogą wspierać twój wysiłek. „Jestem teraz joginem. Oto moja szansa. Jakże mogę marnotrawić czas, leniąc się? Co bym zrobił, gdybym w następnym życiu urodził się jako zwierzę? Wtedy nigdy nie zdołałbym zdobyć się na wysiłek. Nie mogę marnować czasu! Powinienem się starać już teraz!"

2. Refleksja nad korzyściami wynikającymi z energii

Drugi sposób wzbudzania energii polega na zastanawianiu się nad korzyściami wynikającymi z energii (niektóre z nich zostały opisane powyżej). Masz bezcenną okazję zetknąć się z Dhammą, naukami Buddhy. Zetknąwszy się z niezrównanym światem Dhammy, nie powinieneś zmarnować okazji, aby podążać ścieżką wiodącą do istoty jego nauk! Możesz dostąpić ponadzmysłowych stanów, czterech kolejnych poziomów Szlachetnej Ścieżki i Owocu oraz samej Nibbāny. Dzięki praktyce możesz pokonać cierpienie.

Nawet jeśli nie pracujesz, żeby całkowicie uwolnić się od cierpienia w tym życiu, byłoby wielką stratą nie starać się zostać przynajmniej Sotāpanna, Wchodzącym w Strumień, a dzięki temu już nigdy nie urodzić się ponownie w stanie niedoli. Jednakże ścieżką tą nie może podążać każdy. Jogin potrzebuje wielkiej odwagi i wysiłku. Musi być osobą wyjątkową. Pracuj więc wytrwale, a osiągniesz swój wielki cel! Nie powinieneś zmarnować okazji do dążenia ścieżką wiodącą do istoty nauk Buddhy. Jeżeli zastanowisz się nad tym, być może twoja energia i inspiracja wzrosną, a ty zdobędziesz się na większy wysiłek w praktyce.

3. Pamiętanie o Szlachetnych poprzednikach

Po trzecie, pamiętaj o Szlachetnych osobach, które podążały tą ścieżką przed tobą. Nie jest to jakaś zakurzona boczna droga. Od niepamiętnych czasów podążali nią Buddhowie, milczący Buddhowie, wielcy uczniowie, Arahanci i wszyscy inni Szlachetni. Jeśli chcesz wstąpić na tę znamienitą drogę, bądź poważny i pracowity. Nie ma na niej miejsca dla tchórzy i próżniaków, to droga dla bohaterów i bohaterek.

Nasi poprzednicy na tej ścieżce nie byli jedynie zbieraniną życiowych nieudaczników, którzy wyrzekli się świata, żeby uciec przed długami i swoimi problemami emocjonalnymi. Buddhowie i Szlachetni często byli zamożni i pochodzili z kochających rodzin. Gdyby dalej żyli w stanie świeckim, bez wątpienia czekałoby ich wygodne życie. Jednakże zamiast tego dostrzegli pustkę światowego życia i mieli przeczucie, że osiągną większe szczęście i spełnienie poza światem zwykłych przyjemności zmysłowych. Było też wiele mężczyzn

i kobiet, którym niskie pochodzenie społeczne, świadomość ucisku ze strony społeczeństwa albo klas rządzących, lub też walka z chorobą ofiarowały zupełnie nowe rozwiązanie – pragnienie wykorzenienia cierpienia zamiast jedynie jego łagodzenia na poziomie świeckim lub szukania zemsty za wyrządzone im zło. To ci ludzie na drodze do wyzwolenia dołączyli do podobnych sobie, bardziej uprzywilejowanych przez los. Buddha powiedział, że prawdziwa szlachetność zależy od wewnętrznej czystości, a nie od klasy społecznej. Wszyscy Buddhowie i Szlachetni uczniowie mieli w sobie czystego ducha dociekania i pragnienie wyższego, większego szczęścia, dla którego opuścili swe domy i ruszyli ścieżką do Nibbāny. Ta szlachetna ścieżka nie jest dla ludzi krnąbrnych czy nieudaczników.

Ktoś może powiedzieć: „Tą ścieżką podążali wybitni ludzie, więc muszę spróbować im dorównać. Nie mogę być niestaranny. Pójdę tą drogą z największą dbałością, bez trwogi. Mam szansę należeć do wielkiej rodziny, grupy znamienitych ludzi, którzy nią kroczyli. Powinienem sobie pogratulować, że trafiła mi się taka okazja. Tą ścieżką podążali ludzie tacy jak ja i osiągnęli różne stany Przebudzenia. Zatem i ja również zdołam je osiągnąć".

Dzięki takim refleksjom wzrośnie twój wysiłek, a to powiedzie cię do twojego celu – Nibbāny.

4. Docenianie wsparcia

Czwartym środkiem służącym wzmożeniu wysiłku jest szacunek i docenienie jałmużny, a także innych darów istotnych w życiu mnicha. Dla wyświęconych mnichów i mniszek oznacza to szanowanie darów ofiarowywanych przez osoby świeckie nie tylko w chwili ich wręczenia, ale też zachowywanie ciągłej świadomości, że dobroć innych umożliwia im prowadzenie dalszej praktyki.

Świeccy jogini również mogą stać się zależni od wsparcia udzielonego przez innych. Mogą pomagać im rodzice i przyjaciele – albo finansowo, albo doglądając ich spraw, dzięki czemu mogą oni uczestniczyć w intensywnych odosobnieniach. Nawet jeżeli ktoś sam zadba o wszystkie swoje sprawy na czas odosobnienia i tak w różny sposób trzeba wspierać jego praktykę. Budynek, który daje mu schronienie jest gotowy; woda i elektryczność są mu dostępne. Jedzenie jest przygotowywane przez ochotników i wszystkie pozostałe potrzeby są zaspokajane. Powinieneś doceniać pomoc, jakiej udzielają ci ludzie, którzy nic nie są ci winni, ludzie, którzy mają dobre serce i są bardzo życzliwi oraz powinieneś żywić do nich głęboki szacunek.

Możesz sobie powiedzieć: „Powinienem praktykować tak ciężko, jak tylko się da, aby stać się godnym dobroci tych ludzi. To jedyny sposób, by odwzajemnić ich życzliwość. Oby ich wysiłki nie poszły na marne. Wszystko, co mi ofiarowują, wykorzystam uważnie, żeby powoli ograniczać i wyzbywać się kilesa, by chwalebne czyny moich dobroczyńców wywołały równie chwalebne skutki".

Buddha ustanowił zasady postępowania dla mnichów i mniszek. Jedną z tych zasad jest pozwolenie na przyjmowanie tego, co życzliwie ofiarowują świeccy dobroczyńcy. Zasada ta nie służy temu, aby mnisi i mniszki wiedli luksusowe życie. Dary powinny być przyjmowane po to, żeby mogli należycie dbać o swoje ciała, zapewniając im odpowiednie warunki, żeby mogli się starać o wyzbycie się kilesa. Przyjmując wsparcie, mogą poświęcić cały swój czas praktyce i kształtowaniu sīla, samādhi i paññā, by w końcu wyzwolić się od cierpienia.

Przemyśl to, że jedynie przez pilną praktykę można odwzajemnić życzliwość okazaną przez dobroczyńców. W ten sposób pobudzona uważność stanie się wyrazem wdzięczności za całą pomoc, jaką uzyskujesz w trakcie praktyki medytacyjnej.

5. Przyjmowanie szlachetnej sukcesji

Piątym środkiem wzbudzającym energię jest refleksja nad przyjmowaniem szlachetnej sukcesji. Sukcesja po osobie Szlachetnej składa się z siedmiu niematerialnych cnót: wiary (saddhā), moralności (sīla), moralnego poczucia wstydu i moralnych obaw (hiri i ottappa), omówionych w pełni w „Rydwanie do Nibbāny" – ostatnim rozdziale tej książki. Do cnót tych zalicza się również wiedzę o Dhammie i szczodrość (człowiek szczodrze wyzbywa się kilesa i ofiarowuje dary innym), poza tym mądrość, która wiąże się z serią wglądów vipassany, i wreszcie mądrość przenikająca do Nibbāny.

W sukcesji tej nadzwyczajne jest to, że wszystkie przymioty są niematerialne i przez to nie są nietrwałe. Różni się ona od dziedzictwa, jakie moglibyśmy otrzymać od naszych rodziców po ich śmierci. Dziedzictwo po nich jest materialne, a zatem może zostać utracone albo się rozpaść. Ponadto dziedzictwo materialne w wielu aspektach jest niezadowalające. Niektórzy ludzie szybko trwonią wszystko, co otrzymują. Inni nie mają pożytku z otrzymanego majątku. Sukcesja po osobie Szlachetnej zawsze jest dobra, chroni i uszlachetnia. Prowadzi za bramę śmierci i przez resztę cyklu wcieleń.

Jednak jeżeli dzieci są nieposłuszne i samowolne, rodzice mogą je wydziedziczyć i nie przekazać żadnego spadku. Podobnie jest w świecie Dhammy. Jeżeli ktoś poznał nauki Buddhy, ale potem praktykował niedbale i leniwie, to zostanie pozbawiony siedmiu typów szlachetnej sukcesji. Jedynie osoba obdarzona cierpliwą i wytrwałą energią jest tego godna.

Energia zostaje wzbudzona w pełni tylko wtedy, kiedy ktoś jest zdolny przejść przez wszystkie poziomy wglądu, aż do kulminacji – świadomości Szlachetnej Ścieżki. Tak ożywiona energia (energia spełniająca) jest dokładnie tym, co sprawia, że człowiek staje się godny wszystkich dobrodziejstw szlachetnej sukcesji.

Jeżeli będziesz doskonalił wysiłek swojej praktyki, posiądziesz te właściwości na stałe. Myśląc w ten sposób, możesz praktykować jeszcze żarliwiej.

6. Pamiętanie o wspaniałości Buddhy

Szósta refleksja wzbudzająca energię poświęcona jest rozważaniu wielkości i zdolności tego, kto odkrył ścieżkę prowadzącą do wyzwolenia i nauczał o niej. O wspaniałości Buddhy świadczy już choćby to, że Matka Ziemia zadrżała aż siedem razy podczas jego życia. Ziemia zatrzęsła się po raz pierwszy, kiedy bodhisatta (w sanskrycie bodhisattva), przyszły Buddha, po raz ostatni został poczęty w łonie matki. Zatrzęsła się znowu, gdy książę Siddhattha opuścił swój pałac, by wieść tułacze życie ascety oraz wtedy, gdy osiągnął najwyższe Przebudzenie. Ziemia zatrzęsła się po raz czwarty, kiedy Buddha wygłosił swe pierwsze kazanie, po raz piąty, kiedy zwyciężył swoich przeciwników i po raz szósty, gdy powrócił z Niebios Tāvatimsa, gdzie udzielał nauk o Abhidhammie swojej matce, która się tam odrodziła. Ziemia zatrzęsła się po raz siódmy, gdy Buddha osiągnął parinibbānę, kiedy w chwili swej fizycznej śmierci odszedł na zawsze z uwarunkowanej egzystencji.

Pomyśl, jak wielkie współczucie, olbrzymią mądrość posiadał Buddha! Istnieją niezliczone opowieści o jego doskonałych cechach: jak długo i z jakim oddaniem bodhisatta pracował, żeby osiągnąć swój cel, jak doskonale go osiągnął i z jaką miłością służył później ludzkości. Pamiętaj, że dzięki wytrwałej pracy, zaczniesz podzielać z nim te wspaniałe przymioty.

Zanim Buddha osiągnął wielkie Przebudzenie, wszystkie istoty żyły we mgle ułudy i ignorancji. Nie odkryto jeszcze ścieżki prowadzącej do wyzwolenia. Istoty poszukiwały jej w mroku. Jeśli chciały szukać wyzwolenia, musiały wymyślić własną praktykę albo podążać za kimś, kto twierdził, że posiadł prawdę, a w rzeczywistości nigdy jej nie odkrył. W tym świecie wymyślono

wiele dróg do celu, jakim jest szczęście. Począwszy od okrutnego samoumartwiania się, a skończywszy na bezgranicznym pogrążeniu się w przyjemnościach zmysłowych.

Ślubowanie wyzwolenia wszystkich istot

W jednym z poprzednich wcieleń Buddha był pustelnikiem imieniem Sumedha. Było to w poprzednim eonie i systemie świata, kiedy żył Buddha imieniem Dīpankara, ostatni przed wcieleniem Buddhy Gautamy. Pustelnik Sumedha miał wizję, w której istoty bardzo cierpiały w ciemności poprzedzającej pojawienie się sammā-sambuddhy – w pełni przebudzonego Buddhy. Sumedha zobaczył, że istoty powinny zostać bezpiecznie przeprowadzone na drugi brzeg, nie potrafiły przejść tam same. Z powodu tej wizji pustelnik zrezygnował z własnego Przebudzenia, które miał możliwość osiągnąć akurat w tym życiu. Poprzysiągł, że niezależnie od tego, ile czasu to zajmie, nawet przez niezliczone eony będzie doskonalił swoje umiejętności, aż stanie się sammā-sambuddhą. To dałoby mu możliwość poprowadzenia do wyzwolenia wielu istot, a nie jedynie samego siebie.

Kiedy ta istota zakończyła swoje przygotowania i pojawiła się jako przyszły Buddha, była nadzwyczajna i wyróżniająca się. Po swoim wielkim Przebudzeniu Buddha urzeczywistnił trzy czynniki: przyczyny, skutku oraz powinności.

Wysiłek, który bodhisatta włożył w ciągu wielu wcieleń w udoskonalenie parami – czyli sił czystości w umyśle – doprowadził go do urzeczywistnienia czynnika przyczyny.

Istnieje wiele opowieści o wspaniałych aktach wielkoduszności, współczucia i prawości bodhisatty. Życie po życiu poświęcał siebie dla dobra innych. Uzyskana w ten sposób czystość umysłu stała się podstawą jego osiągnięcia pod drzewem Bodhi – Przebudzenia i zdobycia pełnej wiedzy o prawdzie. To dokonanie jest nazywane urzeczywistnieniem czynnika skutku. Było ono naturalnym rezultatem wypełnienia wstępnych uwarunkowań, czyli wykształcenia bardzo silnych mocy czystości jego umysłu. Trzecim osiągnięciem Buddhy było spełnienie czynnika powinności: pomaganie innym przez wieloletnie nauczanie. Nie poprzestał na swym Przebudzeniu, lecz powodowany wielkim współczuciem i miłością, aż do dnia swojej parinibbāny niestrudzenie dzielił się naukami Dhammy ze wszystkimi istotami, które były na to gotowe.

Myślenie o różnych aspektach trzech wielkich przymiotów Buddhy może pobudzić cię do większego wysiłku w praktyce.

Współczucie prowadzi do działania

Jedyną motywacją Sumedhy, żeby poświęcić własne Przebudzenie na rzecz wysiłku, by stać się Buddhą, było wielkie współczucie. Pękło mu serce, kiedy patrzył, jak istoty cierpią przez nierozważne działania. Ślubował wtedy posiąść wiedzę niezbędną do pokierowania ich tak doskonale, jak to możliwe.

Współczucie musi prowadzić do działania. Ponadto, żeby działanie mogło wydać owoce, potrzebna jest jeszcze mądrość. To ona pozwala odróżnić dobrą ścieżkę od złej. Kiedy masz w sobie współczucie, ale nie masz mądrości, możesz wyrządzić więcej szkody niż pożytku, gdy starasz się pomagać innym. Z drugiej zaś strony możesz posiadać wielką mądrość, możesz nawet osiągnąć Przebudzenie, lecz nie mając w sobie współczucia, nawet nie ruszysz palcem, żeby pomagać innym.

W przypadku Buddhy mądrość i współczucie idealnie się dopełniły. Dzięki wielkiemu współczuciu dla cierpiących istot bodhisatta był zdolny do cierpliwej wytrwałości, podążając przez wszystkie cierpienia saṃsāry. Inni go znieważali i ranili, ale on potrafił cierpliwie i wytrwale znosić takie działania. Powiedziane jest, że jeśli zsumowano by współczucie, jakie wszystkie matki na tej planecie żywią wobec swoich dzieci, jeszcze nie byłoby ono porównywalne z wielkim współczuciem Buddhy. Matki są niezmiernie skłonne do przebaczania. Wychowanie dzieci nie jest łatwym zadaniem. Dzieci potrafią być bardzo okrutne i czasami wyrządzają emocjonalną i fizyczną krzywdę swoim matkom. Nawet jeśli taka krzywda jest bolesna, serce matki zazwyczaj jest skłonne wybaczyć to dziecku. Zdolność Buddhy do przebaczenia była nieograniczona. Właśnie ta zdolność była jednym z przejawów jego olbrzymiego współczucia.

Pewnego razu bodhisatta urodził się jako małpa. Któregoś dnia włóczył się po lesie i natknął się na bramina, który wpadł w rozpadlinę. Kiedy małpa zobaczyła bezradnego bramina, ogarnęło ją współczucie. To uczucie miało wielki impet, ponieważ bodhisatta spędził wiele żywotów na doskonaleniu pāramī współczucia.

Bodhisatta już miał zamiar wskoczyć do rozpadliny, żeby pomóc braminowi, ale nagle zastanowił się, czy będzie miał dość siły, żeby go stamtąd wyciągnąć. W jego umyśle zagościła mądrość. Postanowił sprawdzić siły, podnosząc leżący w pobliżu głaz. Podniósłszy go i postawiwszy na miejsce, uznał, że potrafi uratować bramina.

Zszedł na dół i śmiało wyciągnął bramina. Ponieważ małpa najpierw podnosiła głaz, a potem wyciągała bramina, padła wyczerpana na ziemię. Bramin, bynajmniej nie czując żadnej wdzięczności, podniósł kamień i uderzył nim małpę w głowę, chcąc ją zabić i zjeść. Bliska śmierci małpa uświadomiła sobie, co się stało, ale nie rozgniewała się. Stało się tak za sprawą jej doskonałego przymiotu przebaczania. Odezwała się więc do bramina: „Czy słusznie jest mnie zabić, skoro przed chwilą uratowałam ci życie?".

Później małpa przypomniała sobie, że bramin zabłądził w lesie i bez pomocy nie trafi do domu. Współczucie małpy nie miało granic. Zaciskając zęby, postanowiła nie umrzeć, dopóki nie wyprowadzi bramina z lasu. Krwią ciekną z rany wyznaczyła szlak, który doprowadził bramina w znajome rejony. Potem umarła.

Jeżeli Buddha miał takie współczucie i mądrość nawet jako małpa, to możecie wyobrazić sobie, do jakiego stopnia rozwinął w sobie te cechy do czasu, gdy osiągnął Przebudzenie.

Pełne Przebudzenie

Po niezliczonych wcieleniach bodhisatta, kiedy miał zostać Buddhą, w swojej ostatniej egzystencji urodził się jako człowiek. Udoskonaliwszy w sobie pāramī, zaczął poszukiwać prawdziwej ścieżki prowadzącej do wyzwolenia. Poznał już wiele dróg, zanim odkrył wreszcie szlachetną ścieżkę, dzięki której ujrzał z taką ostrością nietrwałość, niespełnienie i nieobecność „ja" we wszystkich uwarunkowanych zjawiskach. Pogłębiając praktykę, przeszedł przez różne etapy Przebudzenia i w końcu stał się Arahantem, człowiekiem całkowicie oczyszczonym z chciwości, niechęci i ułudy. Potem wypełniła się w nim wiedza o prawdzie, jaką od dawna gromadził, wraz z pozostałą wiedzą właściwą Buddhom. Jego pełna wiedza o prawdzie polegała na tym, że gdy Buddha zapragnął coś wiedzieć, wystarczyło, że jedynie zastanowił się nad pytaniem, a odpowiedź spontanicznie zjawiała się w jego umyśle.

Po osiągnięciu Przebudzenia Buddha uzyskał miano „cechującego się osiągnięciem dojrzałości owocu" – tak brzmi pełna nazwa. To spełnienie dokonało się wskutek urzeczywistnienia pewnych przyczyn i cech, jakie kształtował w poprzednich żywotach.

Kiedy stał się doskonale przebudzonym Buddhą, nie zapomniał o przysiędze, którą złożył tyle eonów wcześniej, gdy był pustelnikiem Sumedhą. Powodem tak ciężkiej i długiej pracy była chęć udzielenia pomocy pozostałym istotom pogrążonym w oceanie cierpienia. Teraz – ponieważ Buddha

osiągnął całkowite Przebudzenie – możesz sobie wyobrazić, jak bardzo silne i skuteczne stały się jego mądrość i olbrzymie współczucie. Opierając się na tych dwóch przymiotach, głosił nauki o Dhammie przez czterdzieści pięć lat, aż do śmierci. Buddha sypiał jedynie dwie godziny, poświęcając resztę czasu służbie dla Dhammy. W różnorodny sposób pomagał innym istotom, aby mogły skorzystać z dobrego życia i szczęścia, i cieszyć się nimi. Nawet na łożu śmierci ukazał mnichowi innego wyznania – Subhaddzie – szlachetną ścieżkę, dzięki czemu ten został ostatnim z wielu uczniów przebudzonych dzięki instrukcjom Buddhy.

Pełna nazwa tego trzeciego spełnienia brzmi „urzeczywistnienie troski o pomyślność wszystkich istot" i jest ono naturalną konsekwencją poprzednich dwóch urzeczywistnień. Jeżeli Buddha mógł osiągnąć Przebudzenie i całkowicie uwolnić się z kilesa, dlaczego dalej żył na tym świecie? Dlaczego dalej przebywał z ludźmi? Trzeba zrozumieć, że Buddha pragnął ulżyć istotom w cierpieniu i wprowadzić je na właściwą ścieżkę. Powodowały nim najczystsze współczucie i najgłębsza mądrość.

Doskonała mądrość Buddhy pozwalała mu odróżniać to, co korzystne, od tego, co szkodliwe. Jeśli ktoś nie potrafi dokonać tego kluczowego rozróżnienia, jak w takim razie może pomagać innym? Ktoś może być naprawdę mądry, wiedzieć, co prowadzi do szczęścia, a co do nieszczęścia, lecz gdy nie ma współczucia, może być obojętny na dolę innych istot. Tak więc dzięki praktycznemu współczuciu Buddha nakłaniał ludzi, by unikali niewłaściwych działań sprowadzających krzywdę i cierpienie. Dzięki mądrości właściwie wybierał to, do czego zachęcać ludzi oraz był dokładny i skuteczny. Połączenie cnót współczucia i mądrości uczyniło z Buddhy niezrównanego nauczyciela.

Buddha nie miał egoistycznych myśli o zaszczytach, o zdobywaniu sławy czy uwielbienia licznych zwolenników. Nie obchodził się z ludźmi jak ktoś na wysokim stanowisku. Jego jedyną intencją było wskazanie im właściwej drogi, aby mogli osiągnąć takie Przebudzenie, na jakie pozwalały im ich możliwości. Tak wyglądało jego olbrzymie współczucie. Kiedy zakończył swoje zadanie, Buddha oddalił się w leśne ustronie. Nie pozostawał wśród tłumów, zachowując się tak jak wszyscy. Nie przedstawiał swoich uczniów, mówiąc: „Oto mój uczeń, zamożny kupiec, a to wielki profesor". Nie jest łatwo prowadzić samotne i odosobnione życie. Nie każdy człowiek umie cieszyć się z całkowitego odosobnienia. Ale Buddha nie był kimś zwykłym.

Porada dla nauczycieli duchowych

Jest to ważna wskazówka dla każdego, kto pragnie zostać nauczycielem Dhammy albo medytacji. W relacjach z uczniami trzeba postępować z wielką delikatnością. Jeżeli nawiązaliśmy już z nimi relację, należy zawsze pamiętać o tym, aby kierować się olbrzymim współczuciem, tak jak Buddha. Istnieje niebezpieczeństwo, że związemy się zbyt blisko i poufale z tymi, którym należy pomóc. Jeżeli nauczyciel medytacji wiąże się z uczniami zbyt blisko, może to skutkować brakiem szacunku i lekceważeniem.

Dla nauczyciela medytacji najlepszym wzorem do naśladowania jest Buddha. Wtedy będzie miał właściwą motywację w dzieleniu się naukami Dhammy. Nikt nie powinien ekscytować się faktem, że stał się popularnym, odnoszącym sukcesy nauczycielem. Motywacja musi być całkowicie bezinteresowna. Należy dbać o dobro uczniów, przedstawiając taką technikę, która rzeczywiście złagodzi zachowania ich ciała, umysłu i mowę, a co za tym idzie przyniesie im prawdziwy spokój i szczęście. To dlatego nauczyciele powinni bez przerwy sprawdzać motywację, która nimi kieruje.

Pewnego razu zapytano mnie, jaki sposób uczenia medytacji jest najskuteczniejszy. Odpowiedziałem: „Po pierwsze, najważniejsze to ćwiczyć, aż osiągnie się biegłość w praktyce. Później trzeba zdobyć dobre podstawy teoretyczne zawarte w pismach. Wreszcie trzeba zastosować w nauczaniu obydwie te rzeczy, kierując się prawdziwą miłującą dobrocią i współczuciem. Jeżeli spełnimy te trzy warunki, nasze nauczanie bez wątpienia będzie skuteczne".

W tym świecie wielu ludzi cieszy się sławą, zaszczytami i sukcesami, jakie zawdzięczają losowi lub kammie. W przeciwieństwie do Buddhy być może nie osiągnęli tak naprawdę spełnienia przyczyny. Oznacza to, że nie będą musieli ciężko pracować, lecz po prostu odniosą sukces i staną się zamożni dzięki szczęśliwemu trafowi. Tacy ludzie mogą spotkać się z dużą krytyką. Inni mogą powiedzieć: „To dziwne, że ktoś tak niedbały i leniwy zdobył taką pozycję. Nie zapracował na to szczęście".

Z kolei inni mogą bardzo ciężko pracować. Ale być może nie są tak inteligentni ani utalentowani i swoje cele osiągną powoli, jeżeli w ogóle im się to uda. Nie potrafią osiągnąć spełnienia skutku. Takich ludzi również się krytykuje. „Biedny taki a taki. Tak ciężko pracuje, ale brak mu oleju w głowie".

Jeszcze inna grupa ludzi pracuje bardzo ciężko i zaczyna cieszyć się powodzeniem. Po spełnieniu swoich ambicji, spoczywają na laurach. Nie postępują jak Buddha, który swoje sławne osiągnięcia poświęcił służbie ludzkości. Oni

nie robią nic, by pomóc społeczeństwu lub innym istotom. Ci ludzie również będą krytykowani: „Popatrzcie, jacy to egoiści. Mają tyle rzeczy, bogactwo, talent, ale nie mają ani współczucia, ani szlachetności".

W tym świecie trudno jest żyć tak, żeby nie narazić się na oskarżenia albo krytykę. Ludzie zawsze kogoś obmawiają. Pewne krytyczne opinie to pomówienia, lecz inne wytykają czyjeś prawdziwe wady lub braki. Buddha był naprawdę wyjątkowym człowiekiem, ponieważ osiągnął zarówno spełnienie przyczyny, skutku, jak i służby.

O wielkości i doskonałości Buddhy, odkrywcy ścieżki do wolności i nauczyciela, można byłoby napisać książkę. Tutaj pragnę jedynie otworzyć ci drzwi, żebyś mógł kontemplować przymioty Buddhy, co pozwoli ci zdobyć się na większy wysiłek w praktyce.

Kogoś, kto kontempluje wielkość Buddhy, może ogarnąć podziw i uwielbienie. Może poczuć głęboką wdzięczność za wspaniałą możliwość podążania ścieżką, o której uczył i którą kroczył tak wielki człowiek. Być może zrozumiesz, że aby kroczyć taką ścieżką, nie można być niedbałym, ospałym czy leniwym.

Oby dało ci to inspirację. Obyś był dzielny, silny i wytrwały, i obyś doszedł tą ścieżką do końca.

7. Przypomnienie wspaniałości naszej linii przekazu

Siódma refleksja pobudzająca energię jest poświęcona wielkości linii. Medytujemy według Satipaṭṭhāna Sutty – mowy Buddhy na temat czterech podstaw uważności. W ten sposób można uznać, że przynależymy do szlachetnej linii przekazu Buddhów. Można być dumnym, nazywając siebie synem lub córką Buddhy.

W miarę praktykowania vipassany Dhamma coraz bardziej „wchodzi w krew". Nie ma znaczenia, jak daleko ktoś znajduje się od miejsca narodzin Buddhy ani to, jak bardzo różni się pod względem rasy, wyznania czy obyczajów. Te różnice są niemal nieistotne. Im bardziej jesteśmy zaangażowani w trening sīla, samādhi i paññā, tym bardziej jesteśmy członkami tej samej rodziny Dhammy. Dhamma to nasza krew i to ta sama, która płynęła w żyłach Szlachetnych, którzy przeszli ten sam trening za czasów Buddhy. Gdy będziemy wytrwale praktykować, posłusznie i z szacunkiem, staniemy się godni wielkości tej linii.

Bracia i siostry za czasów Buddhy byli mężczyznami i kobietami bardzo pracowitymi i odważnymi. Nie poddawali się. Pracowali z determinacją, aż całkowicie uwolnili się od cierpienia. Ponieważ my również zaliczamy się do tej rodziny, także nie powinniśmy dopuszczać myśli o poddaniu się.

8. Pamiętanie o wspaniałości naszych towarzyszy

Ósma refleksja służąca pobudzeniu energii dotyczy wspaniałości tych, którzy są przed nami na drodze Dhammy. W języku pāḷijskim noszą oni nazwę brahmacariya– ci, którzy wiodą święte życie.

Dawniej istnieli mnisi (bhikkhu) i mniszki (bhikkhunī), sikkhamānā – kobiety będące na okresie próbnym oraz sāmaṇera i sāmaṇerī, czyli mnisi i mniszki w nowicjacie. Z biegiem czasu zakon sióstr theravādy przestał istnieć. W naszych czasach Saṅgha składa się tylko z mnichów i nowicjuszy, którzy praktykują zgodnie z zasadami postępowania Buddhy. Istnieją też mężczyźni i kobiety (anagārika) oraz tzw. thilashin – chociaż obowiązuje ich mniejsza liczba ślubów zakonnych, ciągle uważani są za wiodących święte życie.

Bez względu na powyższe, cechą wspólną wszystkich joginów, formalnie wyświęconych lub nie, są przymioty czystości, moralności, skupienia i mądrości. Jako jogin masz te same przymioty, co wielcy uczniowie z czasów Buddhy: Czcigodny Sāriputta i Czcigodny Mahāmoggallāna, prawa i lewa ręka Buddhy, oraz Czcigodny Mahākassapa. Do Saṅghi mniszek należała Czcigodna Mahāpajāpatī Gotamī i jej uczennice oraz wiele innych wielkich i dzielnych mniszek dążących do Dhammy. Wszyscy ci wybitni mężczyźni i kobiety są naszymi towarzyszami w świętym życiu. Możemy o nich czytać i snuć refleksje na temat ich wielkości, odwagi i dokonań. Zastanawiając się nad tym, możemy się zapytać, czy my również spełniamy te same, wysokie wymagania. Możemy również pomyśleć, o tym, że wszyscy ci poprzednicy udzielają nam wsparcia w codziennych wysiłkach.

Niechciana i niekochana: opowieść o Soṇie Therī

Pewna znamienita starsza mniszka w Saṅdze nosiła imię Soṇā Therī. Zanim wstąpiła do zakonu, była kobietą zamężną i miała dziesięcioro dzieci – według dzisiejszych standardów była to całkiem duża rodzina. Dzieci podrastały jedno po drugim i opuszczały dom, by założyć własne rodziny. Kiedy z domu wywędrowało ostatnie dziecko, mąż Soṇy postanowił zostać mnichem, więc

opuścił dom i podjął trudy tułaczego życia. Wkrótce potem Soṇā zgromadziła cały majątek, jakiego dorobiła się z mężem i podzieliła go między dzieci. Poprosiła je, aby każde z nich po kolei opiekowało się nią.

Na początku była dość szczęśliwa. Odwiedzała jedno dziecko po drugim. Była wtedy już dość stara. Miała sześćdziesiąt albo nawet siedemdziesiąt lat. Z czasem dzieci zaczęła nużyć jej obecność. Miały dość kłopotów z własnymi rodzinami. „Och, przybywa teściowa" – wzdychały. Soṇā zauważyła, że jej dzieci nie czują już takiej radości jak kiedyś i zaczęła popadać w depresję. Przekonała się, że jej życie nie jest godziwe, że traktowana jest jak ktoś niechciany i niekochany. W naszych czasach także są rodzice, którzy doświadczają takich uczuć.

Soṇā zastanawiała się, co zrobić. Samobójstwo nie było dobrym rozwiązaniem. Udała się zatem do klasztoru i poprosiła o przyjęcie do zakonu. Przyjęto ją. Była już stara, więc nie mogła zbierać jałmużny ani wykonywać innych prac wyznaczonych mniszkom. Mogła jedynie gotować wodę dla swoich towarzyszek. Jednakże Soṇā była bardzo mądra. Zastanawiając się nad swoją sytuacją, powiedziała sobie: „Zostało mi już niewiele czasu. Muszę wykorzystać tę możliwość i wytrwale praktykować. Nie mam chwili do stracenia".

Soṇā była tak stara i słaba, że mogła wykonywać swoją medytację w ruchu, jedynie trzymając się ścian domu zakonnego. Chodziła więc w kółko, opierając się o ściany. Żeby medytować podczas chodzenia w lesie, wybierała miejsca, gdzie drzewa rosły bliżej, aby się ich trzymywać. Dzięki temu pilnemu i wytrwałemu wysiłkowi, dzięki głębokiemu postanowieniu, jakie podjęła w sercu, Soṇā szybko stała się Arahantką.

Widzimy, że niewdzięczność dzieci Soṇy okazała się dla niej błogosławieństwem. Po osiągnięciu Przebudzenia Soṇā Therī zwykła była śpiewać: „Ach, spójrz na ten świat, jak ludzie dają się złapać w życie rodzinne i cieszą się swym ziemskim szczęściem. Ale ja zostałam źle potraktowana przez własne dzieci, opuściłam rodzinę, by prowadzić życie mnisie. Teraz zrozumiałam prawdę wyrzeczenia się".

Za życia Soṇy Therī było łatwo i wygodnie pójść do klasztoru i poprosić o przyjęcie na mniszkę. Ale obecnie kobiety nie mają tej możliwości, bo jak powiedzieliśmy, zakon kobiecy już nie istnieje. Jednak nie rozpaczaj. Jeżeli kobieta chce porzucić świat, nadal może pójść do klasztoru. Mimo że, ściśle mówiąc, nie można zostać bhikkhunī według wczesnych reguł Vinayi przeznaczonych dla Saṅghi, to nadal można zostać mnichem czy mniszką zgodnie z suttami – mowami Buddhy. Jedynym wymaganiem jest szczera praktyka oczyszczania

własnego umysłu zgodnie ze Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. Ten rodzaj życia zakonnego nie jest pozbawiony przywilejów, a nawet może być ono bardziej stosowne w naszych czasach. Jeżeli każdy po prostu stanie się mnichem, nie będzie żadnych problemów, żadnej nierówności.

9. Unikanie leniwych ludzi

Dziewiątym sposobem pomagającym zwiększyć wysiłek jest unikanie leniwych ludzi. Istnieją ludzie, którzy nie są zainteresowani rozwojem, którzy nigdy nie próbują się oczyszczać. Jedynie jedzą, śpią i korzystają z wszelkich przyjemności, ile się da. Są jak pyton, który połyka ofiarę i pozostaje nieruchomy przez parę godzin. Jak wykrzesać w sobie energię, kiedy przebywa się w towarzystwie takich ludzi? Unikaj stania się członkiem ich grupy. Unikanie ich towarzystwa jest pozytywnym krokiem w gromadzeniu energii.

10. Poszukiwanie energicznych przyjaciół

Teraz powinieneś zrobić następny krok i wybrać towarzystwo ludzi obdarzonych rozwiniętą, trwałą i wytrzymałą energią. Jest to dziesiąty sposób pobudzania wysiłku. Odnosi się zwłaszcza do joginów przebywających na odosobnieniu, ale tobie też wyjdzie na dobre, jeśli będziesz spędzał czas z kimś, kto jest całkowicie oddany Dhammie, kto jest wytrzymały i energiczny, kto stara się być uważny w każdej chwili i utrzymuje wysoki poziom pozytywnej energii. Ludzie dający pierwszeństwo zdrowiu psychicznemu są twoimi najlepszymi przyjaciółmi. Podczas odosobnienia możesz uczyć się od osób, które są wzorowymi joginami. Możesz gorliwie naśladować ich zachowanie i praktykę, co pomoże ci we własnym rozwoju. Powinieneś pozwolić, aby zaraziła cię pilność innych. Czerp dobrą energię i pozwól, by na ciebie wpłynęła.

11. Skłanianie umysłu ku pobudzeniu energii

Ostatnim i najlepszym sposobem pobudzania energii jest wytrwałe skłanianie umysłu do rozwijania energii. Kluczem do tej praktyki jest przyjęcie zdecydowanej postawy: „W każdej chwili będę tak uważny, jak to tylko możliwe, siedząc, stojąc czy chodząc z miejsca na miejsce. Nie pozwolę, by myśli uciekały. Nie pozwolę sobie nawet na jedną chwilę nieuwagi". I przeciwnie, jeśli przyjmiesz beztroską, niszczącą cię postawę, twoja praktyka będzie od początku skazana na niepowodzenie.

Każda chwila może być wypełniona bohaterskim wysiłkiem, spójnością i wytrzymałością. Jeżeli jednak zdoła się wkraść chwila lenistwa, zdołasz ją natychmiast złapać i przegonić! Lenistwo, kosajja, jest jednym z najbardziej niszczących i burzących czynników w praktyce medytacyjnej. Można się go pozbyć dzięki bohaterskiemu, wytrwałemu, cierpliwemu i wytrzymałemu wysiłkowi.

Mam nadzieję, że pobudzisz w sobie energię za pomocą jednego lub wszystkich jedenastu sposobów i poczynisz szybkie postępy na ścieżce, aż do osiągnięcia świadomości, która wykorzeni skazy na zawsze.

Radosne uniesienie: czwarty czynnik Przebudzenia

Cechami pīti, czyli radosnego uniesienia, jest szczęście, zachwyt i zadowolenie. Ten stan umysłu sam w sobie ma takie cechy. Ale może również wpływać na inne związane z nim stany, przydając im radości i uniesienia, wnosząc poczucie głębokiego zadowolenia.

Lekkość i zwinność

Radosne uniesienie nadaje ciału zwinności, a umysłowi lekkości. Taka jest jego funkcja według klasycznych analiz. Dzięki niemu umysł staje się lekki i pobudzony. Ciało również czuje się zwinne, lekkie i elastyczne. Przejawem radosnego uniesienia jest rzeczywiste wrażenie lekkości ciała. Zachwyt ten manifestuje się bardzo wyraźnie poprzez wrażenia fizyczne.

Kiedy pojawia się radosne uniesienie, silne i niewygodne odczucia zostają zastąpione czymś bardzo miękkim, łagodnym, gładkim jak aksamit i lekkim. Możesz odczuwać taką lekkość ciała, że będzie ci się wydawało, iż wzlatujesz w powietrze. Czasami ta lekkość może być raczej dynamiczna niż nieruchoma. Możesz czuć, że jesteś popychany albo ciągnięty, okręcany i kołysany albo jakbyś przemieszczał się po wzburzonej wodzie. Możesz czuć, że tracisz równowagę, lecz jest to zazwyczaj bardzo przyjemne.

Pięć typów radosnego uniesienia

Istnieje pięć typów radosnego uniesienia. Pierwszy jest nazywany mniejszym. Na początku praktyki, kiedy przeszkody zostają odsunięte na pewien czas, jogini mogą zacząć odczuwać przyjemne dreszcze, czasem gęsią skórkę. Takie są początki odczuwania radosnego uniesienia.

Następny typ radosnego uniesienia nazywany jest chwilowym. Pojawia się momentalnie jak błyskawica i jest bardziej intensywny od pierwszego rodzaju zachwytu. Trzeci rodzaj to przejmujące uniesienie. Klasycznie można je porównać do sytuacji osoby, która siedzi nad brzegiem morza i nagle widzi olbrzymią falę, która zaraz ma ją pochłonąć. Jogini doświadczają uczucia, jakby zostali zmieceni z powierzchni ziemi. Serca im walą, są oszołomieni, zastanawiają się, co się dzieje.

Czwarty rodzaj radosnego uniesienia to zachwyt unoszący albo wypełniający rozkoszą. Człowiek czuje się wtedy tak lekko, jakby znajdował się parę stóp nad ziemią. Ma wrażenie, jakby raczej unosił się w powietrzu, niż chodził po ziemi.

Piąty rodzaj radosnego uniesienia, zwany wszechogarniającym, jest najsilniejszy ze wszystkich. Wypełnia całe ciało, każdy por skóry. Jeżeli wówczas siedzisz, jest ci fantastycznie wygodnie i wcale nie masz ochoty wstać. Wręcz przeciwnie, pragniesz siedzieć dalej bez najmniejszego ruchu.

Trzy pierwsze typy radosnego uniesienia noszą nazwę pāmojja – słaby rodzaj radosnego uniesienia. Dwa ostatnie słusznie zasługują na nazwę pīti – silne radosne uniesienie. Trzy pierwsze są przyczyną dwóch silniejszych uniesień, do których prowadzą jak kamienie milowe.

Mądrze kierowana uwaga jest przyczyną radosnego uniesienia

Podobnie jak w przypadku wysiłku, Buddha powiedział, że istnieje tylko jedna przyczyna radosnego uniesienia: mądrze kierowana uwaga. A zwłaszcza uwaga towarzysząca wysiłkowi powodującemu pozytywne uczucia uniesienia związanego z Buddhą, Dhammą i Saṅghą.

Jedenaście dalszych sposobów wzbudzania radosnego uniesienia

Komentarze podają jedenaście sposobów wzbudzania radosnego uniesienia:

1. Rozpamiętywanie przymiotów Buddhy

Pierwszy sposób to buddhānussati, rozpamiętywanie przymiotów Buddhy. Buddha miał wiele przymiotów i być może nie musisz rozpamiętywać ich zgodnie z tradycyjną listą, zanim ogarnie cię pierwszy stopień zachwytu. Na przykład pierwszym tradycyjnie wymienianym przymiotem jest araha. Oznacza to, że Buddha zasługuje na szacunek wszystkich ludzi, istot niebiańskich i mieszkańców światów Brahmy dzięki czystości, jaką osiągnął po

wyzbyciu się wszystkich kilesa. Pomyśl o tej czystości i być może ogarnie cię radość. Możesz także przywołać w pamięci trzy spełnienia Buddhy, jakie zostały opisane w naszym wywodzie o bohaterskim wysiłku.

Ale refleksja czy recytacja formułek to nie jedyne sposoby rozpamiętywania cnót Buddhy. W rzeczywistości jest to znacznie bardziej zawodne niż własny wgląd intuicyjny. Kiedy jogin zdobywa wgląd w pojawianie się i przemijanie zjawisk, towarzyszy temu naturalny zachwyt i uznanie dla cnót Buddhy. Sam Buddha powiedział: „Ten, kto widzi Dhammę, mnie widzi". Jogin, który osiągnie wgląd, naprawdę będzie doceniał wielkość założyciela naszej tradycji. Możesz powiedzieć do siebie: „Jeżeli ja jestem zdolny doświadczyć takiej czystości umysłu, to jak wielka musiała być czystość umysłu Buddhy!".

2. Radowanie się Dhammą

Drugi sposób wzbudzania radosnego uniesienia polega na rozpamiętywaniu przymiotów Dhammy. Pierwszą tradycyjną zaletę wyraża zdanie: „Dobrze została powiedziana Dhamma przez Buddhę, doprawdy dobrze została przezeń obwieszczona". Buddha nauczał Dhammy w bardzo skuteczny sposób, a obecni nauczyciele rzetelnie ją przekazują. To naprawdę powód do radości.

Buddha wyczerpująco mówił o trojakim treningu sīla, samādhi i paññā. Aby go przeprowadzić, najpierw zachowujemy czystość zachowań, przestrzegając wskazań. Staramy się osiągnąć wyższy poziom moralny, powściągając nasze działania i mowę. Przynosi nam to dużo korzyści. Po pierwsze, uwalniamy się od autokrytyki, samooskarżania i wyrzutów sumienia. Jesteśmy wolni od potępienia przez mądrych i od kar narzucanych przez prawo.

Następnie, jeżeli stosujemy się do zaleceń Buddhy, kształtujemy w sobie skupienie. Jeżeli masz zaufanie, jesteś wytrwały i cierpliwy, doznasz szczęścia i czystości, jasności i spokoju. Jest to samatha sukha, szczęście wynikające ze skupienia i spokoju umysłu. Możesz nawet osiągnąć różne poziomy wchłonięć medytacyjnych (jhān) – stany świadomości, w których kilesa zostają chwilowo wyparte, co powoduje nadzwyczajny spokój.

Potem, praktykując vipassanę, masz szansę doświadczyć trzeciego rodzaju szczęścia. W miarę wnikania głębiej w Dhammę i osiągania wglądu w powstawanie i przemijanie zjawisk, poczujesz rozpierający cię zachwyt. Taką szczęśliwość można nazwać przejmującą. Potem następuje szczęśliwość jasności. I wreszcie, gdy osiągniesz wgląd nazywany sankhārupekkhāñana, wgląd

w bezstronne postrzeganie wszystkich zjawisk, doznasz szczęścia bezstronności. To głęboka rozkosz, nie tak poruszająca i radująca, ale bardzo subtelna i zrównoważona.

Tak oto zgodnie z obietnicami Buddhy ci, którzy podążą ścieżką praktyki, będą mogli doznać wszystkich tych rodzajów szczęścia. Jeżeli ich doświadczysz, to docenisz prawdę zawartą w słowach Buddhy. Wówczas również powiesz: „Dobrze została powiedziana Dhamma przez Buddhę, doprawdy dobrze została przezeń obwieszczona".

W końcu, po przejściu wszystkich rodzajów szczęścia, docieramy ostatecznie do szczęścia zaniku. Podążając poza szczęście bezstronności, jogin może doznać przez moment wglądu w Nibbānę. Dochodzi do tego w chwili osiągnięcia świadomości Szlachetnej Ścieżki. Wtedy docenia Dhammę Buddhy i to tak, jak nigdy wcześniej. Buddha przecież powiedział: „Jeśli medytujesz w ten sposób, dojdziesz do zaniku cierpienia". To prawda. Wielu ludzi tego doświadczyło. I gdy wreszcie sam tego doświadczysz, twój umysł ogarnie radosne uniesienie i wdzięczność.

Wielkie możliwości, jakie otwiera praktyka

Istnieją zatem trzy sposoby docenienia faktu, że Dhamma została dobrze wygłoszona. Po pierwsze, jeśli myślisz o wielkich możliwościach kryjących się w praktyce medytacyjnej, twój umysł będzie pełen podziwu dla Dhammy – i oczywiście pełen radosnego uniesienia. Być może naturalnie jesteś obdarzony wielką wiarą i ilekroć słyszysz mowę na temat Dhammy albo kiedy czytasz o niej, jesteś zainteresowany i pełen zachwytu. To pierwszy z trzech sposobów docenienia Dhammy. Drugi sposób polega na rozpoczęciu samej praktyki. Wtedy z pewnością zaczną się realizować obietnice i zapewnienia Buddhy. Sīla i samādhi wzbogacą twoje życie. Przekona cię to bardziej bezpośrednio, jak dobrze została wygłoszona Dhamma, zapewnia ona bowiem jasność umysłu i wielkie, subtelne szczęście. Wielkość Dhammy można też dostrzec w trzeci i ostatni sposób, gdy praktykuje się mądrość, która ostatecznie prowadzi do szczęścia Nibbāny. Wówczas w twoim życiu dokonają się gruntowne zmiany. To jak ponowne narodziny. Możesz sobie wyobrazić, jaką radość i uznanie będziesz wówczas czuł.

3. Radość wynikająca z dobrych cech Sańghi

Rozpamiętywanie zalet Sańghi to trzeci wymieniony w komentarzach sposób wzbudzania radości. Sańgha to grupa Szlachetnych osób, całkowicie oddanych Dhammie, sumiennych i cierpliwych. Podążają one ścieżką w sposób właściwy, prosto do celu i realizują swoje zamierzenia.

Jeżeli w trakcie praktyki osiągnąłeś pewien stopień czystości umysłu, możesz wyobrazić sobie inne uczucia tego samego rodzaju, a być może i coś głębszego, zupełnie innego niż to, co było ci znane do tej pory. Jeżeli osiągnąłeś w jakimś stopniu Przebudzenie, zostałeś obdarzony niezachwianą wiarą w istnienie innych Szlachetnych, którzy wraz z tobą podążają tą samą ścieżką. Ci ludzie są naprawdę czyści i bez skazy.

4. Rozważania nad czystością swoich zachowań

Czwartym sposobem wzbudzania radosnego uniesienia są rozważania nad czystością swoich zachowań. Nieskazitelność poczynań to przymiot, który przynosi ogromne zadowolenie i radość. Trzeba wielkiej wytrwałości, by zachować tę czystość. Kiedy przyjrzysz się własnym wysiłkom w tej kwestii, może ogarnąć cię poczucie spełnienia i radości. Jeśli nie potrafisz przestrzegać czystości poczynań, będziesz osądzać siebie i pojawią się wyrzuty sumienia. Nie będziesz umiał skoncentrować się na tym, co robisz i w ten sposób nie zrobisz postępów w praktyce.

Moralność jest podstawą mądrości i skupienia. Istnieje wiele przykładów ludzi, którzy osiągnęli Przebudzenie, kierując uważność na radość, jaka płynie z kontemplacji własnej sīla. W trudnych chwilach taka kontemplacja może się okazać szczególnie pomocna.

Radosne uniesienie w sytuacji kryzysowej: opowieść o Tissie

Był raz pewien młody mężczyzna imieniem Tissa, który słuchając Buddhy, poczuł, że nie ma czasu do stracenia. Był niezmiernie ambitny, ale głęboko odczuwał pustkę świata, więc skierował swoje ambicje na starania, aby zostać Arahantem. Niebawem porzucił świeckie życie i przywdział mnisie szaty.

Zanim został wyświęcony, oddał część majątku młodszemu bratu, Cūlatissie, dzięki czemu ten został zamożnym człowiekiem. Niestety żona Cūlatissy nagle stała się bardzo chciwa. Bała się, że młody mnich może zmienić zdanie, wystąpić z zakonu i zażądać zwrotu majątku, co pogorszyłoby jej

sytuację. Zaczęła obmyślać, w jaki sposób zabezpieczyć nowo zdobyty majątek i w końcu wpadła na pomysł, żeby wezwać morderców. Obiecała im sporą nagrodę za zabicie Tissy.

Bandyci zgodzili się i udali do lasu na poszukiwania mnicha. Znaleźli go, gdy był pogrążony w medytacji, otoczyli i zaczęli się przygotowywać do zabójstwa. Nagle Tissa odezwał się:

– Proszę, zaczekajcie chwilę. Jeszcze nie skończyłem.

– Jakże mamy zaczekać? – odpowiedział jeden ze zbirów. – Wszak my też musimy skończyć to, czego się podjęliśmy.

– Tylko jedną noc albo dwie – prosił mnich. – Potem wrócicie i mnie zabijecie.

– Nie wierzymy ci! Uciekniesz! Daj nam gwarancję, że nie uciekniesz.

Mnich nie miał niczego oprócz miski i szat, więc nie mógł dać zabójcom żadnego zastawu. Zamiast tego, podniósł ogromny głaz i roztrzaskał sobie kości obu ud. Bandyci zadowoleni, że mnich nie ucieknie, zostawili go i odeszli.

Możesz sobie wyobrazić, jak bardzo ten młody człowiek pragnął wyzbyć się swoich kilesa. Nie bał się umrzeć lub cierpieć z bólu. Bardziej bał się kilesa, które wciąż były w nim żywe. Ocalił życie, ale nie dokończył jeszcze swojego zadania i przerażała go myśl, że umrze, zanim pozbędzie się skaz.

Ponieważ ten młodzieniec z taką głęboką wiarą porzucił światowe życie, zapewne pracowicie kształcił w sobie uważność. Jego praktyka musiała być wystarczająco silna, aby mógł zmierzyć się z bólem roztrzaskanych ud, gdyż obserwował swój ból, ale go do siebie nie dopuszczał. Kiedy był pogrążony w obserwacji, zaczął zastanawiać się nad własną prawością. Zapytał siebie, czy złamał którąkolwiek z reguł zakonnych od czasu, gdy stał się mnichem. Z radością stwierdził, że jest idealnie czysty, nie popełnił żadnego przewinienia. Ta świadomość wypełniła go zadowoleniem, ogarnęła go radość.

Ból połamanych nóg ustąpił, a w jego umyśle najbardziej wyróżniającym się obiektem stał się intensywny zachwyt. Zajął nim swoją uwagę i wyodrębnił uniesienie, szczęście i radość. Kiedy postrzegał je w ten sposób, jego wgląd dojrzał i przybrał na sile. I nagle to urzeczywistnił: poznał Cztery Szlachetne Prawdy i w krótkim czasie został Arahantem.

Morał tej historii jest prosty: trzeba stworzyć w sobie dobrą podstawę w postaci sīla. Bez sīla medytacja w pozycji siedzącej jest niczym więcej jak odczuwaniem niedogodności i bólu. Stwórz własną podstawę! Jeżeli twoja prawość (sīla) jest mocna, twoje medytacyjne wysiłki przyniosą owoce.

5. Przypominanie sobie własnej szczodrości

Piąty sposób wzbudzania radosnego uniesienia polega na przypominaniu sobie własnej szczodrości. Jeśli ktoś działa dobroczynnie bez egoistycznych motywów, kierowany jest pragnieniem dobra i szczęścia innych albo pragnieniem wyzwolenia ich od cierpienia, wówczas taki akt będzie zasługą. Nie koniec na tym, takie działania przynoszą umysłowi wielkie szczęście i zadowolenie. To motywacja decyduje, czy szczodrość okaże się korzystna. Nie może być ona motywowana skrywanym egoizmem.

Dary w czasie niedostatku

Szczodrość ma nie tylko charakter finansowy. Może to być także zwykła pomoc okazana przyjacielowi, który potrzebuje otuchy. Najważniejsze, aby być szczodrym w czasach niedostatku, może to być najlepszy czas, żeby dzielić się tym, co się posiada.

Istnieje legenda o dawnym królu Sri Lanki. Któregoś dnia pospiesznie wracał z wojny, ponieważ miał już skąpe zapasy żywności. Kiedy przechodził przez las, natknął się na mnicha, który zbierał jałmużnę. Zdaje się, że mnich był Arahantem. Król dał mnichowi część swojego jedzenia, chociaż nie miał go wystarczająco dużo ani dla siebie, ani dla konia czy swojego sługi. Znacznie później, gdy przypomniał sobie wszystko, co podarował w ciągu życia, wśród rzeczy wspaniałych i cennych, akurat ten uczynek dawał mu największe zadowolenie.

Podobna historia zdarzyła się w ośrodku Mahāsī Sāsana Yeiktha w Rangunie. Wiele lat temu, kiedy jeszcze ten ośrodek powoli się rozwijał, niektórzy jogini nie byli w stanie płacić za jedzenie i miejsce do spania. Ludzie byli wtedy biedni. Ale jogini czynili znaczne postępy w praktyce i żal było patrzeć, jak opuszczają ośrodek tylko dlatego, że nie stać ich na opłacenie pobytu. W takiej sytuacji nauczyciele medytacji zaczęli wspierać materialnie tych joginów, którzy mieli najlepsze umiejętności. I rzeczywiście, uczniowie ci zrobili duże postępy. A kiedy osiągnęli wyznaczone im cele, ich nauczycieli przepełniły radość i uniesienie.

6. Refleksja nad przymiotami istot niebiańskich

Szósty sposób wzbudzania uniesienia to myślenie o przymiotach dev i brahmów – istot wyższego świata. Kiedy te istoty przebywały w świecie ludzi, gorąco wierzyły w kammę. Były przekonane, że dobre uczynki przyniosą nagrodę, złe zaś wywołają niekorzystne skutki. Próbowały więc tak praktykować,

żeby spełniać dobre uczynki, a wystrzegać się złych. Niektóre nawet medytowały. Pozytywnym skutkiem ich działań było to, że odrodziły się w wyższej rzeczywistości, gdzie życie jest przyjemniejsze niż w świecie ludzi. Te, które zdołały osiągnąć wchłonięcie medytacyjne, odrodziły się w świecie brahmów, gdzie ich żywot trwał całe eony. Zatem gdy myślimy o przymiotach istot nadludzkich, w rzeczywistości zastanawiamy się nad wiarą, dobroczynnością, wysiłkiem i wytrwałością, jaką istoty te wykształciły w sobie, przebywając jeszcze w świecie ludzi. Łatwo jest porównać je z nami. Jeżeli znajdziemy w sobie coś, czym dorównujemy istotom niebiańskim i bogom, ogarnia nas zadowolenie i radość.

7. Refleksja nad doskonałym spokojem

Siódmym sposobem wzbudzania radosnego uniesienia jest zastanawianie się nad spokojem, jaki przynosi wyzbycie się kilesa. Właściwie oznacza to refleksję nad Nibbāną. Jeżeli doświadczyłeś takiej głębi spokoju, to przypominając to sobie, możesz wzbudzić w sobie olbrzymi zachwyt.

Jeżeli jeszcze nie doznałeś Nibbāny, możesz zastanowić się nad spokojem głębokiego skupienia, czyli jhāny. Spokój głębokiego skupienia znacznie przewyższa wszystkie ziemskie przyjemności. Istnieją ludzie o tak wysokich umiejętnościach koncentracji, że nawet kiedy tak naprawdę nie praktykują skupienia, ich umysły nie są atakowane przez kilesa. Dzięki temu przez sześćdziesiąt czy siedemdziesiąt lat żyją w spokoju. Myślenie o takim poziomie spokoju i czystości może wzbudzić w tobie nadzwyczajne radosne uniesienie.

Jeżeli nie doświadczyłeś jeszcze jhāny, możesz przypomnieć sobie te chwile w swojej praktyce, kiedy twój umysł był czysty. Gdy na jakiś czas wyzbędziesz się kilesa, umysł zostanie naturalnie wypełniony przez spokój. Możesz porównać to szczęście z innym, jakiego doznałeś w życiu. Przekonasz się, że ziemskie szczęście jest dość płytkie i ordynarne w porównaniu ze szczęściem, jakie daje praktyka. W przeciwieństwie do zachwytu związanego ze spokojem, który daje czystość umysłu, w przyjemnościach ziemskich jest coś niepokojącego. Takie porównanie może sprawić, że wypełni cię radosne uniesienie.

8-9. Unikanie ordynarnych ludzi, poszukiwanie godnych podziwu przyjaciół

Ósmy i dziewiąty sposób wzbudzania radosnego uniesienia są ze sobą powiązane. Polegają na wystrzeganiu się nieokrzesanych i grubiańskich ludzi, owładniętych gniewem i tych, którym brakuje metty, czyli miłującej dobroci. Trzeba

zaś szukać osób ukształtowanych, w których sercach jest mettā. Istnieje w tym świecie bardzo wielu ludzi, którzy są tak owładnięci gniewem, że nie potrafią odróżnić działań przynoszących pożytek od działań szkodliwych. Nie znają korzyści wynikających z okazywania szacunku tym, którzy na to zasługują, nie uczą się też Dhammy ani nie praktykują medytacji. Są cholerykami, łatwo opanowuje ich gniew i niechęć. Na ich życie składają się działania grubiańskie i przykre. Życie z taką osobą, jak możesz sobie wyobrazić, nie jest radosnym doświadczeniem.

Inni ludzie postępują taktownie i troszczą się o innych. Ich ciepło i miłość manifestują się w czynach i mowie. Takie ukształtowane osoby utrzymują znajomości w miły i przyjemny sposób. Znajomość z nimi daje poczucie spełnienia. Otacza nas wówczas aura miłości i ciepła, co doprowadza do doświadczenia radosnego uniesienia.

10. Refleksja nad suttami

Dziesiątym sposobem wzbudzania radosnego uniesienia jest refleksja nad suttami. Niektóre z nich opisują przymioty Buddhy. Jeżeli jesteś osobą pełną wiary, zastanawianie się właśnie nad takimi suttami może ci dać dużo radości i szczęścia. Jako jedna spośród wielu sutt Satipaṭṭhāna Sutta mówi o korzyściach, jakie płyną z praktykowania Dhammy. Inne opowiadają o Saṅdze, wspólnocie Szlachetnych. Czytanie tych sutt lub zastanawianie się nad nimi może dać natchnienie, a to z kolei pozwoli przeżyć zachwyt i szczęście.

11. Skłanianie umysłu do radosnego uniesienia

Jeżeli wreszcie stanowczo i wytrwale będziesz skłaniał umysł do przeżywania radosnego uniesienia, twoje dążenie osiągnie cel. Musisz zrozumieć, że zachwyt pojawia się wtedy, gdy umysł jest względnie wolny od kilesa. Zatem, aby osiągnąć radosne uniesienie, musisz włożyć energię w to, żeby być w każdej chwili uważnym, dzięki czemu będziesz skoncentrowany, a kilesa nie będą miały do ciebie dostępu. Musisz być w pełni oddany zadaniu utrzymania stałej uważności w każdym momencie, kiedy leżysz albo siedzisz, chodzisz, stoisz lub robisz coś innego.

Uspokojenie: piąty czynnik przebudzenia

Umysły większości ludzi przez cały czas są w stanie poruszenia. Ich myśli biegają tu i tam, łopocząc jak flagi na silnym wietrze, rozsypując się jak sterta popiołu, w którą wrzucono kamień. Nie ma odprężenia, opanowania, ciszy ani spokoju. Ten niepokój czy rozproszenie umysłu można porównać do fal na powierzchni wody, gdy wieje wiatr. Fale czy kręgi na powierzchni umysłu stają się widoczne, gdy umysł jest wzburzony.

Nawet jeśli taki rozproszony umysł się skoncentruje, skupienie ciągle wiąże się ze wzburzeniem– to tak jak w sytuacji, gdy jeden chory członek rodziny zaraża innych gorączką i niepokojem. Wzburzenie wywiera duży wpływ na inne, równocześnie pojawiające się, stany mentalne. Wzburzony umysł nie potrafi osiągnąć prawdziwego szczęścia.

Kiedy umysł jest wzburzony, trudno nam panować nad zachowaniami. Zaczynamy zachowywać się zgodnie z naszymi kaprysami i zachciankami, bez zastanowienia, czy takie działanie będzie korzystne, czy nie. Ponieważ nasz umysł jest bezmyślny, może doprowadzić do sytuacji, w której podejmiemy szkodliwe działania lub powiemy coś nieumiejętnego. Takie akty mowy i działanie mogą doprowadzić do wyrzutów sumienia, samoosądzania, a nawet jeszcze większego wzburzenia. „Źle zrobiłem. Nie powinienem tego mówić. Gdybym tylko pomyślał, zanim to zrobiłem". Kiedy umysł opanowują wyrzuty sumienia i żal, nie będzie on w stanie osiągnąć szczęścia.

Uspokojenie jako czynnik Przebudzenia można wykształcić tylko wtedy, gdy umysł nie jest wzburzony i nie dręczą go wyrzuty sumienia. Passaddhi, słowo w języku pāḷijskim, oznacza spokojne opanowanie. Umysł jest spokojny i opanowany tylko wtedy, gdy zostanie wyciszone mentalne wzburzenie i działanie.

W dzisiejszych czasach ludzie bardzo cierpią psychicznie. Wielu z nich sięga po narkotyki, środki uspokajające i tabletki nasenne, żeby ukoić i wyciszyć umysł. Często młodzi ludzie eksperymentują z narkotykami, żeby przebrnąć przez ten trudny okres w życiu, kiedy odczuwają wzburzenie. Niestety czasami narkotyki dają im tyle przyjemności, że kończą jako osoby uzależnione.

Wyciszenie, które wynika z medytacji, jest bez porównania lepsze od tego, jakie mogą dać narkotyki czy jakiekolwiek inne substancje. Oczywiście celem medytacji jest coś znacznie wyższego niż tylko wyciszenie, lecz ono jest jeszcze jedną korzyścią z podążania właściwą ścieżką Dhammy.

Uspokojenie ciała i umysłu

Cechą passaddhi jest uspokojenie ciała i umysłu oraz złagodzenie i uspokojenie wzburzenia.

Usunięcie gorączki z umysłu

Funkcją passaddhi jest uśmierzenie gorączki umysłu, która powstaje z powodu wzburzenia, rozproszenia i wyrzutów sumienia. Kiedy umysł dotykają te szkodliwe stany, staje się gorący jak żelazo w ogniu. Ten żar jest łagodzony spokojem umysłu i zastępują go cisza i lekkość.

Nieporuszenie

Passaddhi przejawia się w tym, że ciało i umysł pozostają spokojne. Jako jogin łatwo możesz zauważyć, jak wielki spokój fizyczny i mentalny ofiarowuje taki stan umysłu.

Z pewnością dobrze znasz brak wyciszenia. Zawsze pojawia się impuls, aby się poruszyć, wstać, coś zrobić. Ciało zadrga i umysł miota się tu i tam. Kiedy wszystko to ustanie, w umyśle nie ma żadnych fal, panują w nim cisza i spokój. Ruchy ciała stają się delikatne, opanowane i pełne gracji. Możesz siedzieć bez najmniejszego ruchu.

Ten czynnik Przebudzenia następuje niezmiennie po poprzednim – radosnym uniesieniu. Zwłaszcza najsilniejsze, wszechobecne radosne uniesienie wiąże się z silnym uspokojeniem. Gdy ciało przepełni radosne uniesienie, człowiek nie ma ochoty zakłócać swojego spokoju poruszaniem się.

Powiedziane jest, że Buddha spędził pierwszych czterdzieści dziewięć dni po wyzwoleniu, ciesząc się owocami swojego Przebudzenia. Trwał po siedem dni w pewnych pozycjach w siedmiu różnych miejscach, radując się owocami Przebudzenia, wchodząc i wychodząc z głębokich stanów świadomości Owocu. Dzięki cechom jego przenikliwej Dhamma pīti lub zachwytu Dhammą, całe jego ciało wypełniało wówczas zadowolenie i nie chciał się ruszyć ani nawet przymknąć powiek. Miał całkowicie otwarte lub półotwarte oczy. Sam możesz doświadczyć, jak oczy mimowolnie otwierają się, gdy ogarnia cię silny zachwyt. Możesz spróbować je zamknąć, ale otworzą się ponownie. Wreszcie będziesz kontynuować praktykę z otwartymi oczami. Jeżeli przeżyłeś takie doznanie, być może tym bardziej docenisz wielkość szczęścia Buddhy i zachwytu nad Dhammą.

Mądrze kierowana uwaga sprowadza uspokojenie

Według Buddhy droga do osiągnięcia uspokojenia wiedzie przez mądrze kierowaną uwagę. Mówiąc dokładniej, przez uwagę służącą do wzbudzania pozytywnych stanów umysłu i, co najważniejsze, stanów medytacyjnych, dzięki którym pojawi się wyciszenie i radosne uniesienie.

Siedem dalszych sposobów osiągania uspokojenia

Komentatorzy wskazują na siedem dodatkowych sposobów osiągania uspokojenia.

1. Właściwe odżywianie się

Należy spożywać odpowiednie i pożywne pokarmy, które są dostosowane do dwóch zasad: niezbędności i stosowności. Jak wiesz, odżywianie jest bardzo ważne. Dieta nie powinna być zbyt obfita, lecz musi zaspokajać fizyczne potrzeby ciała. Jeżeli żywność nie jest wystarczająco pożywna, nie dostarczy odpowiedniej siły fizycznej do zrobienia postępu w medytacji. Jedzenie powinno też być odpowiednie, to znaczy właściwe dla danej osoby. Gdy pewne pokarmy są ciężkostrawne albo gdy ich naprawdę nie lubisz, wówczas nie będziesz mógł praktykować. Nie będziesz dobrze się czuł i ciągle będziesz łaknął jedzenia, które lubisz.

Z okresu, w którym żył Buddha, możemy przytoczyć dobry przykład. W okolicy, w której nauczał Buddha, pewien bardzo bogaty kupiec i pewna kobieta byli przywódcami i organizatorami większości uroczystości religijnych. Wydawało się, że uroczystości nie potoczą się dobrze, jeżeli to tych dwoje nie zajmie się planowaniem i przygotowaniem odosobnień albo innych wydarzeń. Sekret sukcesów tej pary tkwił w stosowaniu zasady niezbędności i stosowności. Zawsze zastanawiali się, czego potrzebują mnisi, mniszki lub jogini, którym oferowano żywność. Kobieta i mężczyzna wiedzieli również, co jest odpowiednie. Być może ty także pamiętasz, jak jadłeś coś, czego potrzebowałeś i łaknąłeś – jedzenie, które było odpowiednie, a po jego spożyciu twój umysł uspokajał się i skupiał.

2. Odpowiednie warunki klimatyczne

Żeby się wyciszyć, ważne jest, aby medytować w otoczeniu, w którym panuje dobra pogoda, gdzie czujesz się dobrze i możesz medytować bez kłopotu. Każdemu odpowiada coś innego. Cokolwiek preferujemy, możemy dostosować się do klimatu, używając wentylatorów lub źródła ogrzewania, a także nosząc lżejsze albo cieplejsze rzeczy.

3. Wygodna pozycja

Trzecim sposobem sprzyjającym wyciszeniu jest przyjęcie wygodnej pozycji w medytacji. W praktyce vipassany zazwyczaj siedzimy lub chodzimy. To dwie najlepsze pozycje dla początkujących. Wygodna pozycja nie oznacza czegoś luksusowego! Leżenie czy siedzenie na krześle z oparciem może być już uznane za luksus, chyba że cierpimy na fizyczne dolegliwości, przy których takie udogodnienie jest nieodzowne. Kiedy siedzisz, nie opierając się lub kiedy chodzisz, musisz zdobyć się na wysiłek, żeby twoje ciało się nie przewróciło. Nie ma takiego wysiłku, gdy zajmujesz komfortową pozycję i dlatego łatwiej jest wtedy przysnąć. Umysł jest zrelaksowany i jest mu dobrze, a ty nie zakłócasz wtedy ciszy chrapaniem.

4. Ani nadmierny entuzjazm, ani ospałość

Czwarty sposób pomagający osiągnąć wyciszenie polega na zachowaniu w praktyce równomiernego wysiłku. Nie powinieneś dać się ponieść ani nadmiernemu entuzjazmowi, ani nie powinieneś być niedbały. Jeżeli będziesz od siebie wymagać zbyt wiele, zmęczysz się i zgubisz obiekt koncentracji. Jeżeli zaś będziesz zbyt leniwy, nie poczynisz zbyt dużych postępów. Ludzi nadgorliwych można porównać do kogoś, kto w wielkim pośpiechu chce wejść na szczyt góry. Wspina się bardzo szybko, ale ponieważ zbocze jest strome, często musi zatrzymywać się na drodze, żeby odpocząć. W końcu zdobycie szczytu zajmuje mu dużo czasu. Natomiast osoby leniwe i ospałe będą wlec się z tyłu.

5–6. Unikanie prostaków, szukanie spokojnych i miłych przyjaciół

Unikanie ludzi złego charakteru, prostackich i okrutnych również pomaga wyciszeniu. To oczywiste, że jeśli twoi koledzy są cholerykami, zawsze się na ciebie gniewają i krzyczą, nigdy nie osiągniesz uspokojenia, przebywając z nimi. Jest także oczywiste, że osiągniesz większe uspokojenie, wiążąc się z ludźmi, których umysły i ciała są wyciszone oraz spokojne.

7. Skłanianie umysłu do spokoju

Wreszcie, jeżeli nieustannie skłaniasz umysł do praktykowania, zachowując nadzieję, że osiągniesz spokój, zrealizujesz ten cel. Jeśli zachowasz czujność w pobudzaniu uważności, ten czynnik Przebudzenia, którym jest uspokojenie, pojawi się w tobie niemalże naturalnie.

Skupienie: szósty czynnik przebudzenia

Skupienie jest tym czynnikiem umysłu, który zajmuje się obiektem obserwacji, zbliża do niego, przenika go i w nim pozostaje. W języku pāḷijskim skupienie to samādhi.

Nieporuszenie

Cechą charakterystyczną samādhi jest to, że umysł jest nierozproszony i nieroztargniony. Oznacza to, że przywiera on do obiektu obserwacji, zatapia się w nim oraz pozostaje nieporuszony i spokojny.

Skupienie stałe i przenoszące się

Istnieją dwa typy samādhi. Jednym jest samādhi ciągłe, które jest skupieniem na jednym obiekcie. Jest to typ koncentracji uzyskany dzięki medytacji wyciszenia [samatha], podczas której umysł ma skupić się na jednym obiekcie, całkowicie wykluczając inne. Ci, którzy podążają ścieżką nieprzerwanego skupienia, są w stanie osiągnąć koncentrację, zwłaszcza gdy doświadczają wchłonięcia medytacyjnego (jhāny).

Jednakże praktyka vipassany skupia się na rozwijaniu mądrości i na przejściu przez różne etapy wglądu. Wgląd, oczywiście, odnosi się do podstawowego, intuicyjnego zrozumienia różnicy pomiędzy umysłem a materią oraz do intuicyjnego zrozumienia ich wzajemnej relacji opartej na przyczynie i skutku. Wgląd odnosi się również do bezpośredniego postrzegania nietrwałości zjawisk, niezaspokojenia i braku „ja" we wszystkich zjawiskach mentalnych i fizycznych. Są to podstawowe wglądy, są także inne, które trzeba uzyskać, zanim osiągniemy świadomość Szlachetnej Ścieżki i świadomość Szlachetnego Owocu, których obiektem obserwacji jest Nibbāna, czyli ustanie cierpienia.

W praktyce vipassany fundamentalne znaczenie ma obszar świadomości obiektów obserwacji. Obszarem tym są zjawiska mentalne i fizyczne, te obiekty, które mogą być postrzegane bezpośrednio, bez uciekania się do procesów

myślowych. Innymi słowy, kiedy praktykujemy vipassanę, obserwujemy wiele różnych obiektów, a naszym celem jest uzyskanie wglądu w ich naturę. Skupienie chwilowe, drugi typ koncentracji, jest w praktyce vipassany najważniejsze. Obiekty pojawiają się i przemijają przez cały czas, a to skupienie występuje w każdym momencie, z każdym obiektem. Pomimo swej chwilowej natury, takie samādhi może pojawiać się z chwili na chwilę, bez jakichkolwiek przerw. Jeśli to osiągniemy, skupienie chwilowe nabiera cech skupienia stałego i może wyciszać umysł i chronić go przed kilesa.

Scalanie umysłu

Powiedzmy, że siedzisz i obserwujesz wznoszenie i opadanie brzucha. Kiedy zdobywasz się na wysiłek skupienia uwagi na tym procesie, jesteś w nim w danej chwili. Każdej chwili, w trakcie której zużywasz energię na wysiłek doskonalenia świadomości, towarzyszy związana z tym aktywność mentalna polegająca na penetracji. Dzieje się to tak, jakby umysł przywierał szybko do obiektu obserwacji. Wnikasz w ten obiekt. Nie dość, że umysł jest skierowany wyłącznie na obiekt i przenika go, nie dość, że w danej chwili pozostaje nieruchomo w tym obiekcie, to jeszcze umysłowy czynnik samādhi powoduje skupienie pozostałych czynników mentalnych, które występują równocześnie w tym momencie świadomości. Skupienie jest czynnikiem scalającym umysł. Taka jest jego funkcja. Wiąże wszystkie czynniki mentalne razem, tak że nie rozpierzchają się ani nie rozpraszają. Dzięki temu umysł solidnie zagłębia się w przedmiocie obserwacji.

Spokój i bezruch

Można by tu przywołać porównanie z rodzicami i dziećmi. Rodzice pragną, aby ich dzieci wyrosły na dobrze wychowanych i moralnie odpowiedzialnych dorosłych. Żeby to osiągnąć, muszą mieć nad swoim potomstwem pewną kontrolę. Dzieci nie są jeszcze dojrzałe i nie potrafią mądrze osądzać. Rodzice zatem muszą upewnić się, czy ich dzieci nie zadają się z niegrzecznymi dzieciakami z sąsiedztwa. Czynniki mentalne są właśnie jak dzieci. Jak dzieci, które wyrwały się spod rodzicielskiej kurateli. Czynniki mentalne mogą zachowywać się w sposób szkodliwy i źle wpływać na niekontrolowany umysł, który będzie przez to cierpiał. A kilesa (śmieci) zawsze są gdzieś w pobliżu. Jeśli umysł nie jest powstrzymywany, łatwo może ulec pożądaniu, odrazie, gniewowi albo ułudzie. Wówczas staje się dziki i źle wychowany, co manifestuje się zarówno w poczynaniach ciała, jak i w mowie. Umysł, tak jak dziecko, na

początku może opierać się dyscyplinie. Jednakże z czasem staje się coraz bardziej uległy, cywilizowany i spokojny, i coraz bardziej odporny na ataki kilesa. Skoncentrowany umysł staje się nieporuszony, wyciszony i panuje w nim spokój. To poczucie spokoju i niewzruszoności jest manifestacją skupienia.

Dzieci również mogą zostać utemperowane, jeżeli troszczy się o nie w należyty sposób. Z początku mogą mieć dziką naturę, ale kiedy wreszcie dojrzewają, same zaczynają rozumieć, dlaczego powinny unikać złych ludzi. Nawet zaczną być wdzięczne swoim rodzicom za przejawianą przez nich troskę i stałe kontrolowanie. Być może nawet zauważą, że inne dzieci, których rodzice nie byli tak czujni, wyrosły na kryminalistów. Kiedy będą wystarczająco duże, żeby pójść w świat, będą już umiały decydować, z jakimi ludźmi się zaprzyjaźnić, a jakich się wystrzegać. Gdy będą jeszcze starsze i bardziej dojrzałe, wychowanie, jakie odebrały, przyczyni się do ich dalszego rozwoju i dobrobytu.

Skupienie pozwala zaistnieć mądrości

Skupienie jest bezpośrednią przyczyną rozwoju mądrości. Ten fakt jest bardzo ważny. Od momentu, gdy umysł staje się spokojny i niewzruszony, pojawia się w nim miejsce na mądrość. Można wtedy zrozumieć prawdziwą naturę umysłu i materii. Być może pojawi się jakiś intuicyjny wgląd w to, jak odróżnić umysł od materii i jak są one powiązane przez przyczynę i skutek. Mądrość, krok po kroku, będzie przenikać coraz głębsze poziomy prawdy. Będzie można wyraźnie dostrzec właściwości nietrwałości, cierpienia i nieobecności istoty, uzyska się też wreszcie wgląd w ustanie cierpienia. Kiedy nastąpi takie Przebudzenie, dana osoba nigdy już nie będzie człowiekiem złym i to niezależnie od tego, gdzie przyszło jej żyć.

Rodzice i dzieci

Rodzice i przyszli rodzice powinni teraz nastawić uszu. Jest niezmiernie ważne, aby kontrowali własne umysły dzięki skupieniu. W efekcie powinni poznać różne poziomy wglądu. Tacy rodzice będą bardzo umiejętnie wychowywać dzieci, ponieważ umieją wyraźnie odróżnić działania przynoszące pożytek od tych, które przynoszą szkodę. Ponadto będą umieli pouczać swoje dzieci, zwłaszcza dzięki temu, że będą stanowili dla nich dobry przykład. Rodzice, którzy nie sprawują kontroli nad swoimi umysłami, których zachowanie nie jest właściwe, nie umieją pomóc dzieciom wykształcić w sobie dobroci i inteligencji.

Niektórzy spośród moich uczniów w Birmie byli rodzicami. Zanim zaczęli medytować, brali pod uwagę jedynie to dobro swoich dzieci, które uwzględnia edukację i zdobywanie środków do życia. Później przybyli do naszego ośrodka medytacyjnego i zaczęli medytować. Przeszli zaawansowaną praktykę. Kiedy powrócili do dzieci, mieli już nowe podejście i plany. Przekonali się, że nauczenie dzieci kontrolowania własnego umysłu i ukształtowanie ich dobrego charakteru jest czymś znacznie ważniejszym, niż uczenie ich jedynie, jak odnieść sukcesu w życiu. Kiedy dzieci podrosły, rodzice nakłonili je, aby zaczęły praktykować medytację. Rzeczywiście, gdy pytałem rodziców, czy dostrzegają różnicę między dziećmi urodzonymi w okresie, kiedy jeszcze nie medytowali, a tymi, które urodziły się potem, odpowiadali: „Och, oczywiście. Te, które urodziły się po ukończeniu przez nas praktyki medytacyjnej, są bardziej posłuszne i rozważne. Są dobrymi dziećmi w porównaniu z pozostałymi".

Ciągła uwaga prowadzi do skupienia

Buddha powiedział, że ciągła, mądrze kierowana uwaga, której celem było wykształcenie skupienia, staje się przyczyną powstania tegoż skupienia. Przyczyną pojawienia się silniejszego skupienia jest poprzedzające je słabsze skupienie.

Jedenaście kolejnych sposobów rozwijających skupienie

Komentarze opisują jedenaście kolejnych sposobów rozwijających skupienie.

1. Czystość

Pierwszym jest czystość ciała i jego otoczenia. Ten warunek został omówiony w części poświęconej drugiemu czynnikowi Przebudzenia – badaniu [dhamma vicayi].

2. Zrównoważony umysł

Drugim sposobem pogłębienia koncentracji jest zrównoważenie zdolności wzmacniających, z jednej strony mądrości i wiary, a z drugiej energii i skupienia. Temu zrównoważeniu poświęciłem już jeden rozdział.

3. Wyraźny obraz mentalny

Trzeci sposób związany jest bardziej z praktyką jhāny aniżeli właściwą vipassaną, zatem wspomnę o nim skrótowo. Oznacza to umiejętne skupianie się na

obiekcie obserwacji, utrzymywanie czystego obrazu mentalnego, tak jak jest to praktykowane w medytacji wyciszenia [samathy].

4. Dodawanie otuchy zniechęconemu umysłowi

Czwarty sposób polega na dodawaniu otuchy umysłowi, kiedy staje się ociężały, ogarnia go depresja lub zniechęcenie. W swojej praktyce doświadczyłeś niewątpliwie wielu porażek i upadków. W takich okolicznościach powinieneś spróbować dodać otuchy umysłowi, stosując na przykład techniki podnoszące poziom energii, radości lub wglądu. Dodawanie otuchy zniechęconemu umysłowi to jedno z zadań nauczyciela medytacji. Kiedy przychodzi do niego jogin o ponurej i markotnej twarzy, nauczyciel powinien wiedzieć, jak podnieść go na duchu.

5. Uspokajanie umysłu ogarniętego nadmiernym entuzjazmem

Czasami koniecznie trzeba uspokoić nadmiernie pobudzony umysł. To piąty sposób pogłębienia skupienia. Niekiedy jogini przeżywają w trakcie praktyki medytacyjnej fascynujące chwile. Stają się pobudzeni i podekscytowani, tryskają energią. W takich przypadkach nauczyciel nie powinien ich dodatkowo pobudzać. Powinien porozmawiać z nimi tak, żeby odzyskali swój normalny stan. Nauczyciel może im pomóc osiągnąć wyciszenie także za pomocą środków omówionych w poprzednim podrozdziale. Może też pouczyć ich, żeby ochłonęli, rozluźnili się i obserwowali bez nadmiernego wysiłku.

6. Dodawanie otuchy umysłowi dotkniętemu bólem

Jeśli umysł jest ogarnięty bólem, należy przynieść mu ulgę. To szósty sposób pogłębienia skupienia. Jogin może czuć się przygnębiony z powodu otoczenia, w jakim przebywa albo z powodu odnowienia się starej dolegliwości zdrowotnej. Wówczas należy wesprzeć umysł i oczyścić go, aby znów stał się przejrzysty i jasny. Możesz to osiągnąć różnymi środkami. Może dokonać tego także nauczyciel, ale nie przez opowiadanie dowcipów, tylko przez zachęcającą rozmowę.

7. Ciągła, zrównoważona przytomność

Siódmym sposobem pogłębiającym samādhi jest bycie przytomnym przez cały czas w zrównoważony sposób. Czasami, gdy praktyka naprawdę się pogłębia, może się wydawać, że nie czynisz żadnych wysiłków, a mimo to ciągle uważnie obserwujesz pojawianie się i przemijanie obiektów. W takich

wypadkach nie powinieneś przerywać, nawet jeśli odczuwasz, że dzieje się to zbyt wolno, a ty chciałbyś przyspieszyć proces. Bardzo szybko chciałbyś poznać Dhammę. Jeżeli spróbujesz przyspieszyć, zakłócisz równowagę umysłu i stępisz przytomność. Z drugiej strony wszystko to jest tak miłe i przyjemne, że możesz się za bardzo zrelaksować. To również powoduje regres w praktyce. Kiedy wysiłek pozbawiony jest znamion pracy, powinieneś podążać dalej, jednakże podtrzymuj dotychczasową dynamikę.

8-9. Wystrzeganie się ludzi rozkojarzonych, wybieranie przyjaciół, którzy są skupieni

Powinieneś wystrzegać się ludzi, którzy są rozkojarzeni, a szukać towarzystwa osób opanowanych – to ósmy i dziewiąty sposób pogłębiający skupienie. Ludzie, którzy nie są cisi ani spokojni, którzy nigdy nie wykształcili w sobie żadnego rodzaju koncentracji, są pełni wzburzenia. Dzieciom takich rodziców brakuje zaś spokoju umysłu.

W Birmie istnieje pojęcie ściśle związane ze współczesnym zachodnim określeniem „dobre wibracje". Jest wiele przypadków ludzi, którzy nigdy wcześniej nie medytowali, ale kiedy przybyli do naszego ośrodka medytacyjnego jako goście, odczuli w sobie więcej spokoju i wyciszenia. Udzieliły im się wibracje rzetelnie praktykujących joginów. Niektórzy goście postanowili wrócić i zacząć praktykę. To wydaje się bardzo naturalne.

W czasach Buddhy żył król imieniem Ajātasattu, który zabił ojca, żeby zasiąść na tronie. Po popełnieniu tego czynu nie mógł spać przez wiele nocy. W końcu postanowił poradzić się Buddhy. Przeszedł przez las i dotarł do grupy mnichów słuchających w spokojnym skupieniu kazania Buddhy. Mówi się, że wyrzuty sumienia króla i jego wzburzenie ustały, a w nim samym zapanowała cisza i spokój, i to takie, jakich już dawno nie odczuwał.

10. Refleksja nad spokojem wchłonięć medytacyjnych

Dziesiąta metoda opiera się na refleksji nad spokojem i wyciszeniem odczuwanymi podczas wchłonięć medytacyjnych. Dotyczy ona joginów, którzy medytowali w ten sposób i osiągnęli czysty spokój. Pamiętając o metodzie, z jakiej korzystali, żeby osiągnąć jhānę, mogą szybko posłużyć się nią w danej chwili, żeby osiągnąć skupienie umysłu. Ci, którzy jeszcze nie osiągnęli żadnej z jhān, mogą przypomnieć sobie te momenty, kiedy koncentracja chwilowa była bardzo silna, a sami odczuwali spokój i skupienie na jednym przedmiocie. Skupienie można ponownie odzyskać po przypomnieniu sobie uczucia

uwolnienia się od przeszkód oraz po przypomnieniu sobie spokoju umysłu wynikającego z chwilowej koncentracji.

11. Skłanianie umysłu do skupienia

Jedenastym i ostatnim sposobem pogłębienia skupienia jest wytrwałe skłanianie umysłu do koncentracji. Wszystko zależy od wysiłku wydatkowanego w danym momencie. Jeżeli spróbujesz się skupić, to ci się uda.

Zrównoważenie: siódmy czynnik przebudzenia

Być może Organizacji Narodów Zjednoczonych powinna zostać nadana nowa nazwa. Gdyby została nazwana Organizacją Bezstronności, przypomniałoby to jej delegatom o tym stanie umysłu, który jest najważniejszy podczas negocjacji, szczególnie w przypadku poważnych spraw. Każdy człowiek podejmujący decyzje powinien być bezstronny w obliczu trudnych problemów.

Upekkhā, słowo w języku pāḷijskim, zazwyczaj tłumaczy się jako zrównoważenie i w istocie odnosi się ono do równoważenia energii. Jest to taki stan umysłu, w którym pozostaje on pośrodku, nie skłania się ani w jedną, ani w drugą stronę. Zrównoważenie można osiągnąć zarówno w zwykłym życiu, w którym codziennie podejmujemy decyzje, jak i w medytacji.

Godzenie wewnętrznych sporów

W trakcie medytacji rywalizują ze sobą różne stany umysłu. Wiara stara się zapanować nad tym, co jest jej dopełnieniem – nad inteligencją i mądrością. I na odwrót. To samo dotyczy wysiłku i skupienia. Wśród praktykujących medytację utrzymuje się powszechne przekonanie, że aby dokonać postępów w praktyce, trzeba zachować równowagę między tymi parami stanów mentalnych.

Na początku odosobnienia może cię ponosić entuzjazm i ambicja. Kiedy tylko usiądziesz, natychmiast przystępujesz do obserwacji wznoszenia i opadania brzucha lub innego obiektu, który pojawi się w polu twojej świadomości. Z powodu nadmiernego wysiłku twój umysł może ledwie go zauważyć albo w ogóle stracić. Jego brak może cię denerwować, gdyż czujesz, że starasz się z całych sił, a nic ci się nie udaje.

Być może odkryjesz, że jesteś w stanie dostosować się do rytmu tego, co się dzieje. Kiedy obserwujesz wznoszenie i opadanie brzucha, umysł dostosowuje się do tego procesu i podąża za nim. Po chwili jest to już łatwe, więc zaczynasz się nieco relaksować. Wydaje ci się, że nie trzeba żadnego wysiłku, ale jeżeli będziesz niedbały, do umysłu zakradną się lenistwo i senność i zapanują nad tobą.

Czasami jogin może dobrze odróżniać umysł od materii i widzieć powiązania między nimi. Ledwo poczuje smak Dhammy i już wpada w ekscytację. Pełen wiary pragnie opowiedzieć przyjaciołom lub rodzicom o tej wspaniałej prawdzie, którą dopiero co odkrył. Z powodu wiary wyobraźnia i planowanie nabierają pędu. Przy tak wielkim myśleniu i emocjach praktyka grzęźnie w martwym punkcie. Taka kolejność zdarzeń jest czymś symptomatycznym przy nadmiernej wierze.

Inny jogin może mieć taki sam intuicyjny wgląd, ale zamiast pragnąć zagłębić się w Dhammę, zaczyna interpretować swoje doświadczenie. Można powiedzieć, że ten typ joginów robi z igły widły. Każda drobna rzecz, jaką jogin postrzega, jest interpretowana w świetle literatury medytacyjnej, którą czyta. Powstają różne myśli i refleksje i blokują one praktykę. Takie są symptomy nadmiaru inteligencji.

Wielu joginów, zanim cokolwiek zaakceptuje, przejawia tendencję do sprawdzania i badania wszystkiego. Są dumni ze swoich umiejętności rozróżniania. Kiedy przychodzą medytować, zawsze sprawdzają w intelektualny sposób słuszność tego, co robią, rozumowaniem weryfikują praktykę. Jeżeli jogini popadną w taki schemat, zawsze będą stawali się ofiarami wątpliwości. Krążąc bez końca na karuzeli zwątpienia, nigdy nie uczynią postępów.

Po usłyszeniu, jaka jest metoda praktyki, albo po wypróbowaniu jakiejś metody i stwierdzeniu, że jest skuteczna, trzeba całkowicie podporządkować się instrukcjom. Tylko wtedy można dokonać szybkich postępów. Jogini są jak żołnierze toczący bitwę. Przebywają na pierwszej linii frontu i nie mają czasu, żeby roztrząsać albo kwestionować otrzymane rozkazy. Każdy pochodzący z góry rozkaz musi być wykonany bez żadnych pytań, tylko w ten sposób można wygrać bitwę. Oczywiście nie namawiam cię, żebyś poddał się całkowicie ze ślepym posłuszeństwem. Do momentu osiągnięcia stanu, w którym pojawianie się i przemijanie zjawisk jest jasno postrzegane, praktyka każdego jogina będzie nierówna i niepewna, gdyż nie ma jeszcze równowagi między wiarą, mądrością, energią i skupieniem. Jednakże kiedy przeszkody tworzone przez brak równowagi zostaną pokonane, ustali się równowaga między energią i skupieniem oraz wiarą i mądrością, a jogin będzie mógł zwyczajnie

obserwować szybkie powstawanie i przemijanie zjawisk. Wówczas mówimy, że jogin osiągnął stan zrównoważenia, który opiera się na tych czterech czynnikach. Może się wtedy wydawać, że odnotowywanie zjawisk albo uważność przychodzą samoistnie i bez wysiłku.

Zrównoważony umysł jest jak powóz ciągnięty przez dwa konie o takiej samej sile. Kiedy obydwa biegną, jest łatwo powozić. Woźnica po prostu pozwala koniom robić swoje. Ale jeżeli jeden koń jest zbyt szybki, a drugi to stara szkapa, woźnicę czeka trudne zadanie. Będzie musiał ciągle czynić wysiłki, żeby szybki koń zwolnił, a wolny przyspieszył, inaczej powóz wyląduje w rowie. Podobnie jest z praktyką medytacyjną. Najpierw brakuje równowagi pomiędzy stanami mentalnymi, a jogin ciągle pada ofiarą a to entuzjazmu, a to zwątpienia, przemęczenia lub lenistwa. Jednakże w miarę kontynuowania praktyki, wyłania się ten czynnik Przebudzenia, którym jest bezstronność, a wtedy uważność zdaje się podążać za nim samoistnie. Wówczas doświadczamy niesamowitej wygody. Posługując się współczesnym porównaniem – stajemy się kierowcą luksusowego samochodu, jadącego pustą autostradą, prowadzonego przez autopilota.

Wiara zrównoważona z inteligencją, energia zrównoważona ze skupieniem

Właściwością zrównoważenia jest stan równowagi między odpowiadającymi sobie stanami mentalnymi, aby żaden z nich nie dominował nad pozostałymi. Tworzy to równowagę między wiarą a inteligencją oraz między energią a skupieniem.

Ani nadmiar, ani niedomiar

Funkcją zrównoważenia, jako czynnika Przebudzenia, jest uzupełnianie w przypadku braków oraz redukowanie w przypadku nadmiaru. Zrównoważenie powstrzymuje umysł przed popadnięciem w ekstremum. Kiedy upekkhā jest silna, panuje całkowita równowaga, nie ma żadnych skłonności do nadmiaru lub niedomiaru. Jogin nie musi zdobywać się na wysiłek bycia uważnym.

Dobry woźnica po prostu pozwala koniom ciągnąć

Wydaje się, że uważność dba o wszystko, tak jak woźnica. Taki stan wygody i równowagi jest manifestacją zrównoważenia.

Kiedy byłem dzieckiem, słyszałem ludzi rozmawiających o tym, jak nieść dwa kosze zawieszone na końcach bambusowego kija. To powszechny sposób transportu w Birmie. Kij trzyma się na ramieniu, jeden załadowany kosz znajduje się z przodu, drugi zaś z tyłu. Kiedy podnosi się obciążony w ten sposób kij, trzeba włożyć w to mnóstwo wysiłku, a ciężar wydaje się dotkliwy. Ale po zrobieniu dziesięciu lub piętnastu kroków, kij zaczyna się kołysać w górę i w dół, zgodnie z rytmem, w jakim idziesz. Zarówno ty, jak i kij oraz kosze poruszają się swobodnie i nie czujesz już takiego ciężaru. Z początku nie mogłem w to uwierzyć, ale odkąd zacząłem medytować, wiem, że to możliwe.

Nieustanna uważność prowadzi do zrównoważenia

Czynnikiem doprowadzającym do zrównoważenia jest, według Buddhy, mądrze kierowana uwaga: bycie nieustannie uważnym, w każdej chwili, bez przerwy, z intencją osiągnięcia zrównoważenia. Jeden taki moment prowadzi do następnego. Gdy już staniemy się zrównoważeni, nasza równowaga zacznie się rozwijać i pogłębiać. Może nas to doprowadzić do głębokich poziomów praktyki, poza wgląd w powstawanie i przemijanie zjawisk.

Umysłom początkujących joginów nie jest łatwo osiągnąć zrównoważenie. Chociaż bardzo starają się zachować uważność w każdej chwili, zrównoważenie jedynie pojawia się i znika. Umysł uzyskuje równowagę tylko na chwilę i traci ją znowu. Zrównoważenie wzmacnia się krok po kroku. Chwile, w których się pojawia, stają się coraz dłuższe i częstsze. W końcu stanie się wystarczająco silne, by stać się elementem Przebudzenia.

Pięć dodatkowych sposobów pozwalających osiągnąć większe zrównoważenie

W komentarzach zostało omówionych pięć dodatkowych sposobów pozwalających osiągnąć większe zrównoważenie.

1. Zrównoważona postawa wobec wszystkich żywych istot

Najpierw, i przede wszystkim, należy być zrównoważonym wobec wszystkich żywych istot, również naszych najbliższych, włączając w to zwierzęta. Wobec ludzi, których kochamy, przejawiamy dużo przywiązania i pragnień, to samo dotyczy ulubionych zwierzątek. Czasami mówi się, że ktoś ma „bzika" na czyimś punkcie. Tego rodzaju postawa nie służy bezstronności, która jest stanem równowagi.

Aby przygotować podstawy, dzięki którym staniemy się zrównoważeni, powinniśmy spróbować wykształcić w sobie postawę nieprzywiązywania się do kochanych przez nas ludzi i zwierząt oraz bezstronności wobec nich. Jako ludzie uwikłani w ziemskie życie możemy być zmuszeni do przywiązywania się w relacjach z innymi, ale nadmierne przywiązanie jest destrukcyjne zarówno dla nas, jak i dla tych, których kochamy. Zaczynamy zanadto martwić się o to, czy los będzie dla nich dobry. Na odosobnieniach powinniśmy szczególnie starać się wyzbyć nadmiaru takiej troski i zmartwień o dobro naszych przyjaciół.

Refleksją, która pomaga wykształcić w sobie postawę nieprzywiązania, jest postrzeganie wszystkich istot jako spadkobierców własnej kammy. Ludzie zbierają owoce dobrej kammy i cierpią z powodu szkodliwych działań. To ich wola tworzy kammę i nikt nie może ich uchronić przed odczuwaniem jej skutków. Na ostatecznym poziomie nie pozostaje już nic, co ty albo ktoś inny mógłby uczynić, żeby ich ocalić. Jeżeli pomyślisz o tym w ten sposób, będziesz mniej martwić się o swoich bliskich.

Możesz również stać się zrównoważony w stosunku do innych istot dzięki refleksji na temat ostatecznej rzeczywistości. Możesz powiedzieć sobie, że na ostatecznym poziomie istnieją jedynie umysł i materia. Gdzież podziewa się ta osoba, którą tak szaleńczo kochasz? Są tylko nāma i rūpa, umysł i ciało, powstające i znikające z chwili na chwilę. W którym momencie kochasz te zjawiska? W ten sposób możesz wpoić w siebie takie przekonanie.

Można obawiać się, że tego rodzaju refleksje mogą nakłonić człowieka do nieczułej obojętności albo opuszczenia partnera lub bliskiej osoby. Jednak nie o to chodzi. Zrównoważenie nie jest brakiem wrażliwości, obojętnością lub apatią. To po prostu brak preferencji. Pod jego wpływem człowiek nie odrzuca tego, czego nie lubi, i nie rzuca się na to, co mu się podoba. Jego umysł pozostaje w stanie równowagi i akceptuje rzeczy takimi, jakimi są. Po wykształceniu w sobie tego elementu Przebudzenia, jakim jest zrównoważenie, człowiek wyzbywa się zarówno przywiązania, jak i niechęci do innych. Pisma mówią, że zrównoważenie przyczynia się do oczyszczenia i uszlachetnienia tych, którzy mają silne tendencje do podążania za przyjemnościami zmysłowymi i do pożądania, które to stanowią zaprzeczenie zrównoważenia.

2. Zrównoważona postawa wobec rzeczy nieożywionych

Drugim sposobem pozwalającym wykształcić w sobie ten czynnik Przebudzenia jest przyjęcie postawy nieprzywiązania i równowagi wobec rzeczy nieożywionych: majątku, ubrań, mody. Na przykład ubrania któregoś dnia pobrudzą się i rozlecą. Ulegną zniszczeniu, ponieważ są nietrwałe, jak wszystko inne. Ponadto w ogóle ich nie posiadamy i w ostatecznym sensie wszystko jest pozbawione istoty, nikt niczego nie posiada. Żeby przyjąć postawę równowagi i pozbyć się przywiązań, dobrze jest postrzegać rzeczy materialne jako chwilowe. Można przecież powiedzieć sobie: „Zamierzam korzystać z tego i tamtego przez jakiś, krótki, czas. Ale tak nie będzie zawsze".

Ludzie, którzy padli ofiarą mody, czują się zmuszeni do kupowania każdego nowego produktu, jaki pojawił się na rynku. Kiedy już go nabędą, wkrótce pojawia się coś jeszcze bardziej wyszukanego. Osoby te wyrzucają stare rzeczy i wciąż kupują nowe. Takie zachowanie nie jest przejawem zrównoważenia.

3. Unikanie ludzi ulegających „szaleństwu"

Trzecią metodą wykształcenia zrównoważenia, jako czynnika Przebudzenia, jest unikanie towarzystwa ludzi, którzy ulegają szaleństwu na punkcie jakichś osób lub rzeczy. Ci ludzie mają mocno rozwinięty instynkt posiadania, trzymania się kurczowo rzeczy i ludzi, o których myślą, że do nich należą. Niektórzy ludzie z trudnością pozwalają innej osobie korzystać z ich własności lub cieszyć się nią.

Pewien starzec przejawiał wielkie przywiązanie do zwierząt. W jego klasztorze panoszyło się mnóstwo psów i kotów. Pewnego dnia ów mnich przybył do ośrodka w Rangunie na odosobnienie. Podczas medytacji praktykował w korzystnych warunkach, ale jego praktyka nie była zbyt głęboka. Wreszcie wpadłem na pewien pomysł i zapytałem go, czy ma jakieś zwierzęta w swoim klasztorze. On od razu rozpromienił się i powiedział: „O tak, mam mnóstwo kotów i psów. Odkąd tu przyszedłem, rozmyślam tylko o tym, czy będą miały co jeść i jak sobie radzą". Poprosiłem go, żeby zapomniał o tych zwierzętach i skupił się na medytacji. Wkrótce zrobił duże postępy.

Proszę, nie pozwól sobie na zbyt wielkie przywiązanie do bliskich, w tym do zwierząt. Będzie ci to przeszkadzać podczas odosobnienia medytacyjnego w pogłębianiu praktyki i wykształceniu zrównoważenia jako czynnika Przebudzenia.

4. Wybór przyjaciół, którzy zachowują spokój

Czwartą metodą rozwijającą upekkhā jest wybór takich przyjaciół, którzy nie przejawiają wielkiego przywiązania do istot i rzeczy. Ta metoda wykształcania zrównoważenia jest po prostu przeciwieństwem poprzedniej. Wybierając sobie takiego przyjaciela, jak opisany wyżej mnich, będziesz miał kłopoty.

5. Skłanianie umysłu do zrównoważenia

Piąta i ostatnia metoda wykształcania w sobie zrównoważenia, polega na nieustannym skłanianiu umysłu do bycia w równowadze. Kiedy twój umysł jest do tego nakłaniany, nie będzie już wędrował myślami do kotów i psów pozostawionych w domu, ani do twoich bliskich. Stanie się za to bardziej zrównoważony i zapanuje w nim harmonia.

Zrównoważenie jest niezmiernie ważne zarówno w praktyce, jak i w życiu codziennym. Ogólnie rzecz biorąc, jesteśmy owładnięci przez przyjemne i nęcące obiekty albo popadamy w wielkie wzburzenie, stykając się z obiektami nieprzyjemnymi i niechcianymi. Takie wahadło przeciwieństw jest czymś powszechnym wśród ludzi. Kiedy brakuje nam umiejętności zachowania równowagi i nieulegania słabościom, łatwo popadamy w skrajne stany nienasycenia albo niechęci.

Pisma mówią, że kiedy umysł pogrąży się w obiektach zmysłowych, ulega wzburzeniu. I, jak możemy się przekonać, jest to powszechny stan rzeczy na tym świecie. W pogoni za szczęśliwością ludzie mylą ekscytację z prawdziwym szczęściem. Nigdy nie mają okazji poczuć olbrzymiej radości, jaką daje spokój i wyciszenie.

Rozwinięte czynniki przebudzenia: osiągnięcie bezśmiertelności

Wszystkie czynniki Przebudzenia przynoszą nadzwyczajne korzyści. Kiedy już zostaną w pełni rozwinięte, mają moc przerwania ciągu saṃsārycznego cierpienia. Tak mówią nam pisma. Oznacza to, że można całkowicie zatrzymać cykl nieustannych narodzin i śmierci, które są jedynie zjawiskami mentalno-fizycznymi.

Czynniki Przebudzenia dają również możliwość starcia w pył dziesięciu armii Māry, destrukcyjnych sił wewnętrznych, które trzymają nas w więzach koła cierpienia i ponownych narodzin. W tym celu Buddhowie i Przebudzeni

rozwijają czynniki Przebudzenia i dzięki nim mogą wykroczyć zarówno poza rzeczywistość przyjemności zmysłowych, jak i poza rzeczywistości form subtelnych oraz poza te, które pozbawione są form.

Można by zapytać, dokąd się udajemy po wyzwoleniu od tych trzech typów rzeczywistości. Nie można powiedzieć, że później następuje inny rodzaj narodzin, gdyż wraz z osiągnięciem Nibbāny ustaje cykl narodzin i śmierci. Narodziny nieuchronnie skazują nas na życie, starzenie się, chorobę i śmierć – wszystkie elementy cierpienia. Uwolnienie się od cierpienia oznacza uwolnienie się od narodzin. Inaczej nie unikniemy śmierci. Nibbāna jest wolna od narodzin, jest także wolna od śmierci.

W pełni rozwinięte czynniki Przebudzenia pozwalają joginowi osiągnąć Nibbānę. W tym wypadku można porównać je do silnego i skutecznego leku. Wspomaga on siły umysłu niezbędne do wytrzymywania życiowych wzlotów i upadków. I co więcej, często leczy choroby fizyczne i mentalne.

Nie ma żadnych gwarancji, że jeśli będziesz medytować, wyleczysz każdą chorobę. Jednakże jest możliwe, że rozwijanie czynników Przebudzenia przyniesie ci ulgę w chorobach, nawet tych nieuleczalnych.

Oczyszczanie umysłu z chorób

Przypadłościami chorego umysłu są chciwość, niechęć, ułuda, zazdrość, skąpstwo, próżność itd. Kiedy takie siły pojawią się w umyśle, czynią go nieczystym i mętnym. Mętny umysł zacznie tworzyć zjawiska fizyczne, które będą odzwierciedlały jego stan. Zamiast mieć czystą i promienną twarz, przy umyśle zmąconym negatywnością, będziesz wyglądał na przytępionego, nieszczęśliwego i niezdrowego, jakbyś oddychał zanieczyszczonym powietrzem.

Jeżeli jednak z całą siłą starasz się pobudzić przenikliwą uważność skupioną w każdej chwili na przedmiocie obserwacji, umysł całkiem naturalnie skoncentruje się na nim i nie będzie się rozpraszał. Wtedy jest obecne samādhi, czyli skupienie. Po odpowiednim czasie umysł oczyści się z więzów negatywnych tendencji. Wówczas zacznie wyłaniać się mądrość. Kiedy zaś pojawi się wgląd, umysł stanie się jeszcze czystszy, tak jakby znowu oddychał świeżym powietrzem po powrocie z miasta pełnego zgiełku.

Uważność, energia i dociekanie prowadzą do wystąpienia, w kolejnych stadiach, skupienia i wglądu. Każdy nowy wgląd jest dla umysłu jak kolejny wdech świeżego powietrza. Etap wglądu w powstawanie i przemijanie zjawisk jest początkiem dobrej, głębokiej praktyki. Umysł zaczyna być stabilizowany przez czynnik Przebudzenia, a uważność pogłębia się. Powstawanie

i przemijanie obiektów obserwacji staje się doskonale wyraźne i nie ma żadnych wątpliwości co do prawdziwej natury tego, czego bezpośrednio się doświadcza.

Nagły napływ energii może sprawić, że praktykowanie wydaje się pozbawione wysiłku. Jogini mogą zrozumieć, że w chwili obecnej nawet nie ma potrzeby podejmowania jakiegokolwiek wysiłku. Kiedy jogin bezpośrednio postrzega zarówno czystość własnego umysłu, jak i tajemnicę rzeczywistości wyłaniającej się z chwili na chwilę, ogarnia go radość i zachwyt. Po niebywałej radości następuje spokój, a umysł jest wolny od wątpliwości i zmartwień. W tak spokojnej przestrzeni można widzieć coraz bardziej wyraźnie. Kiedy ustaną wszystkie niepokoje, pogłębia się również skupienie.

Na tym poziomie praktyki naprawdę można doświadczyć zrównoważenia umysłu – umysłu niezaprzątanego przyjemnymi wrażeniami, mimo że ogarniają go nadzwyczajna radość i zachwyt. Nie wzburzają go żadne nieprzyjemne obiekty. Jogini nie odczuwają niechęci do bólu ani przywiązania do przyjemności.

Skutki odczuwane w ciele

Naturalnie siedem czynników Przebudzenia wpływa zarówno na umysł, jak i na ciało, gdyż między ciałem a umysłem istnieje bliski związek. Kiedy umysł jest naprawdę czysty i znajdują się w nim czynniki Przebudzenia, wywiera to znaczący wpływ na układ krążenia. Wytwarzana przez organizm nowa krew jest nadzwyczaj czysta. Przenika różne organy i narządy zmysłów, oczyszczając je. Ciało staje się świetliste i wzrasta wrażliwość zmysłów. Obiekty widzialne stają się niezwykle jasne i przejrzyste. Niektórzy jogini mogą postrzegać tak dużo światła emanującego z ich ciał, że może ono oświetlić w nocy całe pomieszczenie. Umysł także jest przepełniony światłem. Mamy zarówno wielką wiarę, jak i wiarę bezpośrednio potwierdzoną tym, co się dzieje. Umysł staje się jasny, a ciało zwinne, może nawet poczuć się tak, jakby unosiło się w powietrzu. Często staje się wręcz niewyczuwalne, a siedzący przez wiele godzin jogin nie odczuwa żadnego bólu.

Cudowne uzdrowienia

Siła czynników Przebudzenia, zwłaszcza na głębszych poziomach praktyki, wpływa na stare choroby i nieuleczalne dolegliwości. W ośrodku w Rangunie tak zwane cudowne ozdrowienia są czymś powszechnym. Opis wszystkich takich przypadków zająłby całe tomy. Tutaj wspomnę jedynie o dwóch wyróżniających się.

Przypadek gruźlicy

Pewien człowiek od wielu lat cierpiał na gruźlicę. Szukał pomocy zarówno u lekarzy, jak i u tradycyjnych birmańskich zielarzy, spędził jakiś czas na oddziale przeciwgruźliczym głównego szpitala w Rangunie i nie mógł się wyleczyć. Przygnębiony i zdesperowany przeczuwał, że jego droga wiedzie do śmierci. Postanowił medytować w ośrodku w Rangunie, żeby wykorzystać ostatnią szansę, ale nie powiedział nic o swoim marnym stanie zdrowia, by nie zabroniono mu tam wstępu – mógł przecież zarazić innych joginów.

W ciągu dwóch tygodni ujawniły się z dużą siłą chroniczne symptomy jego choroby, a jego stan dodatkowo pogorszyły bolesne doznania, które na pewnym etapie praktykowania Dhammy są czymś naturalnym. Ból, jaki odczuwał, stał się tak dręczący, rozdzierający, że nie mógł spać i przez całą noc leżał, kaszląc.

Pewnej nocy przebywałem w swoim domku i usłyszałem okropny kaszel dochodzący z kwatery tego człowieka. Zabrałem birmańskie lekarstwa ziołowe na kaszel i poszedłem do niego, spodziewając się, że ulżę mu w cierpieniach spowodowanych niedawno nabytą grypą czy katarem. Człowiek leżał w swoim pokoju i był tak wyczerpany, że nie mógł odezwać się do mnie ani słowem. Spluwaczka była pełna krwi. Zapytałem, czy chce jakieś lekarstwo, a kiedy wreszcie był w stanie mówić, przyznał się, że ma gruźlicę. Wtedy najpierw pomyślałem o tym, że mogłem się od niego zarazić.

Człowiek opowiadał dalej, przepraszał, że przybył do ośrodka, przynosząc taką niebezpieczną chorobę, ale prosił, aby pozwolono mu kontynuować praktykę: „Jeśli opuszczę to miejsce, zostanie mi tylko jedno, umrzeć" – powiedział. Te słowa mnie ujęły. Natychmiast zacząłem zachęcać go do praktyki i starałem się zainspirować. Po poddaniu go kwarantannie, żeby jego choroba nie rozniosła się po ośrodku, udzielałem mu dalszych wskazówek.

W ciągu miesiąca człowiek ten zrobił fantastyczne postępy w medytacji i pokonał gruźlicę. Opuścił ośrodek całkowicie zdrowy. Trzy lata później pojawił się w nim jako silny i zdrowy mnich. Zapytałem go wtedy, jak się czuje. Czy

powróciły jakieś objawy gruźlicy lub kaszlu? „Nie – odpowiedział. – Gruźlica już nigdy się nie odnowiła. Co do kaszlu, to czasami boli mnie gardło, ale kiedy natychmiast stanę się świadomy takich wrażeń, przestaję kasłać. Dhamma jest fantastyczna, cudowna. Po zażyciu lekarstwa Dhammy jestem całkowicie zdrowy".

Nadciśnienie pewnej kobiety

Z innym przypadkiem miałem do czynienia mniej więcej dwadzieścia lat później. Pewna kobieta mieszkająca w ośrodku była krewną jednego z pracowników. Przez długi czas cierpiała na nadciśnienie i zażywała lekarstwa od różnych doktorów. Któregoś razu przyszła do mnie, a ja zachęciłem ją do medytacji, mówiąc, że nawet jeśli umrze w trakcie praktyki, zazna wiele szczęścia w następnym wcieleniu. Mimo to zawsze miała jakieś wytłumaczenie i dalej szukała pomocy u lekarzy.

Wreszcie skarciłem ją: „Przybywa tu wielu ludzi z różnych stron, nawet z zagranicy, żeby skosztować Dhammy podczas odosobnienia w ośrodku. Taka praktyka jest głęboka, a oni mają wiele fantastycznych doznań. Żyjesz tutaj, a jeszcze nie medytowałaś w zadowalający sposób. Przypominasz mi dziko wyglądającego kamiennego lwa, który stoi obok stupy. Wiesz, że te lwy stoją zwrócone do niej plecami i nigdy nie okazują jej żadnego szacunku?".

Kobietę dotknęła ta uwaga i postanowiła spróbować medytacji. Po krótkim czasie dopadł ją ból. Bóle wywołane chorobą i dodatkowe bóle Dhammy przysporzyły jej naprawdę wielkich cierpień. Ledwie mogła jeść lub spać. W końcu członkowie jej rodziny, którzy również mieszkali w ośrodku, mocno zaniepokoili się jej stanem zdrowia. Prosili, żeby do nich wróciła, by mogli się o nią zatroszczyć. Byłem temu przeciwny i usilnie namawiałem ją, żeby kontynuowała praktykę i żeby nie słuchała rodziny.

Jej krewni ciągle przychodzili, a ja upierałem się, by nadal medytowała. O tę kobietę toczyła się niemalże bitwa, lecz ona sama obstawała przy medytacji. Była bardzo twarda. Miała już nowe źródło inspiracji i postanowiła praktykować do końca, nawet jeśli miałaby umrzeć.

Jej bóle były niezwykle dotkliwe. Czuła, jakby jej mózg miał rozlecieć się na kawałki. Żyły na jej głowie pulsowały, rwały i tętniły. Cierpliwie znosiła to wszystko, po prostu obserwując ból. Niebawem jej ciało ogarnęła wysoka gorączka. Buchał z niej żar. Wreszcie pokonała te doznania, a wszystko

znieruchomiało i uspokoiło się. Wygrała bitwę. Choroba nadciśnieniowa została całkowicie wyleczona, a kobieta już nigdy nie musiała zażywać żadnych lekarstw na tę dolegliwość.

Inne choroby – nie zapominaj o wyzwoleniu!

Byłem świadkiem wyleczeń skrętów kiszek, włókniaka macicy, chorób serca, raka i innych chorób. Nie ma żadnych gwarancji, że się ich pozbędziesz, chociaż mam nadzieję, że powyższe historie zachęciły cię. Mimo to, jeżeli jogin jest gorliwy, wytrwały, bohaterski i odważny w byciu świadomym bolesnych doznań wywodzących się z chorób lub dawno odniesionych ran, może w cudowny sposób ozdrowieć. Wytrwały wysiłek otwiera olbrzymie możliwości.

Medytacja satipaṭṭhāny jest nadzwyczaj użyteczna dla cierpiących na raka. Rak jest straszną chorobą. Powoduje tak wiele cierpienia i w ciele, i w umyśle. Ten, kto nabędzie biegłości w medytacji satipaṭṭhāna, może ulżyć swoim cierpieniom dzięki skupieniu się na bólu, nieważne jak okrutnym. Może umrzeć spokojną śmiercią, będąc doskonale i nieskalanie uważnym. To dobry, szlachetny rodzaj śmierci.

Obyś w pełni wykorzystał przedstawioną w tym rozdziale wiedzę o siedmiu czynnikach Przebudzenia. Obyś rozwijał w sobie każdy z tych czynników, zaczynając od uważności, a kończąc na bezstronności, byś dzięki temu stał się w pełni wyzwoloną istotą.

Jhāny w vipassanie

Łagodzenie uporu w umyśle

Buddha rzekł: „Dzięki medytacji można posiąść wiedzę i mądrość tak gruntowne i rozległe jak sama Ziemia". Umysł przesiąka mądrością, staje się ekspansywny i obszerny. Ale bez medytacji, pod ciągłym atakiem kilesa, staje się ograniczony i sztywny. W każdym momencie nieuwagi do umysłu przenikają kilesa i sprawiają, że staje się ciasny, napięty i wzburzony.

Obiekty, które atakują bramy naszych sześciu zmysłów, czasami są dobre, a czasami złe, czasami przyjemne, a niekiedy nieprzyjemne. Gdy pojawiają się przyjemne obiekty widzialne, niestrzeżony umysł naturalnie wypełnia się niepohamowanym pragnieniem przylgnięcia do nich. Umysł ogarnięty takim napięciem i wzburzeniem zaczyna opracowywać sposoby, jak posiąść ten przyjemny obiekt. Od tych planów mogą zależeć ruchy ciała i mowa.

Kiedy w niestrzeżonym umyśle pojawia się jakiś nieprzyjemny obiekt, naturalnie wzbudza on niechęć. Umysł znowu staje się wzburzony. Może się to przejawiać w następujący sposób: dotąd jasna twarz chmurzy się, padają ostre i straszne słowa, zdarzają się nawet akty przemocy.

Jeżeli w niestrzeżonym umyśle pojawi się obiekt ani przyjemny, ani nieprzyjemny, umysł zostanie zmącony ułudą, która przeszkadza zobaczyć prawdę. W takiej chwili umysł jest napięty i otępiały.

Byłoby nierozsądne myśleć, że możemy pozbyć się z naszego życia przyjemnych, nieprzyjemnych lub neutralnych obiektów. Ważne jest, aby utrzymywać z nimi zdrowe relacje. Można by zatkać sobie uszy watą, zawiązać oczy i chodzić po omacku, utrzymując umysł w stanie medytacyjnym. Ale na pewno nie można zatkać sobie nozdrzy ani znieczulić języka, ani też pozbawić ciała wrażliwości na gorąco czy zimno lub inne wrażenia. Zasiadając do medytacji staramy się skupić na głównym obiekcie. Przez cały czas słyszymy dźwięki i odczuwamy wrażenia w różnych częściach ciała. Mimo największych wysiłków chwilami nasza praktyka może słabnąć, a myśli gonić jak szalone.

Siła powściągliwości

Praktykowanie powściągliwości jest skutecznym sposobem ochrony przed kilesa. Powściągliwość wcale nie oznacza popadnięcia w martwotę i odrętwienie. Oznacza za to strzeżenie bram każdego ze zmysłów, aby umysł nie wkraczał

przez nie w sferę fantazji, myśli, planów i projektów. Za powściągliwość odpowiada uważność. Jeżeli nie jesteśmy w każdym momencie uważni, umysł jest wpychany w stan, w którym eksplodują chciwość, niechęć i ułuda. Gdy z kolei jesteśmy czujni, stopniowo ujarzmiamy go i rzadziej wpada on w pułapki kilesa.

Musimy być bardzo czujni. Gdy tylko wejdziemy w kontakt z jakimś obiektem, natychmiast odnotowujemy, co to jest. Zyskujemy pewność, że patrząc, jesteśmy skoncentrowani jedynie na widzeniu, słysząc – tylko na słyszeniu, dotykając – tylko na dotykaniu, smakując – tylko na smakowaniu, a myśląc – jedynie na myśleniu. Każdy z tych procesów powinien być jasny i prosty, nieobciążony dodatkowymi przemyśleniami czy kilesa. Jeżeli naprawdę umiemy być uważni, obiekty będą powstawać i przemijać bez żadnych związanych z nimi dodatkowych myśli czy reakcji, ten proces po prostu będzie się toczył samoistnie. Bez względu na to, z jakimi obiektami będziemy mieli do czynienia, będziemy zabezpieczeni przed pożądaniem albo niechęcią.

W czasach Buddhy żył pewien potężny król, który był ciekawy, w jaki sposób mnichom udaje się przestrzegać wskazań. Jak zauważył, młodzi mnisi pozostawali nieskazitelni nawet w obliczu żądzy. Król zapytał o to starszego mnicha. Ten zaś odpowiedział: „Kiedy młodzi mnisi przechodzą obok dziewczyny młodszej niż oni sami, uważają ją za swoją młodszą siostrę. Kiedy przechodzą obok kobiety w ich wieku albo trochę starszej, uważają ją za starszą siostrę. A kiedy przechodzą obok kobiety starszej, uważają ją za matkę. Jeżeli zaś ta kobieta jest jeszcze starsza, uważają ją za swoją babkę".

Króla nie zadowoliła ta odpowiedź. „Ale umysł działa zbyt szybko – powiedział król. – Nawet jeżeli będziemy myśleć w ten sposób, może go już ogarnąć pożądanie".

Stary mnich spróbował to wyjaśnić jeszcze raz: „Kiedy mnich przechodzi obok kobiety i jest nieuważny, i zaczyna podziwiać jej urodę, jej ciało, wtedy naturalnie ogarnie go pożądanie. Ale jeżeli spojrzy na kobietę, dokonując w myśli jej »sekcji«, biorąc pod uwagę trzydzieści dwie części jej ciała – włosy, zęby, paznokcie i tak dalej – i jeżeli pomyśli, że te części same w sobie budzą odrazę, ogarnie go niechęć i nie będzie jej pożądał". Taką medytację nad ciałem polecił nam Buddha.

Król zapytał wtedy: „A co stanie się wówczas, gdy mnich ma silniejszą wyobraźnię niż skupienie?". Jeżeli chodzi o wyobraźnię, chciałbym tu przytoczyć inną historię.

W pewnym ośrodku medytacyjnym znajduje się małe pomieszczenie, w którym wisi szkielet. Ludzie przychodzą tam i spoglądając na szkielet, zastanawiają się nad nieuchronnością śmierci. Być może widzą też, jak odrażającą częścią ciała są kości. U stóp szkieletu widnieje tabliczka z napisem: „Szesnastoletnia dziewczyna".

Ktoś, kto mądrze kieruje uwagą, odwiedzając to miejsce, mógłby powiedzieć: „Och, biedna dziewczyna, miała tylko szesnaście lat i musiała umrzeć. Pewnego dnia umrę i ja". Kogoś takiego może ogarnąć potrzeba duchowości, będzie się starał czynić więcej dobra albo z większym oddaniem praktykować medytację. Ktoś inny mógłby poczuć tylko odrazę, jaką budzą kości, i stwierdzić, że w ciele nie ma nic tylko same kości, szkielet.

Ale mógłby również przyjść tam młodzieniec obdarzony dużą wyobraźnią. Stojąc przed szkieletem, spojrzałby na tabliczkę z napisem głoszącym, kim ów szkielet niegdyś był i powiedziałby do siebie: „Jaka szkoda! Jak piękna musiała być ta szesnastolatka, zanim umarła". Młodzieniec patrzyłby na czaszkę i w wyobraźni widziałby jej piękną twarz, piękne włosy i wdzięczną szyję. Jego oczy powoli podążałyby niżej i wyobrażałyby sobie każdą część ciała. Widząc obraz, jaki stworzył, być może wcale nie gorszy od dzieła, jakie mógłby stworzyć zawodowy wypychacz zwierząt, ogarnęłoby go pożądanie.

Ale powróćmy do historii o królu. Stary mnich odpowiedział mu: „Wszyscy młodzi mnisi praktykują uważność. Praktykują powściągliwość zmysłów i dzięki temu są strzeżeni. Ich umysły nie popadają w gorączkę. Nie fantazjują o rzeczach, które widzą".

Król był pod wrażeniem. „Tak, to musi być prawda – powiedział. – Znam to z własnego doświadczenia, kiedy udaję się do mojego haremu, nie będąc uważnym. Od razu mam mnóstwo kłopotów. Ale kiedy jestem tam uważny, nie mam ich wcale".

Mam nadzieję, że obie te historie dowiodły ci, jak ważny jest zmysł powściągliwości.

Wzmożona powściągliwość podczas odosobnienia

Podczas intensywnego odosobnienia medytacyjnego powściągliwość jest bezcenna.

Pisma podają cztery praktyczne wskazówki dotyczące powściągliwości w trakcie intensywnej praktyki, na czas odosobnień.

Po pierwsze, jogin musi zachowywać się jak ślepiec, nawet jeśli doskonale widzi. Jogin powinien chodzić z przymkniętymi powiekami, obojętny, powstrzymując umysł przed rozproszeniem.

Po drugie, musi zachowywać się jak człowiek głuchy, nie zastanawiając się nad dźwiękami, jakie może słyszeć, nie oceniając ich ani nie komentując. Jogin nie powinien starać się ich zrozumieć ani ich słuchać.

Po trzecie, mimo że jogin mógł się wiele nauczyć, mógł przeczytać obszerną literaturę na temat medytacji i wypróbować nawet piętnaście technik, w ciągu trwającej praktyki powinien wyzbyć się całej tej wiedzy. Trzymaj ją pod kluczem, nie korzystaj z niej! Jogin powinien działać jak ignorant, który niewiele wie, a o tym, co wie, nic nie mówi.

Po czwarte, jogin powinien zachowywać się jak pacjent w szpitalu, słaby i chory, poruszający się bardzo wolno i uważnie.

Powinna też zostać ustanowiona piąta zasada. Mimo że jogin jest żywy, powinien zachowywać się jak umarły, jeśli chodzi o bolesne doznania. Jak wiecie, martwe ciało można porąbać na części jak nieczułą kłodę drewna. Jeżeli w trakcie medytacji wystąpi ból, jogin powinien zebrać całą swą odwagę i energię, by po prostu spojrzeć w jego oblicze. Powinien zdobyć się na bohaterski wysiłek, aby przeniknąć i zrozumieć ból, nie pozwalając, by ciało się usztywniło lub żeby ogarnęła go niechęć do bólu.

Staramy się być obecni w każdej chwili i we wszystkim uważni. Staramy się notować „widzenie", w chwili, kiedy coś widzimy, „słyszenie", kiedy coś słyszymy, i tak dalej. Właściwy Wysiłek wkładamy w to, żeby zauważać. Umysł pozostaje skupiony i nakierowany dokładnie na to, co jest obiektem obserwacji. Zachowujemy też uważność, która głęboko wnika w ten obiekt. A uważność pociąga za sobą koncentrację, dzięki której umysł jest skupiony, a nie rozproszony lub przeciążony.

W jaki sposób umysł jest rozluźniany przez mądrość

Właściwy Wysiłek, Właściwe Nastawienie, Właściwa Uważność i Właściwe Skupienie: oto elementy Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Kiedy występują one w umyśle, kilesa nie mają do niego dostępu. Kiedy człowiek jest świadomy danej chwili, kilesa, które zazwyczaj sprawiają, że umysł staje się tak ociężały, sztywny i wzburzony, są rozpraszane, dzięki czemu jego umysł ma możliwość rozluźnić się.

Gdy umysł bezustannie odnotowuje, stopniowo zdobywa coraz więcej umiejętności wnikania w prawdziwą naturę rzeczy. Zdobywa wówczas wgląd, że wszystko jest jedynie umysłem i materią, a wtedy zaczyna odczuwać ogromną ulgę. Nie ma już niczego, jedynie umysł i materia, i nie ma nikogo, kto by je tworzył. Kiedy później dostrzeżemy, jak te zjawiska są uwarunkowane, umysł uwolni się od wątpliwości.

Trudno pracuje się z joginem ogarniętym mnóstwem wątpliwości, sztywnym i napiętym. Nieważne, jak bardzo nauczyciel będzie się starał przekonywać go, jakie są korzyści z praktyki, jego wysiłek będzie daremny. Jednakże, gdyby takiego jogina można było nakłonić do praktyki, żeby uzyskał wgląd w przyczynę i skutek, to nie byłoby już większych problemów. Taki wgląd oczyszcza umysł z wątpliwości i rozluźnia go. Jogin nie będzie się już dłużej zastanawiać, czy te zjawiska umysłu i materii tworzone są przez jakąś siłę zewnętrzną, czy to niewidzialną siłę, czy istotę wyższą.

W miarę jak coraz mocniej zagłębiamy się w chwilę obecną i im bardziej wyzbywamy się napięć powodowanych przez kilesa, umysł staje się coraz bardziej rozluźniony. Obserwując ulotną naturę zjawisk mentalnych i fizycznych, uzyskujemy wgląd w ich nietrwałość. Efektem ubocznym tego procesu jest to, że człowiek staje się wolny od dumy i próżności. Kiedy wyraźnie widzi się straszliwe znużenie, jakie powodują te zjawiska, uzyskuje się wgląd w ich przysparzającą cierpień naturę, co uwalnia od pragnień. Kiedy dostrzegamy, że zjawiska te nie mają istoty, uświadamiamy sobie, że procesy umysłu i materii są puste i w ogóle niezwiązane z naszymi pragnieniami. Wyzbywamy się wtedy błędnego poglądu, że istnieje jakaś trwała istota, zwana „ja".

To dopiero początek. Im głębiej wnikniesz w prawdziwą naturę rzeczywistości, tym bardziej twój umysł stanie się elastyczny i sprawny. Gdy ktoś pierwszy raz obudzi w sobie świadomość Szlachetnej Ścieżki, gdy po raz pierwszy dozna Nibbāny, pewne kilesa już nigdy więcej nie wywołają w jego umyśle napięcia ani nie uczynią go sztywnym.

Mam nadzieję, że twoja uważność będzie nieprzerwana i aktywna, abyś mógł odkryć rozległą i wielką mądrość oraz być jej pewien jak Matki Ziemi, która jest podstawą wszystkiego, co istnieje na tej planecie.

Wyzbywanie się cierpienia

Ani błądzenie, ani zastój: zagadka zadana przez Buddhę

Jako nauczyciel zauważam, że umysły wielu joginów są skłonne błądzić, nie są świadome tego, co jest tu i teraz. Ponieważ chciałbym ci pomóc zrozumieć naturę błądzącego umysłu, przedstawię następującą sentencję. Buddha powiedział: „Nie powinno się pozwalać umysłowi błądzić na zewnątrz. Ani też nikt nie powinien pozwolić, by umysł zatrzymał się wewnątrz. Mnich, który potrafi być uważny w ten sposób, stanie się wreszcie zdolny położyć kres całemu cierpieniu".

Przede wszystkim chciałbym powiedzieć, że wszyscy, którzy szczerze praktykują, mogą uważać siebie za mnichów. Ci z was, którzy chcą się wyzwolić od cierpienia, skwapliwie zastosują się do tej rady. Jednakże trudno jest zdecydować, w którym kierunku podążać. Co to oznacza, że umysł błądzi i jak się upewnić, że umysł nie będzie tego robił? Być może jesteś przekonany, że to zadanie nie będzie takie trudne. Wszyscy doświadczamy tego, że umysł błądzi i po prostu możemy użyć siły, aby się przed tym uchronić. Ale jeżeli nie pozwolimy mu błądzić na zewnątrz, wtedy będzie musiał pozostać wewnątrz, zaś Buddha powiedział, abyśmy tego nie robili!

Zauważyłeś prawdopodobnie, że umysł działa wewnątrz ciebie. Jeżeli skupisz uwagę na bieżącej chwili, to gdzie znajduje się twój umysł? Jeśli nie ma go na zewnątrz, to musi być wewnątrz. I co teraz? Może by zażyć coś na uspokojenie i zapomnieć o całej sprawie? Czyż nawet to nie byłoby wbrew zaleceniu Buddhy, aby nie pozwalać umysłowi pozostawać wewnątrz?

Niemniej Buddha obiecał, że jeśli zastosujemy się do tych wskazówek, zdołamy uciec z cyklu ponownych narodzin i ich konsekwencji – starości, chorób i śmierci – wszystkiego, co zdarza się wbrew naszym życzeniom! Buddha wypowiedział tę zwięzłą uwagę i udał się do swej Gandhakuṭi, czyli chatki zbudowanej z wonnego drewna, wprawiając większość swoich słuchaczy w zakłopotanie.

Szukając pomocy ludzie wybrali wreszcie Czcigodnego Kaccāyanę, by wyjaśnił tę wypowiedź Buddhy. Był już Arahantem i słynął z tego, że potrafił rozwijać bardzo krótkie nauki, których niekiedy udzielał Buddha.

Rozwiązanie zagadki Buddhy

Wyjaśnienie tej wypowiedzi to wymagające ćwiczenie intelektualne. Proponuję, żebyś zaczął je, zadając sobie pytanie, co stałoby się z umysłem, gdybyś nie zachował nad nim kontroli. Jak reagowałby na różne obiekty?

Kiedy umysł ma do czynienia z przyjemnym, pożądanym i kuszącym obiektem, naturalnie ogarnia go pragnienie. Mówimy, że właśnie w tej chwili zaczyna błądzić. Kiedy zaś styka się z obiektem powodującym ból, ogarnia go niechęć. Znowu zaczyna błądzić. Umysł pogrążony w iluzji nie potrafi dostrzec, co się dzieje i jest skory do ucieczki. Zatem w rzeczywistości Buddha nakłaniał swoich uczniów, aby nie pozwolili pojawiać się takim czynnikom jak pożądanie, niechęć czy ułuda.

A co z doznaniami widzenia, słyszenia, smakowania, dotyku i węchu– czy również można je uznać za część błądzącego umysłu?

Procesy zmysłowe podczas zachowania uważności i bez zachowania uważności

Wszystkie procesy zmysłowe działają na zasadzie pojawiania się serii poszczególnych świadomości, które nie są ani pozytywne, ani szkodliwe. Jeżeli jednak zaraz po takiej serii nie zainterweniuje uważność, wtedy nastąpi kolejna, może druga, trzecia, czwarta lub następna seria świadomości, której towarzyszyć będą chciwość, niechęć i ułuda. Celem praktyki vipassany jest wyostrzenie uwagi do tego stopnia, że będzie postrzegać same procesy zmysłowe pod koniec takiej szkodliwej serii świadomości i uprzedzi następną serię, której towarzyszyć będzie chciwość, niechęć i ułuda. Jeżeli umysł postawi im tamę, wtedy mówimy, że już nie błądzi. Umysł błądzący to umysł skażony przez kilesa w momencie, gdy zastanawia się nad tym, co się stało lub co się dzieje.

Mówiąc prościej, jeśli zaczniemy zastanawiać się nad cechami jakiegoś obiektu: „Och, jaki wspaniały kolor" – wiemy, że umysł zaczął błądzić. Jeżeli natomiast w chwili, gdy widzimy ten kolorowy obiekt, pobudzimy dokładną i przenikliwą uważność oraz zdobędziemy się na duży wysiłek, będziemy mieli szansę pojąć proces widzenia tego, z czym naprawdę mamy do czynienia. To zarazem szansa, by wykształcić mądrość. Widzimy relacje pomiędzy umysłem a materią, uwarunkowania, jakie między nimi zachodzą oraz ich wspólne właściwości, czyli nietrwałość, cierpienie i nieobecność „ja".

Mógłbyś teraz przeprowadzić pewien eksperyment. Skup uwagę na wznoszeniu i opadaniu brzucha. Jeżeli umysł zdobędzie się na wysiłek, żeby być całkowicie świadomym tych ruchów, rzeczywiście czuć je od początku do końca,

to uwolni się od chciwości, niechęci i ułudy. Nie będzie myślał o przyjemnych obiektach ani o tych, które budzą niechęć i są nieprzyjemne, nie popadnie też w ułudę na temat tego, co się dzieje.

BUM!

Nagle wszystko zagłusza jakiś dźwięk. Wówczas przerywamy obserwację ruchów unoszenia i opadania brzucha. Nawet wówczas nasz umysł nie zaczął jeszcze błądzić, jeżeli potrafimy natychmiast ustalić, że oto słyszymy jakiś dźwięk i odnotowujemy go jako „słyszenie", nie dając ponieść się myślom o tym, co spowodowało ten dźwięk i tak dalej. W umyśle nie ma chciwości, niechęci czy ułudy.

Inna sprawa, kiedy umysł jest odciągany przez jakąś znaną melodię, a my zaczynamy przypominać sobie, kiedy ją ostatnio słyszeliśmy i jak się nazywał wykonawca piosenki. Niektórzy jogini nawet w trakcie siedzenia wiercą się i bębnią palcami, gdy przypominają sobie piosenki z przeszłości. Z pewnością ich błądzące umysły przysparzają im cierpień.

Pewnego razu pewna dziewczyna miała bardzo ciekawą i intensywną medytację. Siedziała spokojnie, aż nagle jogin obok niej hałaśliwie podniósł się z poduszki. Dziewczyna usłyszała trzaskanie w stawach i szelest odzieży. Natychmiast zaczęła myśleć: „Co za nieuprzejmość! Jak on może tak nagle wstawać, kiedy ja tutaj staram się medytować!". Ogarnęła ją niemalże wściekłość. Można byłoby to nazwać „Wielkim Błądzeniem Umysłu". Większość joginów oczywiście bardzo świadomie unika takich stanów, starając się zwracać uwagę na obiekt w chwili, gdy się on pojawia, dzięki czemu ich umysł nie zaczyna błądzić. Właśnie to zalecił nam Czcigodny Kaccayāna.

Jhāna

Istnieją jeszcze głębsze aspekty związane z błądzeniem umysłu. Umysł, który nie błądzi, jest umysłem potrafiącym być przenikliwie uważnym. Słowo przenikliwie nie zostało użyte tu przypadkowo. Odnosi się ono do czynnika jhāny, która musi powstać w umyśle. Słowo jhāna tłumaczy się zazwyczaj jako absorpcja (wchłonięcie). W rzeczywistości odnosi się ono do tej cechy umysłu, która odpowiada za trzymanie się obiektu i obserwowanie go.

Wyobraź sobie, że znalazłeś coś w błocie i chcesz to podnieść. Jeżeli weźmiesz coś ostrego i wbijesz to w znaleziony przedmiot, narzędzie zagłębi się w nim, a ty będziesz mógł podnieść go z błota. Jeśli przedtem nie byłeś pewny,

czym jest ten przedmiot, teraz możesz mu się przyjrzeć z bliska. Tak samo jest z jedzeniem na talerzu. Właściwy jhānie czynnik umysłu działa tak jak widelec przekłuwający kawałek pokarmu.

Jhāna samathy

Istnieją dwa typy jhān: jhāna samathy i jhāna vipassany. Niektórzy z was mogli coś czytać o jhānach samathy i teraz zastanawiają się, dlaczego mówię o nich w kontekście vipassany. Jhāna samathy to czysta koncentracja, świadomość ukierunkowana na pojedynczy obiekt – na przykładna taki obraz mentalny jak kolorowy krąg światła. Umysł trwa przy tym obiekcie, nie przemieszczając się nigdzie indziej. Osiąga wreszcie stan spokoju, skupienia i wchłonięcia w ten obiekt. W pismach są opisane różne poziomy takiego wchłonięcia, każdy poziom ma specyficzne właściwości.

Jhāna vipassany

Jhāna vipassany pozwala umysłowi przemieszczać się swobodnie od jednego obiektu do drugiego i skupiać się na wspólnych właściwościach wszystkich obiektów – nietrwałości, braku satysfakcji oraz braku istoty. Jhāna vipassany dotyczy też umysłu, który koncentruje się i skupia na rozkoszach Nibbāny. W przeciwieństwie do spokoju i wchłonięcia, które są celem osób praktykujących jhānę samathy, najważniejszymi rezultatami pojawiającymi się w jhānie vipassany są wgląd i mądrość.

Jhāna vipassany to koncentrowanie umysłu na paramattha dhammach. Zazwyczaj mówi się o nich jako o „ostatecznych rzeczywistościach", ale faktycznie są to rzeczy, których możemy doświadczyć bezpośrednio poprzez sześć zmysłów bez konceptualizowania ich. Większość takich obiektów to saṇkhāra paramattha dhamma, czyli uwarunkowane ostateczne rzeczywistości: zjawiska mentalne i fizyczne, które ciągle ulegają zmianom. Nibbāna to również paramattha dhamma, ale oczywiście nie jest uwarunkowana.

Dobrym przykładem uwarunkowanego procesu jest oddychanie. Odczucia, jakich doświadczasz w brzuchu, są uwarunkowanymi ostatecznymi rzeczywistościami, czyli saṇkhāra paramattha dhamma, wywołanymi przez twoją intencję oddychania. Powodem koncentrowania się na brzuchu jest chęć zbadania rzeczywistych właściwości i natury tego, co się tam dzieje. Kiedy jesteś świadomy ruchu, unoszenia, naprężania, gorąca lub zimna, to zaczynasz rozwijać w sobie jhānę vipassany.

Zachowanie uważności wobec poszczególnych doznań zmysłowych odbywa się według tej samej zasady. Jeżeli koncentrujesz się na tym, co zachodzi w jakimś procesie zmysłowym, zachowując przenikliwą świadomość i zdobywając się na wytężony wysiłek, twój umysł zaczyna rozumieć prawdziwą naturę tego, co się dzieje. Proces zmysłowy zostanie zrozumiany zarówno w kategoriach indywidualnych, jak i ogólnych.

Zgodnie z czworakim sposobem kategoryzowania, który dotyczy czterech poziomów jhāny, pierwsza jhāna ma pięć czynników, które niżej scharakteryzuję. W praktyce vipassany każdy z nich jest ważny.

Pięć czynników jhāny

Pierwszy z nich nosi nazwę vitakka. Jest to czynnik, który nakierowuje umysł dokładnie na obiekt. Jego właściwością jest również to, że umysł skupia się na obiekcie i pozostaje przy nim.

Drugim czynnikiem jest vicāra (wymawiamy „wiciaara"), zazwyczaj tłumaczona jako dociekanie albo refleksja. Kiedy vitakka naprowadzi umysł na obiekt i mocno go przy nim umieści, vicāra pozwala mu weń wniknąć. Możesz tego doświadczyć, kiedy obserwujesz unoszenie i opadanie brzucha. Najpierw zdobywasz się na wysiłek, który ma nakierować umysł dokładnie na proces unoszenia się brzucha. Wówczas napotyka on obiekt i nie opuszcza go. Wnika w niego i w nim pozostaje.

Jeżeli jesteś uważny z chwili na chwilę we właściwy i intuicyjny sposób, twój umysł coraz bardziej się oczyszcza. Przeszkody tworzone przez pragnienia, niechęć, lenistwo, wzburzenie i wątpliwości słabną i zanikają. Umysł staje się krystalicznie czysty i spokojny. Ten stan czystości wynika z obecności omówionych wyżej dwóch czynników właściwych jhānie i nazywa się viveka, co oznacza odseparowanie się. Świadomość jest odseparowana od wszystkich przeszkód. Viveka nie jest czynnikiem jhāny. Jest to jedynie nazwa stanu takiej odseparowanej świadomości.

Trzecim czynnikiem jhāny jest pīti, czyli zachwyt, radosne zainteresowanie tym, co się dzieje. Czynnik ten może manifestować się fizycznie jako wrażenie gęsiej skórki, jako uczucie nagłego spadania, podobnego do tego w windzie, albo jako uczucie unoszenia się nad ziemią. Czwarty czynnik jhāny, sukha, czyli szczęście albo błogość, występuje zaraz za trzecim. Czujemy się bardzo zadowoleni z praktykowania. Ponieważ i trzeci, i czwarty czynnik wynikają z odseparowania się od przeszkód, nazywane są vivekaja pīti sukha, co znaczy radosne uniesienie i błogość zrodzone z odseparowania.

Pomyśl o tym wszystkim jak o ogniwach łańcucha. Umysł separuje się za sprawą obecności pierwszych dwóch czynników jhāny. Jeżeli umysł jest właściwie nakierowany na obiekt wówczas napotyka go i wnika weń, a po pewnym czasie staje się odseparowany. Ponieważ jest też odseparowany od przeszkód, człowiek czuje szczęście, radość i zadowolenie.

Umysł automatycznie uspokaja się, kiedy występują pierwsze cztery czynniki jhāny. Nie rozprasza się, tylko koncentruje na tym, co się dzieje. Taka jednopunktowość umysłu to piąty czynnik jhāny, samādhi, czyli skupienie.

Pojawienie się pierwszej jhāny vipassany zależy od wglądu w zespolenie umysłu i materii.

Nie wystarczy dysponować wszystkimi pięcioma właściwościami jhāny, aby można było powiedzieć, że osiągnie się pierwszą jhānę vipassany. Umysł musi również wniknąć nieco w Dhammę– na tyle, aby zobaczyć powiązania z materią. Dopiero wtedy będziemy mogli powiedzieć, że osiągnęliśmy pierwszą jhānę vipassany.

Jogin, w którego umyśle jest pięć czynników jhāny, będzie jeszcze bardziej uważny, osiągnie nowy poziom kontaktu z obiektem. Może również odczuć intensywne uniesienie, szczęście i zadowolenie. Ten stan może się stać okazją do zachwycania się nad cudownością praktyki medytacyjnej. „Och, stałem się dokładny i precyzyjny. Czuję się, jakbym płynął w powietrzu!" Taką refleksję można uznać za chwilę przywiązania.

Zatrzymanie wewnątrz

Każdy może dać się porwać zachwytowi, szczęściu i zadowoleniu. Takie przywiązanie do tego, co się dzieje w naszym wnętrzu, jest manifestacją specjalnego rodzaju pragnienia. Pragnienia niezwiązanego ze zwykłymi ziemskimi przyjemnościami zmysłowymi. Wynika ono bezpośrednio z praktyki medytacyjnej. Kiedy ktoś nie jest go świadomy w chwili, gdy się pojawia – może zakłócić praktykę. Zamiast bezpośrednio obserwować, medytujący zagłębia się nieuważnie w przyjemnych zjawiskach albo myśli, że z praktyki wynikną jeszcze inne przyjemności. Rozumiemy teraz tajemniczą przestrogę Buddhy, który nazwał to przywiązanie do przyjemnych skutków medytacji zatrzymaniem się wewnątrz.

Zdaje się, że wyjaśniliśmy tę krótką suttę ostrzegającą nas zarówno przed błądzeniem umysłu, jak i jego zatrzymywaniem wewnątrz. Jednakże, aby pogłębić nasze zrozumienie, powinniśmy omówić coś jeszcze.

Potrójne odseparowanie

Sutta dowodzi, że powinniśmy unikać pewnych rzeczy podczas medytacji. Trzeba wystrzegać się kontaktów z kāma, czyli przyjemnościami zmysłowymi oraz z niekorzystnymi dhammami. Człowiek unika tych rzeczy, praktykując potrójne odseparowanie: kāya viveka, odseparowanie ciała, citta viveka, odseparowanie umysłu, i upadhi viveka, która jest wynikiem poprzednich dwóch i jest stanem, w którym skazy i przeszkody są słabe i oddalone.

Kāya viveka faktycznie dotyczy odseparowania się nie od ciała fizycznego, tylko od „ciała" obiektów związanych z przyjemnościami zmysłowymi. Oznacza to po prostu obiekty zmysłowe ujęte w grupy: dźwięki, obiekty widzialne, zapachy, smaki i obiekty namacalne.

Separacja od niekorzystnych dhamm zachodzi w kategorii citta viveka: odizolowanie umysłu od różnych przeszkód, które zakłócają rozwój skupienia i wglądu. Mówiąc krótko, citta viveka oznacza po prostu utrzymywanie uważności w każdej chwili. Jogin, który jest w stanie zachować ciągłą uważność, pobudził citta viveka.

Te dwa typy viveka nie przychodzą bez wysiłku. By praktykować kāya viveka, musimy odsunąć się od przyjemności zmysłowych, wykorzystywać okazje, żeby praktykować w miejscach sprzyjających zachowaniu spokoju umysłu. Samo takie odsunięcie oczywiście nie wystarczy. Aby uzyskać citta viveka, musimy być uważni, jeśli chodzi o wszystkie obiekty postrzegane sześcioma zmysłami.

Uważność wymaga kierowania umysłu w stronę obiektu. Wysiłek ten przyczynia się do pojawiania się precyzji. Takie ukierunkowanie, wysiłek polegający na rzetelnym naprowadzeniu umysłu na obiekt medytacji, jest pierwszym czynnikiem jhāny, vitakka.

Zatem musisz trzymać się obiektu. Starasz się obserwować unoszenie i opadanie brzucha. Wreszcie umysł osiąga cel, wyraźnie notuje wrażenia twardości, napięcia, ruchu. Zaczyna wnikać w obiekt. Jak powiedzieliśmy wcześniej, jest to vicāra. Kiedy umysł przez jakiś czas dotyka obiektu, zostaje w niego wchłonięty. Kiedy jesteś pochłonięty wznoszeniem i opadaniem brzucha, pojawia się już mniej myśli –przez pewien czas możesz się obyć bez żadnej. Umysł najwyraźniej nie jest wolny zarówno od obiektów przyjemności zmysłowych, jak i od kilesa wywoływanych przez te obiekty. Obecne są tylko kāya viveka i citta viveka. W miarę kontynuowania praktyki i wysiłku kilesa zostaną oddalone. Wreszcie osiągnąłeś trzeci rodzaj separacji, upadhi viveka.

Specjalny rodzaj szczęścia

Dzięki upadhi viveka umysł staje się rozluźniony i subtelny, lekki i pogodny, sprawny i elastyczny. Udziela mu się specjalny rodzaj szczęścia, nekkhamma sukha, które wynika z wyzwolenia się zarówno od obiektów zmysłowych, jak i od szkodliwych kilesa, które reagują na te obiekty. Zamiast zwykłego powierzchownego szczęścia pojawia się wyzwalające poczucie zadowolenia. Czy to nie jest dziwne, że porzucając komfort zmysłów, uzyskujemy bardzo wygodny stan wyzwolenia od samych zmysłów? To prawdziwe wyrzeczenie się przyjemności zmysłowych.

Odseparowanie umysłu od niekorzystnych dhamm w istocie oznacza odizolowanie go od wszystkich kilesa. Kilesa nie mają możliwości, by dostać się do niego, ponieważ odstąpiliśmy od ich bezpośredniej przyczyny, a mianowicie od obiektów zmysłowych. Teraz słowo jhāna, stan wchłonięcia umysłu, nabiera zupełnie nowego znaczenia. Wskutek działania czynników jhāny – vitakki, ukierunkowania, oraz vicāry, wnikania w obiekt – zrezygnowaliśmy z przyjemności zmysłowych i oddaliliśmy kilesa. Jhāna nie tylko umożliwia wchłonięcie umysłu, ale też usuwa zeń kilesa. Wypala je jak ogień.

Współzależność między vitakką a vicārą

W rozwoju stanów jhāny te obydwa czynniki – vitakka i vicāra, dokładne określenie kierunku i wnikanie w obiekt – są niezbędne. Obydwa są ściśle ze sobą związane, a w pismach poświęca się wiele miejsca temu związkowi. Ilustrują go poniższe dwa przykłady.

Wyobraź sobie miedziany kubek pokryty brudem i rdzą. Bierzesz na szmatkę nieco pasty do czyszczenia. Trzymając kubek w jednej ręce, drugą pocierasz szmatką jego powierzchnię. Jeżeli będziesz wytrwale i starannie pracować, kubek niebawem znów będzie błyszczeć.

W ten sam sposób jogin musi „trzymać" swój umysł w tym miejscu, w którym pojawia się podstawowy obiekt obserwacji, czyli w okolicy brzucha. Przykłada on tam swoją uważność i poleruje ją, aż znikną brudy i rdza kilesa. Dopiero wówczas będzie mógł przeniknąć prawdziwą naturę tego, co zachodzi w tym miejscu. Zrozumie proces unoszenia i opadania brzucha. Oczywiście jeżeli uwydatnią się inne obiekty niż podstawowy, jogin będzie musiał je zauważyć, stosując vitakka i vicāra do tych nowych zjawisk.

Trzymanie kubka jedną ręką można porównać do vitakka, zaś polerowanie go– do vicāra. Wyobraźcie sobie, co by się stało, gdyby jogin jedynie trzymał kubek, ale go nie polerował. Kubek byłby tak brudny jak poprzednio. Jeżeli

jogin będzie starał się polerować kubek, nie trzymając go mocno, nie wypoleruje go dobrze. Taka analogia najlepiej przedstawia współzależność między tymi dwoma czynnikami.

Za drugi przykład niech posłuży cyrkiel, który stosuje się w geometrii. Jak wiesz, cyrkiel ma dwa ramiona, jedno jest ostre, a drugie ma rysik ołówka. Musisz mocno osadzić umysł w przedmiocie obserwacji, jakby umysł był ostrym ramieniem cyrkla. Później musisz „obracać" umysłem, aż ujrzysz wyraźnie cały obiekt. Tylko wtedy zakreślony przez cyrkiel okrąg jest idealny. Umieszczenie ostrego ramienia cyrkla jest porównywalne z vitakką, a obracanie drugiego ramienia z vicārą.

Bezpośrednia wiedza intuicyjna

Czasami słowo vicāra jest tłumaczone jako dociekliwość albo utrzymywana myśl. To bardzo mylący zabieg translatorski. Ludzie Zachodu już od przedszkola uczeni są, że mają wykorzystywać swój intelekt, zawsze zadawać pytania: dlaczego i z jakiego powodu. Niestety w medytacji ten rodzaj dociekań nie jest właściwy. Intelekt to tylko jeden środek uczenia się i zdobywania wiedzy. Drugim jest uczenie się bezpośrednie i intuicyjne. W czasie medytacji bezpośrednio badamy ostateczne rzeczywistości, czyli paramattha dhammy. Trzeba ich rzeczywiście doświadczyć, nie myśląc o nich. To jedyny sposób, aby osiągnąć wgląd i mądrość dotyczącą rzeczy takich, jakimi naprawdę są– naturalnego stanu rzeczy. Można wiele intelektualnie zrozumieć z ostatecznej rzeczywistości. Można się wiele naczytać, ale gdy się nie doświadczy jej bezpośrednio, nie będzie się miało żadnego wglądu.

Jhāny samathy mogą zapewnić spokój, ale nie doprowadzą bezpośrednio do mądrości, ponieważ obiektem obserwacji jest tam koncept, a nie obiekty doświadczane bezpośrednio, bez myślenia. Jhāny vipassany wiodą do mądrości, ponieważ opierają się na bezpośrednim i nieprzerwanym kontakcie z ostatecznymi rzeczywistościami.

Oto masz przed sobą jabłko, słyszysz, jak ktoś mówi, że jest ono bardzo soczyste, słodkie i pyszne. Albo być może sam znalazłbyś jabłko i pomyślałbyś: „Ojej, wygląda na naprawdę soczyste jabłko. Założę się, że będzie bardzo słodkie". Możesz tak pomyśleć, możesz się założyć, ale dopóki go nie ugryziesz, nie poczujesz smaku. Tak samo dzieje się podczas medytacji. Możesz sobie wyobrażać pewne doświadczenie, ale nie doznasz niczego realnego, dopóki nie zdobędziesz się na prawdziwy wysiłek, żeby praktykować w sposób prawidłowy. Wtedy osiągniesz własny wgląd. Nie będzie trzeba spierać się o smak jabłka.

Przeszkody i środki zaradcze

Tak jak ciemność ogarnia w środku nocy pokój, w którym nie płonie świeca, tak ciemność ułudy i ignorancji ogarnia ludzki umysł, gdy nie jest on właściwie osadzony w obiekcie medytacji. Ta ciemność nie jest wcale pusta i pozbawiona wydarzeń. Przeciwnie, w każdym momencie ignorancji umysł ciągłe szuka i chwyta się różnych upragnionych widoków, dźwięków, myśli, zapachów, smaków i wrażeń. W takich warunkach istoty poświęcają swój czas na jawie poszukiwaniom, chcą do czegoś przylgnąć. Są tak zagubione, że trudno im docenić szczęście innego rodzaju, które znajduje się ponad, tak dobrze znanymi, przyjemnościami zmysłowymi. Wskazówki dotyczące medytacji, praktycznej metody osiągania tego wyższego szczęścia, będą dla nich czymś niezrozumiałym.

Praktyka vipassany to pełne i ciągłe skupianie uwagi na obiekcie medytacji. Wymaga użycia dwóch omówionych wyżej aspektów skupienia: vitakki i vicāry (ukierunkowania i wnikania). Te dwa czynniki jhāny sprawiają, że umysł zaabsorbowany jest odnotowywaniem. Jeśli ich nie będzie, zacznie błądzić. Atakowany przez obiekty zmysłowe oraz kilesa, a zwłaszcza tęsknotę za obiektami zmysłowymi, pogrąży się w ułudzie i ignorancji. W takiej sytuacji nie jest możliwe, aby trzy czynniki jhāny zjednoczyły się z pierwszymi dwoma, żeby stworzyć otoczenie pełne spokoju, czystości i radości, których wymaga rozwinięcie wglądu.

Pięć przeszkód

Pięć przeszkód to pięć specyficznych sposobów umysłu na to, żeby oddalić się od obiektu medytacji. Można je podzielić na pięć typów. Nazwane są przeszkodami, ponieważ każda z nich przeszkadza w praktyce i utrudnia ją.

Dopóki umysł będzie nęcony przez pokusy zmysłów, nie zdoła obserwować niezmiennie obiektu medytacji. Odciągany od niego nigdy nie podąży ścieżką praktyki, która wiedzie poza zwyczajne szczęście. Kāmacchanda, czyli pragnienie przyjemności zmysłowych, to pierwsza i największa przeszkoda stojąca na drodze naszej praktyki.

Często zdarza się, że obiekt rozkojarza w nieprzyjemny sposób. Po takim nieprzyjemnym kontakcie umysł wypełnia vyāpāda, czyli niechęć lub gniew. To również oddala go od obiektu, a zatem zawraca z drogi do prawdziwego szczęścia.

Innym razem tracimy czujność. Umysł staje się wówczas senny, leniwy i niemrawy. Nie umie ponownie skupić się na obiekcie. Stan ten nosi nazwę thīna middha – lenistwo i ospałość. To trzecia przeszkoda.

Czasami umysł staje się bardzo lekkomyślny, rozprasza się, kręci się to wokół jednego obiektu, to wokół innego. Stan ten nosi nazwę uddhacca kukkucca, czyli niezrównoważenie i zaniepokojenie. Umysł nie potrafi ukierunkować się na jeden obiekt i jest rozproszony, pełno w nim wspomnień o dawnych uczynkach, skruchy i żalu, zmartwienia i poruszenia.

Piątą i ostatnią wielką przeszkodą jest vicikicchā, wątpienie i krytycyzm. Z pewnością bywały i takie chwile, kiedy ogarniało cię zwątpienie lub wątpliwości co do metody lub nauczycieli. Porównywałeś swoją praktykę z innymi metodami, jakich próbowałeś lub o których słyszałeś, i wpadałeś wtedy w całkowity paraliż, tak jak podróżnik na rozstaju dróg, który nie jest pewien drogi i nie wie, który szlak wybrać.

Jeżeli napotykałeś takie przeszkody, znaczy to, że brakuje ci radosnego uniesienia, wygody, ukierunkowanego na jeden cel umysłu, Właściwego Nastawienia oraz wytrwałości. Tych pięć korzystnych czynników to czynniki pierwszej jhāny. Są niezbywalnymi elementami praktyki vipassany. Każdy czynnik jhāny stanowi antidotum na określoną przeszkodę, która jest jego wrogiem.

Skupienie: antidotum na pragnienie przyjemności zmysłowych

Pragnienie przyjemności zmysłowych jest odpowiedzialne w głównej mierze za utrzymywanie nas w ciemności. Antidotum na nie, to skupienie i ukierunkowanie umysłu na jeden cel. Kiedy umysł jest skupiony na obiekcie medytacji, nie zajmuje się innymi myślami ani pragnieniem przyjemnych widoków czy dźwięków. Przyjemne obiekty tracą władzę nad umysłem, który nie rozprasza się już ani nie jest rozbiegany.

Radosne uniesienie: antidotum na niechęć

W miarę narastania skupienia umysł wędruje na coraz bardziej subtelne poziomy i ogarnia go coraz większe zainteresowanie [obiektem]. Całą świadomość pochłania wówczas radosne uniesienie. Uwalnia to umysł od drugiej przeszkody, gdyż gniew nie może współistnieć z radością. Dlatego pisma mówią, że radosne uniesienie jest antidotum na gniew i niechęć.

Szczęście i błogość: antidotum na niezrównoważenie i zaniepokojenie

Kiedy praktyka medytacyjna jest już zaawansowana, w umyśle narasta poczucie wielkiego zadowolenia. Obserwuje on nieprzyjemne doznania spokojnie, bez niechęci. Jest odciążony, nawet jeśli obiekty przysparzają mu trudności podczas obserwacji. Czasami pod wpływem uważności znika ból, pozostawia po sobie uczucie fizycznej ulgi. Gdy umysł czuje fizyczną i mentalną ulgę, tym chętniej obcuje z obiektem medytacji. Takie zadowolenie to antidotum na niezrównoważenie i zaniepokojenie.

Nakierowanie na cel: antidotum na lenistwo i ospałość

Vitakka, czyli ukierunkowanie, czynnik jhāny, ma szczególną moc pozwalającą odświeżyć umysł. Sprawia ona, że umysł jest ożywiony i otwarty. Wówczas, kiedy nieustannie i wytrwale stara się on wniknąć dokładnie w obiekt medytacji, nie pojawia się lenistwo ani ospałość. Umysł ulegający atakowi senności jest zduszony i zwiędły. Vitakka jest antidotum na thīna middha.

Ciągła uwaga lub wnikanie: antidotum na zwątpienie

Po dobrym ukierunkowaniu umysł trafi dokładnie w obiekt obserwacji. Takie precyzyjne osadzenie w obiekcie albo wnikanie weń to vicāra, której funkcją jest nieustanne skupianie umysłu na przedmiocie. Ciągła uwaga przeciwdziała zwątpieniu, gdyż wynika ono z braku zdecydowania. Umysł ogarnięty wątpliwościami nie potrafi skoncentrować się na żadnym obiekcie, zamiast tego przemyka między nimi, rozważając różne możliwości. Oczywiście nie będzie zachowywać się w ten sposób i nie rozminie się z obiektem, gdy obecna w nim będzie vicāra.

Wzrost wątpliwości spowodowany jest również niedostatecznie ukształtowaną mądrością. Bez pełnej głębi i dojrzałości praktyki nawet najczystsza Dhamma będzie dla nas ledwo widoczna. Początkujący jogini mogą zastanawiać się nad tym, o czym słyszeli, ale czego nigdy nie doświadczyli. Ale im bardziej będą o tym myśleć, tym mniej to pojmą. Powodowane tym przygnębienie i ciągłe myślenie prowadzą w końcu do krytycyzmu. Antidotum przeciwko temu nieprawidłowemu cyklowi to ciągła uwaga. Umysł mocno przytwierdzony do obiektu medytacji całą swą moc poświęca obserwowaniu go. Nie rodzą się w nim krytyczne myśli.

Zrozumienie natury świata

Kiedy skupisz uwagę na unoszeniu i opadaniu brzucha, od samego początku tego ruchu, aż po jego koniec, i jeśli w każdej chwili zachowasz nieprzerwaną i przenikającą uważność, zaczniesz wyraźnie dostrzegać cały ten proces. Będzie on trwał od samego początku, przez środek, aż do zakończenia, nieprzerwanie. To doznanie będzie dla ciebie całkowicie jasne.

Odtąd zaczniesz uzyskiwać wgląd, który jest możliwy tylko w medytacji vipassany, będziesz obserwować bezpośrednio umysł i ciało. Najpierw dokonasz subtelnego rozróżnienia pomiędzy elementami mentalnymi i fizycznymi, które składają się na proces unoszenia i opadania brzucha. Doznania są tutaj obiektami materialnymi, różnymi od świadomości, która je postrzega. Kiedy będziesz je obserwować staranniej, zaczniesz widzieć, jak umysł i materia połączone są związkiem przyczynowym. Intencja umysłu przyczynia się do powstania serii obiektów fizycznych odpowiadających za ruchy brzucha. Twój umysł zaczyna doceniać to, jak zespolenie z materią powstaje i znika. Wyraźnie postrzegasz fakt powstawania i zanikania. Staje się oczywiste, że wszystkie obiekty w polu twojej świadomości mają przemijającą naturę. Dźwięki zaczynają się, a potem kończą. Ciało ogarniają wrażenia, które potem przemijają. Nic nie trwa wiecznie.

W tym momencie praktyki mocno zaznacza się obecność wszystkich pięciu czynników pierwszej jhāny, które już omówiliśmy. Wzmacnia się vitakka i vicāra, ukierunkowanie i wnikanie. Dochodzi do tego skupienie, radosne uniesienie i zadowolenie. Mówimy wówczas, że osiągnęliśmy pierwszą jhānę vipassany i że teraz może narodzić się vipassanāñāṇa, czyli wgląd vipassany.

Wiedza wynikająca z wglądu vipassany dotyczy trzech głównych właściwości uwarunkowanych zjawisk: anicca (wymawiamy „ani-cia"), czyli nietrwałości; dukkha (wymawiamy „du-k^{h}a"), czyli niezadowolenia lub cierpienia; anattā (wymawiamy „ana-taa") czyli nieobecności trwałej istoty („ja").

Anicca: nietrwałość

Kiedy obserwujesz, jak obiekty pojawiają się i znikają, zaczynasz dostrzegać ich chwilową naturę, ich nietrwałość. Wiedza o anicca jest bezpośrednia, z pierwszej ręki– gdziekolwiek skierujesz swą uwagę, czujesz, że ta wiedza jest prawdziwa. Twój umysł przez chwilę pozostaje w kontakcie z obiektem, wyraźnie widzisz, jak obiekt zanika. Ogarnia cię wówczas silne poczucie zadowolenia. Pragniesz medytować dalej, a odkrycie prawdy o świecie sprawia ci radość.

Nawet prosta i pobieżna obserwacja dowiedzie nam, że całe ciało to anicca, że jest nietrwałe. W ten sposób pojęcie anicca odnosi się do ciała. Przyglądając się bliżej, dostrzegamy, że wszystkie zjawiska zachodzące w sześciu zmysłach to również anicca, są one nietrwałe. Możemy zrozumieć, że anicca to wszystkie nietrwałe rzeczy, składające się na umysł i materię, zjawiska mentalne i fizyczne. W tym uwarunkowanym świecie nie możemy znaleźć obiektu, który byłby trwały.

Powstawanie i przemijanie to anicca lakkhaṇa, cecha charakterystyczna albo znak nietrwałości. W powstawaniu i przemijaniu można dokładnie rozpoznać anicca. Aniccānupassanāñāṇa to intuicyjne zrozumienie, dzięki któremu możemy uświadomić sobie prawdę o nietrwałości. Pojawia się ono podczas każdego momentu zauważania danego obiektu i obserwowania jego znikania. Trzeba zaznaczyć, że aniccānupassanāñāṇa zdarza się tylko w tej szczególnej chwili, kiedy postrzegamy przemijanie zjawisk. Jeśli tego nie widzimy, nie możemy pojąć nietrwałości.

Czy można byłoby powiedzieć, że wgląd w nietrwałość uzyskuje się dzięki czytaniu o nietrwałym stanie rzeczy? Czy osiągnęliśmy taki wgląd w chwili, gdy nauczyciel powiedział nam, że wszystko przemija? Czy rzeczywiście można pojąć nietrwałość dzięki myśleniu dedukcyjnemu lub indukcyjnemu? Odpowiedź na te pytania jednoznacznie brzmi: „Nie". Prawdziwy wgląd uzyskuje się tylko wtedy, gdy się nie myśli, w chwili czystej świadomości przemijania wszystkich zjawisk.

Powiedzmy, że obserwujesz unoszenie i opadanie brzucha. W chwili unoszenia brzucha możesz być świadomy naprężenia, napięcia i ruchu. Jeżeli od początku do końca będziesz śledzić proces unoszenia brzucha, pod jego koniec wrażenia te staną się dla ciebie jasne, może zatem pojawić się aniccānupassanāñāṇa. Wszystkie doznania, jakie czujesz w brzuchu lub gdziekolwiek indziej, to anicca, nietrwałość rzeczy. Ich cechą charakterystyczną zamanifestowaną przez rozpoczęcie i zakończenie procesu unoszenia brzucha jest anicca lakkhaṇa. Uświadomienie sobie ich nietrwałości zdarza się tylko w chwili obserwacji ich znikania.

Nietrwałość nie dotyczy jedynie brzucha. Wszystko, co widzimy, słyszymy, czujemy, smakujemy, myślimy lub dotykamy – wszystkie wrażenia cielesne, gorąco i zimno, zmęczenie i ból – oraz wszystkie czynniki – chodzenie, skręcanie, sięganie ręką – wszystko to jest nietrwałe. Jeżeli potrafisz spostrzec zanikanie któregokolwiek z tych obiektów, pojawia się w tobie

aniccānupassanāñāṇa. Wyzbywasz się iluzji trwałości. Wyzbywasz się też māna, czyli pychy. Rzeczywiście, w chwilach, kiedy jesteś uważnie świadomy nietrwałości, stopniowo zaniknie twój ogólny poziom pychy.

Dukkha: cierpienie albo niezadowolenie

Drugą cechą charakterystyczną uwarunkowanej rzeczywistości jest dukkha, cierpienie lub niezadowolenie. Można je omówić w tych samych trzech kategoriach dukkha, dukkha lakkhaṇa i dukkhānupassanāñāṇa.

Podczas obserwacji anicca stanie się naturalnie widocznym elementem cierpienia. W miarę jak będą powstawały i przemijały zjawiska, uświadomisz sobie, że nic nie jest pewne i przy niczym nie można obstawać. Wszystko płynie i jest to niezadowalające. Nie ma żadnego schronienia dla zjawisk. Dukkha jest w istocie synonimem nietrwałości odnoszącym się do wszystkich rzeczy. Wszystko, co jest nietrwałe, wywołuje cierpienie.

W tym momencie rozwoju praktyki bardzo ciekawe stają się doznania wywołane przez ból. Można je obserwować przez pewien czas bez żadnej reakcji. Widać, że nie są one trwałe, w rzeczywistości są obecne nie dłużej niż chwilę. Ułuda trwałości zaczyna się rozpraszać. Odczuwamy, na przykład, ból w plecach: czujemy, jak gorąco przechodzi w kłucie, a potem w rwanie. Rwanie z chwili na chwilę zmienia strukturę, zasięg i intensywność. Wreszcie osiąga szczyt. Umysł widzi, jak ból załamuje się i ulega dezintegracji. Znika z pola świadomości.

Po przezwyciężeniu bólu wypełnia nas radość. Ciało czuje się dobrze i spokojnie, chociaż nie wmawiamy sobie w myślach, że pokonaliśmy cierpienie. Niedająca zadowolenia natura doznań staje się jeszcze bardziej jasna. Postrzegamy nasze ciało jako masę bolesnych i niedających zadowolenia zjawisk, tańczących do utraty tchu, tak jak zagra im nietrwałość.

Cechą charakterystyczną dukkha, czyli dukkha lakkhaṇa, jest uciemiężenie przez nietrwałość. Ponieważ obiekty powstają w jednej chwili, a w drugiej przemijają, znajdujemy się w bardzo trudnej sytuacji. Kiedy już coś powstanie, będzie musiało przeminąć.

Dukkhānupassanāñāṇa, wgląd pozwalający zrozumieć cierpienie, również powstaje wtedy, kiedy kontemplujemy przemijanie zjawisk, ale różni się nieco od aniccānupassanāñāṇa. Olśniewa nas nagła świadomość, że żaden z tych obiektów nie jest pewny. Nie dają nam one schronienia, są przerażające.

Znowu należy podkreślić, że nie zrozumiemy naprawdę cierpienia, czytając książki lub zastanawiając się nad nim. Dukkhānupassanāñāṇa pojawia się tylko wtedy, gdy umysł jest w stanie pełnej uważności, obserwuje powstawanie i przemijanie zjawisk i rozumie, że ich nietrwałość jest czymś strasznym, niepożądanym i złym.

Uświadomienie sobie, że cierpienie towarzyszy wszystkim zjawiskom, ma wielką moc. Przestajemy się już łudzić, że są to przyjemne rzeczy. Kiedy to złudzenie zniknie, nie powstaną żadne pragnienia.

Anattā: brak istoty

Automatycznie zaczynamy rozumieć anattā, czyli to, że wszelkie wspomniane procesy nie mają trwałego sprawcy. W każdej chwili powstają jakieś zjawiska, jest to naturalny proces, z którym nie powinniśmy się utożsamiać. Pojawia się mądrość związana z brakiem istoty w zjawiskach, anattānupassanāñāṇa. Opiera się ona również na dwóch poprzednich właściwościach – anattā i anattā lakkhaṇa.

Anattā odnosi się do wszystkich nietrwałych zjawisk pozbawionych własnej istoty – mówiąc inaczej – każdego składnika umysłu i materii. Jedyna różnica między anicca a dukkha polega na wyeksponowaniu odmiennej właściwości.

Cechą charakterystyczną anattā lakkhaṇa jest wiedza, że żaden obiekt nie powstaje ani nie przemija zgodnie z czyjąś wolą. Wszystkie zjawiska mentalne i fizyczne, jakie w nas zachodzą, pojawiają się i znikają w zgodzie ze swoimi naturalnymi prawami. Nie kontrolujemy ich występowania.

Możemy się o tym przekonać, obserwując pogodę. Czasami jest bardzo gorąco, a kiedy indziej zimno. Czasami pada deszcz, a czasem panuje susza. Niektóre strefy klimatyczne są bardzo zmienne, nikt nie wie, jaka będzie pogoda następnego dnia. W żadnym klimacie nie można dostosować temperatury tak, żeby odpowiadała wszystkim. Pogoda podlega swoim naturalnym prawom, tak jak elementy składające się na umysł i ciało. Kiedy chorujemy, cierpimy i w końcu umieramy, czy dzieje się to zgodnie z naszą wolą?

Kiedy świadomie obserwujemy, jak powstają i przemijają wszystkie zjawiska mentalne i fizyczne, może nas porazić fakt, że nikt nie kontroluje tego procesu. Taki wgląd uzyskuje się niemalże naturalnie. Nic na niego nie wpływa ani nie jest on manipulowany. Nie wynika też ze zwykłej refleksji. Po prostu pojawia się, kiedy obserwujemy przemijanie zjawisk. To jest właśnie anattānupassanāñāṇa.

Kiedy ktoś nie potrafi dostrzec chwilowego powstawania i przemijania zjawisk, łatwo może pomyśleć, że istnieje jakieś „ja", istota niepodlegająca zmianom, będąca poza procesami zachodzącymi w ciele i umyśle. W chwili czystej świadomości ten fałszywy pogląd zostaje natychmiast wyeliminowany.

Wiedza potwierdzona przez zrozumienie oznacza spełnienie warunków potrzebnych do pojawienia się pierwszej jhāny vipassany.

Kiedy świadomość jest czysta, zwłaszcza wtedy, gdy zauważamy przemijanie zjawisk, można intuicyjnie pojąć wspólne dla wszystkich zjawisk cechy nietrwałości, cierpienia i braku istoty. Takie ich zrozumienie jest szczególnym etapem wglądu – sammasanañāṇa – wglądu, który wynika z potwierdzenia. Często słowo to tłumaczy się jako wiedzę potwierdzoną przez zrozumienie. Potwierdzenie tych trzech cech uzyskujemy przez osobiste doświadczenie przemijania zjawisk.

Termin wgląd, mimo że jest powszechnie używany, niekoniecznie jest właściwym tłumaczeniem pāḷijskiego słowa vipassanā. Słowo vipassanā ma dwie części składowe: vi i passanā: vi odnosi się do różnych sposobów, a passanā do widzenia. Zatem jednym ze znaczeń vipassany jest widzenie na różne sposoby.

Te różne sposoby to oczywiście nietrwałość, cierpienie i brak istoty. Lepszym tłumaczeniem słowa vipassanā byłoby więc widzenie poprzez nietrwałość, cierpienie i brak istoty.

Innym synonimem słowa vipassanāñāṇa jest paccakkhañāṇa. Paccakkha odnosi się tutaj do bezpośredniego postrzegania opartego na doświadczeniu. Ponieważ prawdziwa vipassanāñāṇa pojawia się tylko wtedy, gdy ktoś jest uważny, i przebiega raczej intuicyjnie niż intelektualnie, jest nazywana bezpośrednim wglądem opartym na doświadczeniu – paccakkhañāṇa.

W miarę jak vipassanāñāṇa coraz częściej występuje w czyjejś praktyce, umysł dochodzi do naturalnej i spontanicznej refleksji, że nietrwałość, cierpienie i brak istoty nie są przejawami jedynie bieżącej sytuacji. Dzięki dedukcji uświadamiamy sobie, że te trzy cechy manifestowały się już w przeszłości i zatriumfują jeszcze w przyszłości. Inne istoty i obiekty składają się z tych samych elementów, co my – wszystkie są nietrwałe, nie dają zadowolenia i nie posiadają własnego „ja". Taka refleksja jest wiedzą dedukcyjną i stanowi właściwość czynników jhāny, vitakka i vicāra, która w tym przypadku manifestuje się na poziomie myślenia.

Na tym etapie uważamy, że została w pełni rozwinięta pierwsza jhāna vipassany, a ów etap praktyki nazwany wiedzą potwierdzoną przez zrozumienie albo sammasanañāṇa, dopełni się. Uświadamiamy sobie wyraźnie trzy główne

cechy uwarunkowanych zjawisk: anicca, dukkha i anattā. Dochodzimy do konkluzji, że w tym świecie nigdy nie zdarzyła się ani nie zdarzy sytuacja, której nie dotyczyłyby te trzy właściwości.

Dedukcja i refleksja często występują w pierwszej jhānie vipassany. Nie są szkodliwe, dopóki nie zawładną czyimś umysłem. Zwłaszcza w przypadku osoby o rozwiniętym intelekcie, żywej wyobraźni i z zacięciem filozoficznym może wkraść się w jej bezpośrednie i osobiste doświadczenie zbyt dużo refleksji. To uniemożliwi jej uzyskanie wglądu.

Jeżeli ktoś jest taką osobą i stwierdza, że jego praktyka opiera się na niepewnych podstawach, to może pocieszyć się wiedzą, że nie jest to złe myślenie. W tym wypadku refleksja ma więcej wspólnego z Dhammą niż z pożądaniem lub niechęcią. Mimo to osoba taka powinna podjąć się wysiłku czystej obserwacji, zwykłego doświadczania zjawisk.

Korzystna i niekorzystna vitakka

Słowo vitakka, używane do określenia czynnika jhāny, jakim jest dokładne nakierowanie na cel, obejmuje swoim znaczeniem tę refleksję, która kieruje uwagę umysłu na myśl. Niemniej istnieją korzystne i niekorzystne rodzaje tego ukierunkowania.

Kierowanie uwagi na przyjemności zmysłowe to niekorzystna vitakka. Jej korzystnym przeciwieństwem jest vitakka związana z wyrzeczeniem się. Vitakka połączona z gniewem i agresją również jest niekorzystna. Korzystna vitakka wiąże się z brakiem awersji i niestosowaniem przemocy.

Kiedy, tak jak to wyjaśniono wcześniej, uzyskujemy wiedzę dedukcyjną o anicca, dukkha i anattā, zanika vitakka związana z przyjemnościami zmysłowymi. W myślach wynikających z bezpośredniego osobistego wglądu być może będą obecne pragnienia, ale prawdopodobnie nie będą one dotyczyły rozkoszy tego świata – sławy, seksu i bogactwa. Prawdopodobnie bardziej będziemy czuć pozytywne pragnienie wyrzeczenia się świata, bycia szczodrym lub głoszenia Dhammy. Mimo że takie myśli opierają się na vitakka i refleksji, to jednak wiążą się z brakiem pożądania i wyrzeczeniem się świata.

Vitakka związana z gniewem wprowadza umysł w stan agresji, w którym pragniemy, żeby jakaś osoba cierpiała i aby spotkała ją krzywda. Stan ten wywodzi się z gniewu i jest destrukcyjny. Brak awersji i nienawiści wiąże się z pięknymi cechami mettā, miłującej dobroci. W przeciwieństwie do agresywnej i niszczącej nienawiści mettā życzy innym istotom dobra i szczęścia. Kiedy

ktoś, dzięki osobistemu doświadczeniu, poczuł już smak Dhammy, będzie chciał podzielić się nią z najbliższymi. Będziesz pragnął, żeby inni też to poznali. Taka myśl wiąże się z mettą, ponieważ życzysz dobra innym.

Ostatni rodzaj vitakki wiąże się z czynieniem krzywdy. Ma dwie odnogi: myśl okrutną i myśl nieokrutną. Myśl okrutna zawiera pragnienie szkodzenia innym istotom, krzywdzenia, zadawania im cierpień i zabijania. To bardzo destrukcyjna cecha umysłu ogarniętego nienawiścią. Brak okrucieństwa to cecha współczucia, czyli karuṇā, pragnienia niesienia innym pomocy i ulgi w cierpieniu i niedoli, jaką mogą odczuwać. Ktoś, kto silnie współczuje, nie odczuwa tego jedynie emocjonalnie, ale szuka sposobów i środków mogących ulżyć cierpieniom innych.

Vicāra jako wiedza refleksyjna

Jeżeli wciąż pojawiają się refleksyjne myśli, proces ten nazywa się vicāra. Tego samego słowa używa się do określenia właściwości bardziej trwałej i napierającej na obiekt skoncentrowanej uwagi. Tutaj określenie to oznacza ciągłe refleksje na poziomie myślenia. Najpierw doświadczamy bezpośredniego, intuicyjnego wglądu. Potem rodzi się dedukcyjna wiedza dotycząca tego wglądu. Jest ona przyjemna, ale w nadmiarze wywołuje natłok myśli, które zakłócają proces bezpośredniej obserwacji. Mogą to być myśli bardzo szlachetne – o wyrzeczeniu się świata, metcie, współczuciu – ale mimo wszystko porywają nas ze sobą. Nie uzyskamy wówczas wglądu.

Obyś w swojej praktyce wypracował te dwa bardzo ważne czynniki mentalne, vitakkę i vicārę. Obyś dokładnie naprowadzał umysł na cel i wnikał w obiekt, aż wyraźnie ujrzysz i przenikniesz jego prawdziwą naturę. Oby nawet wspaniałe myśli nie sprowadzały cię na manowce. Dzięki temu przejdziesz przez różne etapy wglądu i wreszcie osiągniesz Nibbānę.

Osiąganie wyższych jhān vipassany

Pierwsza jhāna vipassany działa do chwili, kiedy jogin uzyska wgląd w nagłe powstawanie i przemijanie zjawisk. Doświadczywszy go, jogin podąża dalej i jego praktyka dojrzewa.

Druga jhāna vipassany

Jogin opuszcza przedszkole refleksyjnego myślenia i wkracza w dojrzałość prostej i czystej uwagi. Odtąd umysł medytującego staje się jasny i wyostrzony. Potrafi podążać za bardzo szybkim tempem, z jakim w każdej chwili zjawiska pojawiają się i znikają. Dzięki nieustannej i bystrej uważności nie pojawia się zbyt wiele myśli. Nie ma też wątpliwości co do nietrwałej i chwilowej natury umysłu i materii. Wydaje się wówczas, że praktyka przebiega bez żadnego wysiłku. Wyzbywszy się wysiłku i refleksyjnych myśli, dajemy się ogarnąć radosnemu uniesieniu. Taki stan czystej uwagi, który jest bez myśli, nazywa się drugą jhāną vipassany.

W pierwszej jhānie vipassany umysł jest przeciążony z powodu wysiłku i rozbieganych myśli. Dopiero kiedy osiąga się drugą jhānę vipassany, w momencie wglądu w powstawanie i przemijanie zjawisk, w umyśle zaczyna przeważać jasność, radosne uniesienie, wiara i wielkie zadowolenie.

Niebezpieczeństwo wiary, spokoju, radosnego uniesienia i szczęścia

Umysł staje się bardziej precyzyjny, a skupienie pogłębia się. Głębokie skupienie prowadzi do wiary potwierdzonej przez osobiste doświadczenia. Pozwala też narodzić się przekonaniu, że w efekcie dalszej praktyki osiągnie się korzyści obiecane przez Buddhę i innych nauczycieli. Na tym etapie wzmaga się też radosne uniesienie oraz mentalne i fizyczne zadowolenie. Kiedy jogin osiąga drugą jhānę vipassany, istnieje duże prawdopodobieństwo, że odtąd będzie przywiązany do tych niezwykle przyjemnych stanów umysłu. Przeżywa największe szczęście w życiu. Niektórzy jogini mogą nawet sądzić, że doznali Przebudzenia. W takim wypadku mętnieje wizja ich dalszych postępów. Jogini popadają wtedy w to, co Buddha nazywał „zatrzymaniem wewnątrz", omawiałem to już wcześniej.

Jeżeli masz niezwykłe doznania, proszę, zauważ je i określ. Bądź świadomy, że radosne uniesienie, wiara czy spokój to jedynie stany mentalne. Jeżeli w trakcie zauważania ich uświadamiasz sobie, że jesteś do nich przywiązany,

wyzbądź się szybko tego przywiązania i ponownie skieruj uwagę na główny obiekt medytacji, jakim jest brzuch. Tylko wtedy dokonasz dalszych postępów, które pozwolą ci skosztować jeszcze słodszego owocu.

Nauczyciele medytacji muszą być bardzo taktowni w stosunku do uczniów będących na tym etapie praktyki. Ponieważ są oni tak podekscytowani swoimi doświadczeniami, że mogą się buntować, gdy nauczyciel ich zbeszta. Nauczyciel powinien uprzejmie powiedzieć: „Całkiem nieźle praktykujesz. To naturalne doznania w trakcie praktyki, ale jest jeszcze wiele innych, lepszych od tych, jakie masz teraz. Dlaczego więc nie zaczniesz odnotowywać tych wszystkich rzeczy, żebyś potem mógł doświadczyć jeszcze lepszych?".

Dostosowawszy się do takich wskazówek, jogin ponownie przystępuje do medytacji w pozycji siedzącej i starannie odnotowuje jasność, wiarę, radosne uniesienie, szczęście, spokój i zadowolenie. Dociera do niego, że proste odnotowywanie stanów mentalnych w rzeczywistości jest właściwym sposobem praktyki. Tak ukierunkowany jogin może podążać dalej z wielką pewnością siebie.

Pojawianie się trzeciej jhāny vipassany

Radosne uniesienie stopniowo zaniknie, ale uważność i skupienie będą się pogłębiać. Wgląd w prawdziwą naturę tego, co się wydarza, staje się bardzo silny. W tym momencie zaczyna dominować czynnik Przebudzenia zwany zrównoważeniem (upekkhā). Umysłu nie poruszają ani przyjemne obiekty, ani nieprzyjemne, a w ciele i umyśle powstaje głębokie doznanie dobrego samopoczucia. Jogin może siedzieć przez wiele godzin bez bólu, a jego ciało staje się czyste, lekkie i silne. Jest to trzecia jhāna vipassany, której dwoma czynnikami jest dobre samopoczucie i jednopunktowość umysłu. Trzecia jhāna pojawia się w bardziej dojrzałym stadium wglądu w powstawanie i przemijanie.

Przejście od drugiej jhāny do trzeciej jest punktem zwrotnym w praktyce. Ludzie są naturalnie przywiązani do ekscytacji i podniet, które pobudzają umysł. Radosne uniesienie jest jedną z tych pobudzających przyjemności, tworzy w umyśle fale niczym kręgi na wodzie. Ale taki zachwyt jest raczej niedojrzały. Tak więc, gdy go doświadczasz, uważaj, abyś zwiększał swoją czujność i odnotowywał zjawiska jak najskrupulatniej. Tak długo, jak jogin pozostaje przywiązany do radosnego uniesienia, nie posunie się do przodu, w kierunku dojrzalszego, subtelnego szczęścia, które przychodzi wraz ze spokojem i zadowoleniem.

Szczyt szczęścia

Pisma ilustrują to przejście za pomocą opowieści o krowie karmiącej cielaka. Ważne, by szybko odstawić cielaka od matki, żeby mleko mogło być wykorzystane przez ludzi. Cielak jest jak druga jhāna, która żywi się i rozkwita dzięki radosnemu uniesieniu. Krowa to trzecia jhāna, a osoba pijąca słodkie, świeże mleko jest jak jogin, który z powodzeniem odszedł od przywiązania do radosnego uniesienia.

Przekaz pism sugeruje, że dobre samopoczucie, którego można posmakować w trzeciej jhānie vipassany, jest szczytem szczęścia, jakiego można doświadczyć w praktyce vipassany. Jest najsłodsze. Niemniej, jogin potrafi przebywać w nim ze zrównoważeniem i bez przywiązania.

Kontynuacja precyzyjnego odnotowywania staje się decydująca, aby dobre samopoczucie umysłu i ciała, ostrość i jasność wglądu, nie zrodziły subtelnego przywiązania. Jeżeli czujesz, że twój wgląd jest fantastyczny, ostry i wyraźny, powinieneś to odnotować. Jednak przywiązanie ma mniejszą szansę zaistnieć, gdy obecna jest panoramiczna uważność, która odnotowuje każdy obiekt z łatwością i bez „ześlizgiwania" się z niego.

Rozpadanie się zjawisk: zadowolenie znika

Trzecia jhāna jest zwana szczytem szczęścia, ponieważ w następnej jhānie nie ma już szczęścia. W miarę odnotowywania zjawisk, stopniowo przejdziesz ze stadium wglądu w powstawanie i przemijanie w stadium rozpadania się zjawisk. Na tym etapie początki i środki obiektów nie są już wyraźne. Zamiast tego umysł postrzega ciągły rozpad zjawisk, które znikają, gdy tylko zostają odnotowane. Często wydaje się, że w ogóle nie ma ciała, a jedynie „nagie" zjawiska rozpadające się bez przerwy.

Jogini mają wtedy tendencje do odczuwania stresu i przygnębienia, nie tylko dlatego, że brakuje im zadowolenia, ale też dlatego, że szybki rozpad zjawisk może być dość niepokojący. Obiekt znika, zanim go zauważysz, pozostawiając jedynie pustą przestrzeń. Następne zjawisko zachowuje się w ten sam sposób.

Pojęcia stają się nierozróżnialne. Aż do teraz jogin mógł widzieć zjawiska wyraźnie, ale mentalny czynnik rozpoznawania był jeszcze obecny. Znaczy to, że był on w stanie widzieć zarówno ostateczną, niekoncepcyjną rzeczywistość obiektów, jak też koncepcje formy: ciało, ramiona, nogi, głowę, brzuch i tak dalej. W stadium wglądu w rozpad, koncepcje znikają. Możesz nie być w stanie zlokalizować, gdzie zachodzi zjawisko; istnieje tylko zanikanie.

„Co się stało? – możesz zawołać. – Szło mi tak dobrze, a teraz moja praktyka rozpada się. Jest poza kontrolą. Nic nie mogę odnotować". Potępianie samego siebie i niezadowolenie wypełniają umysł. Oczywiście znika dobre samopoczucie.

W końcu w tej nowej przestrzeni można trochę odpocząć. Można usadowić się wygodniej i obserwować ciągłą manifestację zjawisk. To stadium zwane jest wglądem w zanikanie zjawisk. Ma interesującą cechę. Nie ma już więcej fizycznego czy mentalnego szczęścia ani ulgi, nie ma też w ciele wyraźnych niewygód czy bólu. Uczucia w umyśle również są raczej neutralne.

Pojawianie się czwartej jhāny vipassany

Podczas dojrzewania wglądu w powstawanie i przemijanie zjawisk radosne uniesienie drugiej jhāny utorowało drogę trzeciej – zadowoleniu. Szaleńcza przyjemność radosnego uniesienia zostaje zastąpiona przez łagodniejsze i subtelniejsze uczucia zadowolenia i spokoju. Gdy dobre samopoczucie przechodzi w stadium wglądu w rozpadanie się zjawisk, nadal nie wywołuje to mentalnej nieprzyjemności. Teraz trzecia jhāna toruje drogę czwartej, której cechami charakterystycznymi są zrównoważenie i jednopunktowość umysłu.

Wypraktykowanie zrównoważenia wobec wszystkich wytworzeń

Gdy umysł nie jest ani zadowolony, ani niezadowolony, ani w dobrym nastroju, ani w złym, rodzi się zrównoważenie (upekkhā). Upekkhā ma potężną moc wyśrodkowywania umysłu. W tym szczególnym aspekcie znana jest jako tatramajjhattatā. W takim środowisku równowagi, uważność jest doskonale czysta, wyraźna i ostra. Subtelne czynniki zjawisk, takie jak cząsteczki i delikatne wibracje, mogą być postrzegane z niesamowitą i nieprzerwaną wyrazistością. W rzeczywistości, tatramajjhattatā obecna jest we wszystkich jhānach od początku. Ale w pierwszej, drugiej i trzeciej jhānie przesłonięta jest przez silniejsze cechy, jak księżyc, który w ciągu dnia nie może równać się ze słońcem.

Streszczenie czterech jhān vipassany

W pierwszej jhānie równowaga raczej nie jest rozwinięta. Zamiast tego dominują vitakka i vicāra, ukierunkowanie i wnikanie, lub też wstępne zastosowanie skupienia i utrzymywanie go przez długi czas. Jak wspomniano wcześniej, vitakka i vicāra często zawierają sporo dyskursywnego myślenia.

W drugiej jhānie podniety radosnego uniesienia przesłaniają zrównoważenie. W trzeciej jhānie przychodzi najsłodsze szczęście i zadowolenie, a więc zrównoważenie nie ma szans się objawić. Jednak kiedy zadowolenie wyparowuje, przynosząc uczucia, które nie są ani przyjemne, ani nieprzyjemne, wtedy może zalśnić zrównoważenie. Tak jak wtedy, gdy zapada zmierzch i ciemność zaczyna się pogłębiać, a księżyc lśni na niebie w pełnej krasie.

Po wglądzie w rozpad nadchodzą kolejne wglądy: w lęk, wstręt i chęć wyzwolenia. Zrównoważenie nie jest silnie zaznaczone, aż do stadium wglądu zwanego zrównoważeniem wobec wszystkich wytworzeń.

Jest to głęboki poziom praktyki, gdzie zjawiska zaczynają się poruszać bardzo szybko. Uważność jest tak wrażliwa, że przechwytuje obiekty, zanim ich odbiór może być zakłócony odczuciem przyjemności lub nieprzyjemności. Nie ma szans, by zrodziło się przywiązanie czy niechęć. Obiekty, które zazwyczaj są bardzo nieprzyjemne, całkowicie tracą swój wpływ, podobnie jak obiekty podniecające. Ponieważ tak się dzieje u wszystkich bram zmysłów, ten rodzaj zrównoważenia znany jest jako zrównoważenie sześcioczęściowe.

Kolejną cechą praktyki w tym czasie jest wielka subtelność świadomości. Proces wznoszenia i opadania brzucha staje się wibracją. Rozpada się na cząstki i może w końcu zniknąć. Jeżeli się to zdarzy, powinieneś próbować patrzeć na swoją postać jako całość i na pewne punkty, w których czuć dotyk, jak np. pośladki i kolana. To również może zniknąć, nie pozostawiając za sobą żadnej percepcji ciała. Znikają choroby i bóle, ponieważ nie postrzega się już żadnych zjawisk fizycznych, nie ma żadnego swędzącego miejsca do podrapania. Pozostaje jedynie świadomość, która istnieje bez zjawisk fizycznych. W takim momencie, sama świadomość powinna zostać potraktowana jako obiekt poznania. Gdy odnotowujesz „pojmowanie, pojmowanie", wtedy nawet świadomość może na moment zanikać i pojawiać się ponownie. Ale w tym samym czasie panować będzie wyrazistość umysłu i wielka ostrość.

Mówi się, że ten stan nadzwyczajnej równowagi mentalnej jest jak umysł Arahanta, który pozostaje nieporuszony w obliczu wszelkich obiektów pojawiających się w polu świadomości. Jednak, nawet gdy osiągniesz to stadium praktyki, nie jesteś jeszcze Arahantem. W tym szczególnym momencie uważności doświadczasz jedynie umysłu podobnego do umysłu Arahanta.

Każdą z czterech jhān vipassany cechuje odrębny rodzaj szczęśliwości. W pierwszej jhānie vipassany doznaje się szczęścia odosobnienia. Przeszkody utrzymywane są na dystans, a umysł jest w oddali i zaciszu.

W drugiej jhānie vipassany doznaje się szczęścia skupienia. Dobra koncentracja przynosi szczęście w formie radosnego uniesienia i zadowolenia. Gdy porzuca się radosne uniesienie, przechodzi się do szczęśliwości trzeciej jhāny, znanej jako szczęście zadowolenia.

W końcu, w czwartej jhānie, doznajemy szczęścia mądrości. Czwarty rodzaj szczęścia jest oczywiście najlepszy. Jednakże, tak jak trzy poprzednie, nadal przydarza się w rzeczywistości uwarunkowanych zjawisk. Tylko wtedy, gdy jogin przekroczy tę rzeczywistość, może doświadczyć ostatecznego szczęścia, szczęścia prawdziwego spokoju. Zwie się to w języku pāḷijskim santisukha. Pojawia się, gdy obiekt medytacji oraz wszystkie inne mentalne i fizyczne zjawiska, jak też sam odnotowujący umysł, całkowicie się zatrzymają.

Mam nadzieję, że będziesz w stanie posmakować wszystkich czterech rodzajów szczęścia, jakie powstają dzięki jhānom vipassany i pójdziesz dalej, by posmakować najwyższego szczęścia – szczęścia Nibbāny.

O Nibbānie

Nieporozumienia dotyczące Nibbāny

Wiele dyskutuje się na temat doświadczenia Nibbāny. Napisano o tym całe tomy. Niektórzy sądzą, że szczęście Nibbāny odnosi się do szczególnego stanu fizycznego czy mentalnego, że istnieje on w ich ciele. Inni twierdzą, że gdy umysł i materia zostają wygaszone, to tym, co pozostaje, jest esencja wiecznej błogości.

Niektórzy są pełni wątpliwości. Mówią: „Jeżeli Nibbāna jest wygaszeniem umysłu i materii, to co jeszcze może być doświadczane?". Trudno jest myśleć o szczęściu niedoznawanym poprzez zmysły. Ponadto, cała ta dyskusja będzie niemożliwa do zrozumienia dla ludzi, którzy nie mają doświadczenia w medytacji.

Tak naprawdę, jedynie ten, kto sam doświadczył Nibbāny, może mówić o niej z przekonaniem. Niemniej, można o niej mówić w sposób analityczny, znany tym, których praktyka pogłębiła się na tyle, że jej doświadczyli.

Niektórzy sądzą, że Nibbāna jest szczególną formą umysłu lub materii, ale tak nie jest. Istnieją cztery rodzaje wspomnianych wcześniej paramattha dhamm – rzeczywistości, których można doświadczyć bezpośrednio, bez tworzenia jakichkolwiek koncepcji czy myślenia. Są to zjawiska materialne

oraz dwa rodzaje zjawisk mentalnych (sama świadomość oraz inne czynniki mentalne pojawiające się w każdej chwili świadomości), a w końcu Nibbāna. Tak więc definiuje się ją jako coś różnego od materii, a także od umysłu.

Drugim błędnym poglądem jest to, że Nibbāna jest tym, co pozostaje, gdy wygaszone zostają umysł i materia. Nibbāna jest źródłem ostatecznej rzeczywistości i klasyfikowana jest raczej jako zjawisko zewnętrzne aniżeli wewnętrzne. Jako taka, nie ma nic wspólnego z czymś, co mogłoby pozostać w ciele po wygaszeniu procesów umysłu i ciała.

Nibbāna nie może być doświadczana w ten sam sposób, w jaki doznawany jest, powiedzmy, dźwięk – poprzez zmysły. Nie jest to obiekt zmysłów. Dlatego też nie może być wliczona do żadnej kategorii zmysłowych przyjemności, bez względu na to, jak byłyby nadzwyczajne. Jest to szczęście pozazmysłowe, niebazujące na zmysłach.

Spory dotyczące natury Nibbāny ciągną się od czasów Buddhy. Pewnego razu pewien przeor klasztoru omawiał błogość Nibbāny w obecności mnichów. Jeden z mnichów wstał i zapytał: „Jeżeli w Nibbānie nie ma zmysłów, to jak może być błogość?".

Starszy człowiek odpowiedział: „Przyjacielu, właśnie dlatego, że nie ma zmysłów w Nibbānie, Nibbāna jest taką błogością". Ta odpowiedź jest niemal jak zagadka. Ciekaw jestem, czy znasz odpowiedź. Jeżeli nie możesz jej znaleźć, będę szczęśliwy, mogąc ci jej udzielić.

Wady posiadania zmysłów

Najpierw musimy porozmawiać o przyjemnościach zmysłowych. Są ulotne. Szczęście pojawia się w jednej chwili, a w następnej już go nie ma. Czy naprawdę polowanie na coś tak ulotnego, co się ciągle zmienia, może dać ci prawdziwe szczęście?

Spójrz na ilość przeciwności, jakie będziesz musiał pokonać, żeby doświadczyć wszystkich tych nowych rzeczy, które – jak sądzisz – przyniosą szczęście. Niektórzy tak silnie pragną przyjemności, że nawet łamią prawo, popełniają zbrodnie i zadają innym cierpienie, aby tylko móc doświadczyć tych ulotnych, opartych na zmysłach doznań. Mogą nie rozumieć, ile cierpienia będą musieli znieść w przyszłości, w konsekwencji czynów, które popełnią. Nawet zwykli ludzie, którzy nie są kryminalistami, mogą nie być świadomi, że konieczne jest nieproporcjonalnie wielkie cierpienie, by doświadczyć paru chwil szczęścia, tak niewielu, że nie są tego warte.

Gdy zacznie się praktykować medytację, osiąga się źródło szczęścia, które jest subtelniejsze i radośniejsze niż przyjemności zmysłowe. Jak widać, każda jhāna vipassany przynosi inny rodzaj radości. Pierwsza jhāna przynosi szczęście odosobnienia. Druga – szczęście skupienia, które składa się z intensywnego radosnego uniesienia. Trzecia jhāna daje stan subtelnego zadowolenia, który uczy umysł zrozumienia, że szczęście radosnego uniesienia jest raczej pospolite. Najgłębsze jest szczęście zrównoważenia, które odkrywane jest w czwartej jhānie. Ma ono naturę nieporuszenia i spokoju. Wszystkie cztery znane są jako nekkhamma sukha, czyli szczęście wyrzeczenia się.

Mimo to spokój i szczęście, jakie znajdują się w Nibbānie, przewyższają zarówno szczęście wyrzeczenia, jak i przyjemności zmysłowe. Różnią się też od nich swoją naturą. Szczęście Nibbāny ukazuje się, gdy zatrzymuje się umysł i materia. Jest to spokój wygaśnięcia cierpienia. Nie zależy ono od kontaktu z sześcioma rodzajami obiektów zmysłów. Pojawia się, ponieważ nie ma żadnego kontaktu z obiektami zmysłów.

Ludzie, których ideą szczęścia są wakacje, piknik i pływanie w jeziorze, ludzie, którzy spędzają wolny czas na spotkaniach przy grillu, mogą nie rozumieć, jak szczęście może pojawiać się, kiedy nie ma żadnych doświadczeń. Dla nich piękno istnieje tylko wtedy, kiedy oczy mogą je widzieć, kiedy jest coś ślicznego, na co można patrzeć i kiedy jest świadomość wzroku. Podobnie z innymi zmysłami. Mogliby powiedzieć: „Jeżeli jest zapach, ale nie ma nosa ani świadomości zapachu, to jak można poczuć rozkosz?". Nie potrafią sobie wyobrazić, jak ktoś może wymyślać tak okropne rzeczy jak Nibbāna. Mogą sądzić, że Nibbāna jest rodzajem tajemniczej śmierci, czymś naprawdę przerażającym. Wpadają w przerażenie na myśl o anihilacji.

Inni powątpiewają w istnienie Nibbāny. Mówią: „To marzenia poetów" lub „Jeśli Nibbāna jest niczym, to jak może być lepsza niż piękne doznanie?".

Nieopisana błogość: śpiący milioner

Wyobraźmy sobie milionera, który ma w zasięgu ręki wszystkie przyjemności zmysłowe, jakie można sobie wyobrazić. Pewnego razu zasypia i śpi głęboko. Gdy śpi, szef jego kuchni przygotowuje zestaw wspaniałych potraw i ustawia je na stole. W domu milionera, pełnym splendoru, wszystko jest w najlepszym porządku.

Kucharz zaczyna się niecierpliwić. Jedzenie stygnie, a on chce, by właściciel domu zszedł na dół do stołu. Powiedzmy, że szef wysyła kamerdynera, żeby ten obudził milionera. Jak sądzicie? Czy milioner zerwie się radośnie z łóżka i zejdzie na dół, czy raczej kamerdynerowi grozi awantura?

Kiedy milioner głęboko śpi, jest błogo nieświadomy swojego otoczenia. Nie widzi łóżka bez względu na to, jak jest piękne. Jest głuchy na muzykę, bez względu na to, jak byłaby wspaniała. Cudowny zapach może wpływać przez okna, ale on go nie czuje. Nie je, to pewne. Bez względu na to, jak wygodne i luksusowe jest łóżko, milioner jest całkowicie nieświadomy odczuć związanych z leżeniem na nim.

Można zobaczyć, że z głębokim snem wiąże się pewien rodzaj szczęścia, który nie jest powiązany z przyjemnościami zmysłowymi. Każdy, bogaty czy biedny, może obudzić się z głębokiego snu i poczuć się wspaniale. Można dojść do wniosku, że we śnie istnieje szczególny typ szczęścia. Trudno to opisać, ale nie sposób temu zaprzeczyć. W ten sam sposób Szlachetni, którzy dotknęli spełnienia Dhammy, znają rodzaj szczęścia, któremu nie sposób zaprzeczyć ani nie sposób go w pełni opisać, ale o którym wiemy, dzięki dedukcji, że istnieje.

Załóżmy, że można zapaść w głęboki sen na zawsze. Czy chciałbyś tego? Jeżeli ktoś nie lubi szczęścia, które przychodzi wraz z głębokim snem, trudno byłoby mu chcieć Nibbāny. Jeżeli ktoś nie chce szczęścia niedoznawania, to nadal jest przywiązany do przyjemności zmysłów. To przywiązanie rodzi pożądanie. Mówi się, że pożądanie jest przyczyną powstawania obiektów zmysłów.

Źródło wszystkich kłopotów

Za pożądaniem zawsze kroczy cierpienie. Jeżeli przyjrzymy się bliżej sytuacji na tej planecie, nietrudno będzie nam stwierdzić, że wszystkie problemy zakorzenione są w pragnieniu przyjemności opierających się na zmysłach. To właśnie z nieustannej potrzeby doświadczania tych przyjemności zawiązują się rodziny. Członkowie rodzin muszą pracować i zmagać się dzień i noc, by zdobyć pieniądze na utrzymanie. To właśnie z potrzeby przyjemności wybuchają kłótnie w rodzinie, źle żyje się z sąsiadami, miasta są wypełnione agresją, państwa są uwikłane w konflikty, narody prowadzą wojny. To właśnie z powodu przyjemności, które bazują na zmysłach, powyższe rzeczy są plagą świata, a ludzie porzucają swoje człowieczeństwo i wpadają w okrucieństwo i bestialstwo.

Śpiewanie pieśni ku chwale niedoznawania

Ludzie mogą mówić: „Jesteśmy ludźmi. Naszym dziedzictwem jest całe pole przyjemności zmysłowych. Jaki jest sens praktykować po to, by osiągnąć Nibbānę, która jest zanikiem wszystkich tych przyjemności?".

Takim ludziom można zadać jedno proste pytanie: „Czy mógłbyś oglądać w telewizji ten sam film raz za razem, przez cały dzień? Jak długo możesz słuchać bez przerwy słodkiego głosu ukochanych?". Przyjemności zmysłowe nie są czymś tak szczególnym, żebyśmy nie potrzebowali od nich odpocząć od czasu do czasu.

Szczęście niedoznawania lub niezmysłowych doświadczeń dalece przewyższa szczęście pochodzące z przyjemności zmysłów. Jest dużo bardziej wyrafinowane, subtelne, dużo bardziej upragnione.

Tak naprawdę głęboki sen nie jest tym samym, co Nibbāna! We śnie to, co się wydarza, to kontinuum życia, bardzo subtelny stan świadomości z bardzo subtelnym obiektem. To właśnie z powodu tej subtelności sen wydaje się niedoznawaniem. W rzeczywistości niezmysłowe szczęście Nibbāny jest tysiące razy większe niż to, czego doświadcza się w najgłębszym śnie.

Niepowracający i Arahanci cały czas znajdują się w nirodha samāpatti, czyli w stanie definitywnego zaniku, gdzie nie ma ani materii, ani umysłu, ani czynników mentalnych, ani nawet najsubtelniejszej formy materii – materii zrodzonej w umyśle. Kiedy Niepowracający i Arahanci wychodzą z tego stanu braku doświadczania, doceniają go i wychwalają.

Oto część ich pieśni: „Jakże wspaniale jest wygasić w Nibbānie to cierpienie umysłu i materii. Gdy wygasną wszelkie cierpienia związane z umysłem i materią, wtedy nastąpi to, co przeciwne, czyli szczęście. Gdy brak cierpienia, my Szlachetni, radujemy się, błogość to Nibbāna. Szczęściem jest Nibbāna, jako że wolna jest od cierpienia".

Nibbāna Buddhów

Kim był ten, kto pokazał nam drogę do wielkiego szczęścia? Buddha. To Nibbāna, która była głoszona przez wszystkich oświeconych Buddhów. W języku pāḷijskim, Buddha to sammā sambuddha. Sammā znaczy doskonale, poprawnie, właściwie, a unikalność Buddhy polega na tym, że zrozumiał prawdziwą naturę rzeczy, takimi jakimi naprawdę są. Prawda jest prawdą, jednak to, co się o niej wie, może być błędne. Buddha się tak nie pomylił. Przedrostek sam – znaczy osobiście, samemu, a Buddha znaczy Przebudzony. Buddha osiągnął Przebudzenie swoim własnym wysiłkiem. Nie otrzymał tego od

wyższych istot, ani też nie polegał na nikim. Tak więc Nibbāna, o której mówimy, jest Nibbāną głoszoną przez sammā sambuddhę, tego, który w doskonały sposób sam osiągnął Przebudzenie.

Wolność od smutku

Kolejną cechą Nibbāny jest to, że jest wolna od smutku. Większość z nas zna smutek. Wyobraź sobie, jak cudownie uwolnić się od niego. Nibbāna w języku pāḷijskim zwana jest virāga. Oznacza to wolność od pyłu i zanieczyszczeń. Pył, jak wiemy, sprawia, że rzeczy są brudne i nieprzyjemne. Może zniszczyć ubranie i zdrowie. Daleko bardziej śmiertelne jest zanieczyszczenie przez kilesa! Jakże często nasze umysły bombardowane są ciągłym strumieniem chciwości, niechęci, ułudy, pychy, zazdrości i skąpstwa. Jak można, będąc w takim stanie, oczekiwać, by umysł był czysty i jasny? Nibbāna, przeciwnie, jest całkowicie wolna od kilesa.

Doskonałe bezpieczeństwo

Khema, bezpieczeństwo, jest kolejną cechą Nibbāny. W tym świecie nieustannie stajemy w obliczu niebezpieczeństw. Niebezpieczeństwa wypadku, niebezpieczeństwa zranienia przez wroga, niebezpieczeństwa zatrucia. W wieku zaawansowanej nauki żyjemy w ciągłej obawie przed narzędziami wojny, które sami stworzyliśmy. Gdyby wybuchła wojna atomowa, bylibyśmy zupełnie bezradni. Nie ma ucieczki od żadnego z tych zagrożeń, możliwa jest jedynie ucieczka w Nibbānę, która jest od nich całkowicie wolna, całkowicie bezpieczna.

W pismach to pozazmysłowe szczęście Nibbāny jest charakteryzowane jako takie, które nie jest przemieszane z kilesa. W doświadczeniu szczęścia zmysłowego istnieje zawsze pewien stopień chciwości. To jest tak jak z przygotowywanym jedzeniem: jeżeli nie dodasz przypraw, będzie smakować mdło i nie będzie wcale smaczne. Ale dzięki przyprawom, możesz cieszyć się swoją potrawą. Podobnie ze szczęściem zmysłowym: jeżeli nie ma chciwości, pożądania i pragnienia, to nie będziesz cieszyć się danym obiektem. Dlatego właśnie, że Nibbāna nie jest przemieszana z innymi rzeczami, zwana jest parisuddhi sukha, czyli nieskazitelna i czysta.

Aby doświadczyć tego krystalicznego spełnienia, musimy przede wszystkim pielęgnować sīla, samādhi i paññā. Ciągły wysiłek oczyszczania umysłu, czynów i mowy przeniesie umysł w miejsce, gdzie będzie mógł on cieszyć się Nibbāną. Mam nadzieję, że będziesz mógł nad tym pracować i osiągniesz nieskazitelne i czyste szczęście.

Rydwan do Nibbāny

Pewnej nocy, kiedy Buddha przebywał w Gaju Jety w pobliżu starożytnego miasta Sāvatthī w Indiach, odwiedziła go niebiańska istota (deva), która przybyła ze świata niebios otoczona świtą tysiąca towarzyszy.

Chociaż deva swą poświatą rozświetlił cały gaj, był wyraźnie zakłopotany. Złożył Buddzie wyrazy szacunku, po czym zaczął lamentować: „O, Buddho – płakał – niebiańska kraina jest taka hałaśliwa! Wszyscy niebianie czynią olbrzymi zgiełk. Robią na mnie wrażenie nieszczęśliwych duchów, gdy tak swawolą w swojej krainie. Życie w takim miejscu jest pełne zamętu. Proszę, pokaż mi, jak się stamtąd wydostać!".

Dość dziwnie to zabrzmiało w ustach niebiańskiej istoty. Cechą świata niebios jest rozkosz. Ich piękni mieszkańcy słynący z zamiłowania do muzyki wcale nie przypominają głodnych duchów (peta), które żyją w nędzy i cierpieniu, mających wielkie brzuchy i malutkie usta, by mogły czuć ciągły głód, którego nie mogą zaspokoić.

Używając swych mocy psychicznych, Buddha zbadał przeszłość niebianina. Dowiedział się, że całkiem niedawno deva był istotą ludzką i praktykował Dhammę. Jako młody człowiek miał taką wiarę w nauki Buddhy, że porzucił dom, by zostać mnichem. Po spędzeniu z nauczycielem wymaganych pięciu lat opanował reguły zachowania i życia we wspólnocie i stał się niezależny w swojej praktyce medytacyjnej. Potem samotnie oddalił się do lasu. Dzięki olbrzymiemu pragnieniu zostania Arahantem, praktykował bardzo intensywnie. Aby jak najwięcej czasu poświęcić na medytację, w ogóle nie spał i prawie nie jadł. Niestety zrujnował sobie zdrowie. W jego brzuchu zgromadził się gaz powodujący wzdęcia i przeszywające bóle. Nie zważając na to, mnich praktykował bez przerwy, bez korygowania swoich nawyków. Bóle stawały się coraz bardziej dotkliwe, aż pewnego dnia, gdy medytował chodząc, przerwały jego życie.

Mnich natychmiast odrodził się w Niebie Trzydziestu Trzech Bogów, w jednym ze światów zamieszkałych przez niebiańskie istoty. Nagle, jakby ze snu, przebudził się odziany w złote szaty, stojąc u bram błyszczącego budynku. Wewnątrz tego pałacu stało tysiąc pięknie ubranych niebian i czekało na jego przybycie. Miał zostać ich przywódcą. Niebianie byli zachwyceni, widząc go u wrót! Krzycząc z radości, wyciągnęli instrumenty muzyczne, żeby go zabawiać.

Pośród tego wszystkiego nasz biedny bohater nie miał szans zauważyć, że umarł i się odrodził. Myśląc, że wszystkie te niebiańskie istoty są jedynie świeckimi wyznawcami, którzy przyszli okazać mu szacunek, nowy niebianin spuścił wzrok i skromnie naciągnął róg swej złotej szaty, aby przykryć ramiona. Z jego gestów inne devy odgadły, jaki jest jego stan i zawołały: „Jesteś teraz w niebiańskiej krainie. To nie czas na medytację. Teraz jest czas na zabawę i swawole. Chodź, zatańczmy!".

Nasz bohater ledwie to słyszał, ponieważ praktykował powściągliwość zmysłów. W końcu paru niebian weszło do domu i wyniosło z niego lustro wielkości człowieka. W przerażeniu nowy deva zobaczył, że nie jest już mnichem. W całych niebiosach nie było jednego cichego miejsca do praktyki. Znalazł się w pułapce.

Skonsternowany pomyślał: „Kiedy porzuciłem dom i przywdziałem mnisie szaty, chciałem jedynie najwyższej błogości, chciałem zostać Arahantem. Jestem jak bokser, który staje do zawodów, mając nadzieję na złoty medal, a zamiast tego dostaje kapustę!".

Były mnich obawiał się nawet przekroczyć próg pałacu. Wiedział, że siła jego umysłu nie oprze się tym przyjemnościom, o wiele większym niż przyjemności ziemskiego świata. Nagle zdał sobie sprawę, że jako istota niebiańska ma moc odwiedzania świata ludzi, gdzie nauczał Buddha. To odkrycie dodało mu otuchy.

„Zawsze mogę zdobyć niebiańskie bogactwa – pomyślał. Ale szansa spotkania Buddhy jest naprawdę mała". Bez chwili zwłoki ruszył w drogę w towarzystwie tysiąca niebian.

Znalazłszy Buddhę w Gaju Jety, deva podszedł do niego i poprosił o pomoc. Buddha, będąc pod wrażeniem jego poświęcenia praktyce, dał mu następującą instrukcję:

– O devo, prosta jest ścieżka, którą kroczysz. Doprowadzi cię do wolnej od lęku bezpiecznej przystani, która jest twoim celem. Pojedziesz doskonale cichym rydwanem. Jego dwa koła to wysiłek fizyczny i umysłowy. Sumienie to

jego oparcie. Uważność to pancerz okalający rydwan, a Właściwy Pogląd jest woźnicą. Każdy, kto posiada taki rydwan i prowadzi go dobrze, bez wątpienia osiągnie Nibbānę.

Co złego jest w ciągłej zabawie?

Ta opowieść o mnichu-devie znajduje się w zbiorze sutt pāḷijskich znanym jako Saṃyutta Nikāya. Ilustruje wiele rzeczy dotyczących praktyki medytacyjnej. Zbadamy ją krok po kroku. Ale prawdopodobnie pierwszym pytaniem, jakie zadasz, będzie: „Dlaczego ktoś miałby narzekać na odrodzenie się w niebie?". W końcu świat niebian to nieustanna zabawa, gdzie każdy ma wspaniałe, długowieczne ciało i otoczony jest przyjemnościami zmysłowymi.

Nie trzeba koniecznie umrzeć i odrodzić się po to, by zrozumieć reakcję devy. Światy niebiańskie istnieją tu, na tej ziemi. Czy w którymkolwiek z nich można znaleźć prawdziwe i wieczne szczęście? Przykładowo, Stany Zjednoczone są bardzo rozwiniętym krajem pod względem materialnym. Oferują całą gamę przyjemności zmysłowych. Możesz tam zobaczyć ludzi tonących w luksusie i odurzonych atrakcjami. Zadaj siebie pytanie, czy ludzie ci myślą o spojrzeniu głębiej, o uczynieniu wysiłku, aby poszukiwać prawdy istnienia. Czy oni są naprawdę szczęśliwi?

Nasz deva, gdy był człowiekiem, mocno wierzył w nauki Buddhy, w to, że najwyższa błogość jest wolnością, która przychodzi dzięki nauce Dhammy. W poszukiwaniu szczęścia, które jest poza zmysłami, porzucił ziemskie przyjemności i poświęcił się życiu mnicha. Zmagał się gorliwie, żeby zostać Arahantem. Wprawdzie zmagał się zbyt gorliwie, co doprowadziło go do przedwczesnej śmierci. Nagle znalazł się w punkcie wyjścia – otoczony przez przyjemności zmysłowe, które próbował porzucić. Czy rozumiesz jego rozczarowanie?

W końcu śmierć nie jest niczym nowym. To tylko przesunięcie w świadomości. Nie ma [pośredniej] świadomości znajdującej się między momentem śmierci i ponownym odrodzeniem. Ponadto, inaczej niż w świecie ludzi, narodziny w świecie niebian są spontaniczne i bezbolesne.

Stąd też jogin ten nie stracił impetu w swojej praktyce pomiędzy jednym życiem a drugim. I nic dziwnego, że narzekał na hałas w niebiańskiej krainie. Jeśli kiedykolwiek głęboko praktykowałeś, wiesz, jak rozpraszające i bolesne mogą być dźwięki, czy to pojawiające się nagle, czy takie, które trwają ciągle. Wyobraź sobie, że właśnie dotarłeś w medytacji do ciszy i spokoju i nagle dzwoni telefon. Momentalnie cała godzina samādhi zaprzepaszczona.

Jeżeli kiedykolwiek tego doświadczyłeś, zrozumiesz wybuch jogina, który przyrównał niebian do głodnych duchów. Ciekawe, jakie przekleństwa rodzą się w twoim umyśle, gdy słyszysz dźwięk telefonu, nawet jeśli to dzwoni przyjaciel!

W języku pāḷijskim ta sutta zawiera grę słów. Deva znalazł się w niebiańskim gaju przyjemności zwanym Nandana Vāna, słynącym ze swego piękna. W swojej przemowie do Buddhy nazwał ów gaj Mohana, co pochodzi od słowa moha, ułuda – miejsce, które tworzy w umyśle chaos i pomieszanie.

Droga wstrzemięźliwości

Jako jogin z pewnością potrafisz stwierdzić, jak bardzo rozpraszająca jest intensywna przyjemność. Być może twoim celem nie jest zostanie Arahantem, tak jak było to w przypadku jogina z opowieści. Jakichkolwiek rezultatów spodziewasz się po swojej praktyce, zapewne cenisz skupienie i spokój, jakie daje medytacja. Aby osiągnąć te cele, konieczny jest pewien stopień porzucenia przyjemności. Za każdym razem, kiedy zasiadamy do medytacji, choćby na godzinę, porzucamy możliwość poszukiwania przyjemności i rozrywki. Ale też w pewnym stopniu uwalniamy się od rozproszenia i od cierpienia, jakie przynosi umysł, który goni za przyjemnymi odczuciami. Jeżeli zdecydujemy się na dłuższe odosobnienie, pozostawiamy za sobą nasze domy, ukochanych i wspomnienia. I wielu z nas odkryje, że warto się zdobyć na takie poświęcenie.

Mimo że mnich-deva narzekał na warunki w niebie, nie lekceważył życia innych niebian. Był rozczarowany, że nie osiągnął swojego celu. To tak jakby podjąć pracę z nadzieją na zarobienie 1000 dolarów. Pracujesz ciężko, fachowo i dokładnie, ale pod koniec dnia zadanie pozostaje niedokończone i otrzymujesz za to tylko 50 dolarów. Jesteś zawiedziony. Nie dlatego, że nie lubisz 50 dolarów, ale czujesz się rozczarowany, że nie osiągnąłeś celu, który sobie wyznaczyłeś. Tak więc ten jogin był zły na siebie i porównywał się do boksera, który wygrał kapustę zamiast złotego medalu. Towarzyszący mu niebianie zrozumieli to i nie czuli się urażeni. Ale byli na tyle zaintrygowani, że podążyli za nim na ziemię, dzięki czemu również skorzystali z instrukcji danych przez Buddhę.

Jeżeli będziesz dobrze ugruntowany w Dhammie, twoje zainteresowanie medytacją podąży za tobą dokądkolwiek pójdziesz, nawet do krainy niebian. Jeżeli zaś nie będziesz ugruntowany, wkrótce uwikłasz się w przyjemności oferowane przez każde środowisko, w jakim możesz się znaleźć, i to będzie koniec twojej kariery jako pielgrzyma Dhammy.

Ugruntowanie w praktyce

Zbadajmy, jak ten jogin zdołał umocnić się w praktyce. Przed oddaleniem się do lasu przez pięć lat był zależny od nauczyciela i żył we wspólnocie wraz z innymi mnichami. Służył nauczycielowi w sprawach wielkich i małych, otrzymywał instrukcje medytacyjne i doskonalił zasady moralnego postępowania z Vinayi. Każdego roku odbywał trzymiesięczne odosobnienie w porze deszczowej, a potem uczestniczył w tradycyjnej ceremonii, podczas której mnisi, w duchu miłości i współczucia, omawiali swoje błędy, żeby móc poprawić niedociągnięcia.

Historia życia tego człowieka jest dla nas, joginów, istotna. Podobnie jak on, wszyscy powinni starać się w pełni zrozumieć mechanizmy przestrzegania wskazań, aż czystość zachowania stanie się pełna i będzie naturalną częścią naszego życia. Musimy też, żyjąc na tym świecie, być świadomi swoich obowiązków i odpowiedzialności za siebie. Musimy nauczyć się porozumiewać w sposób przyjazny i pełen miłości. W medytacji trzeba polegać na godnym zaufania i kompetentnym nauczycielu do czasu, aż osiągniemy wysoki stopień umiejętności i ukończymy całą serię wglądów vipassany.

Odróżnianie tego, co istotne, od tego, co powierzchowne

Ten mnich posiadał wielką zaletę: całkowite zaangażowanie w Dhammę pozwalające poznać prawdę. Dla niego wszystko inne było drugorzędne. Był bardzo ostrożny w rozróżnianiu, co jest istotne, a co powierzchowne, unikał zewnętrznych czynności i spędzał najwięcej czasu, próbując być uważnym.

Dobrze jest ograniczyć swoje obowiązki tak, aby mieć więcej czasu na medytację. Kiedy czasami jest to niemożliwe, możemy przypomnieć sobie opowieść o matce krowie. Jak wiesz, bydło jest wiecznie zajęte przeżuwaniem trawy. Zwierzęta jedzą przez cały dzień. Krowa wydaje na świat ślicznego cielaczka, który bryka i psoci. Jeżeli ona pasie się, nie zważając na cielę, ono z pewnością ucieknie i wpadnie w kłopoty. Ale jeśli krowa zaniedba własne potrzeby i będzie jedynie obserwować cielaka, będzie musiała jeść całą noc. Tak więc jednym okiem spogląda na cielaka i jednocześnie przeżuwa. Jogin, który ma pracę lub zadanie do wykonania, powinien ją naśladować. Wykonuj swoją pracę, ale zerkaj na Dhammę. Uważaj, żeby twój umysł nie odszedł za daleko!

Wiemy, że mnich był pilnym i gorliwym joginem. Gdy nie spał, robił, co mógł, żeby być uważnym. Buddha pozwalał mnichom spać w nocy cztery godziny. Ale pilność tego mnicha była tak wielka, że nawet nie myślał o spaniu. Ponadto prawie nic nie jadł, zadowalając się ćwiczeniami utrzymywania energii.

Nie sugeruję, abyś przestał jeść i spać. Chciałbym tylko, żebyś docenił poziom jego poświęcenia. Podczas intensywnego odosobnienia medytacyjnego poleca się, żeby spać cztery godziny, jak przykazał Buddha. W codziennym życiu potrzeba więcej snu, ale nie jest dobrze spędzać zbyt wiele godzin w łóżku. Co do jedzenia, powinno się jeść dla zaspokojenia głodu, aby mieć dość siły na codzienne czynności i do praktyki medytacyjnej, ale nie na tyle dużo, by być przejedzonym i śpiącym. Opowieść o mnichu wskazuje na potrzebę jedzenia w dostatecznej ilości, żeby być zdrowym.

Kogoś, kto umiera podczas praktyki medytacyjnej lub podczas wygłaszania wykładu na temat Dhammy, można uważać za bohatera lub bohaterkę poległą podczas bitwy. Nasz mnich medytował chodząc, gdy dosięgła go śmierć. Obudził się w niebiańskiej krainie. To samo może się przydarzyć tobie, jeśli umrzesz podczas medytacji, nie osiągnąwszy Przebudzenia.

Nawet z korzystnego miejsca odrodzenia możesz zechcieć znaleźć drogę ucieczki, drogę do doskonałej wolności i bezpieczeństwa. Podczas wizyty w świecie niebios mnich-deva był przerażony ogromem swoich pragnień. Gdy tylko postawił stopę na progu pałacu, zdał sobie sprawę, że jego zasady moralne mogą zostać złamane. Przebudzenie nadal było jego priorytetem i żeby osiągnąć ten cel, nie wolno mu było zrezygnować z zasad. Uciekł do Gaju Jety i tam zadał Buddzie swoje pytanie.

Instrukcje dane przez Buddhę

Odpowiedź Buddhy była niezwykle zwięzła. Zazwyczaj pouczał on ludzi krok po kroku, poczynając od moralności, przechodząc przez skupienie i Właściwy Pogląd na temat kammy, a potem dopiero opisywał praktyki wglądu. Aby zilustrować ten porządek nauk, pewnego razu Buddha posłużył się przykładem mistrza artysty. Mistrz odwiedzony przez adepta, który chce nauczyć się malować, nie wręcza mu pędzla od razu. Pierwszą lekcją jest naciąganie płótna. Tak jak malarz nie może malować w powietrzu, tak daremne jest rozpoczynanie praktyk vipassany bez podstaw w moralności i w zrozumieniu prawa kammy. Bez tych dwóch rzeczy nie będzie odpowiedniego podłoża do

praktykowania skupienia i mądrości. W pewnych ośrodkach medytacji moralność i kamma są ignorowane. Medytacja prowadzona w takich okolicznościach nie przyniesie wiele pożytku.

Buddha dostosowywał swoje instrukcje do zaawansowania i skłonności słuchaczy. Widział, że ten niezwykły deva był dojrzałym mnichem i osobą praktykującą medytację, i że nie złamał wskazań moralnych podczas swojego krótkiego pobytu w Niebie Trzydziestu Trzech Bogów.

Nasz mnich był obowiązkowy i pracowity. Był joginem nie tylko z nazwy. Nie był filozofem ani marzycielem zagubionym w ideach i fantazjach. Nie był też próżniakiem gapiącym się tępo w to, co przed nim. Wręcz przeciwnie, był pilny i szczery. Szedł drogą z pełnym zaangażowaniem. Jego głęboka wiara i zaufanie w praktykę wzmacniały wysiłek. Chwila po chwili próbował wprowadzić w życie instrukcje, jakie otrzymał. Można uważać go za weterana.

Bezpośrednia droga do wolności

Buddha dał temu weteranowi zaangażowanemu w osiągnięcie celu następującą instrukcję: „Prosta jest ścieżka, którą kroczysz. Doprowadzi cię ona do wolnej od lęku bezpiecznej przystani, która jest twoim celem". Ścieżka, o której mowa, to oczywiście Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Ten deva zaczął nią już iść, a Buddha zachęcił go do kontynuacji. Ponadto świadomy tego, że deva chciał zostać Arahantem w tym życiu, zaoferował mu prostą ścieżkę, prostą vipassanę.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest w istocie bardzo prosta. Nie ma bocznych torów. Nie biegnie zakolami, nie zakręca, nie wije się. Prowadzi prosto do Nibbāny.

Dziesięć rodzajów właściwego zachowania

Możemy lepiej zrozumieć ową cechę prostolinijności, badając jej przeciwieństwa. Mówi się, że istnieje dziesięć rodzajów niezdrowych, nieodpowiednich zachowań. Osoba, która się ich dopuszcza za sprawą ciała, mowy i umysłu jest przez ludzi mądrych postrzegana jako nieuczciwa. Brakuje jej uczciwości, spójności moralnej i nie jest prostolinijna.

Istnieją trzy rodzaje niewłaściwego działania. Pierwsze wiąże się z uczuciami nienawiści i agresji. Jeżeli człowiekowi brakuje metty i karuny (miłującej dobroci i współczucia), wtedy łatwo ulega takim uczuciom. Może zabijać, krzywdzić, w różny sposób prześladować innych. Nieodpowiednie zachowanie może wynikać z chciwości, która niekontrolowana może prowadzić do

kradzieży lub do nieuczciwego zdobywania cudzej własności. Trzecim obszarem nieodpowiedniej aktywności cielesnej jest seks. Osoba pod wpływem żądzy, która zainteresowana jest jedynie jej zaspokojeniem, może popełnić czyn seksualny bez zważania na uczucia innego człowieka.

Istnieją cztery rodzaje nieodpowiedniej mowy. Po pierwsze, można kłamać. Po drugie, można wypowiadać słowa powodujące dysharmonię i rozłam w przyjaźni lub wspólnocie. Po trzecie, słowami można ranić, można mówić szorstko, obraźliwie. Błaha paplanina jest czwartym rodzajem nieodpowiedniej mowy.

Na poziomie umysłu wymienia się trzy rodzaje nieodpowiedniego działania. Można myśleć o szkodzeniu innym. Można pożądać ich własności. Można mieć błędny pogląd na prawo kammy. Nieakceptowanie prawa kammy, wiara w to, że – dobre czy złe – postępowanie pozostaje bez konsekwencji, uważane jest za postawę niekorzystną. W buddyzmie myślenie uważa się za rodzaj zachowania. Myśli są bardzo ważne, ponieważ to z nich wywodzą się czyny. Jeśli nie wierzysz w kammę, zaczniesz działać w sposób nieodpowiedzialny, co przysporzy cierpienia i tobie, i innym.

Istnieją inne niekorzystne rodzaje mentalnych zachowań, które nie są wymienione na tej liście, takie jak lenistwo i apatia, pobudliwość i niezliczone miliony subtelnych odmian innych kilesa. Uważa się, że osoba będąca pod działaniem tych sił ma niewłaściwie funkcjonujący umysł.

Niebezpieczeństwa podążania krętą ścieżką

Mówi się, że ten, kto nie uwolni się od wewnętrznych i zewnętrznych form niezdrowego zachowania, kroczy nieuczciwą ścieżką. Nie ma szans na dotarcie do bezpiecznego miejsca. Jest bez przerwy wystawiony na wiele zagrożeń.

Istnieje niebezpieczeństwo, że będziemy źle osądzać samych siebie, mieć wyrzuty sumienia i czuć żal. Niektórzy usprawiedliwiają swoje niezdrowe czyny, słowa lub myśli albo mogą z początku być nieświadomi ich szkodliwości. Późniejsze rozmyślania przynoszą wyrzuty sumienia. Niektórzy siebie ganią: „To, co zrobiłem, było naprawdę głupie". Wyrzuty sumienia są bolesne i nie jest to uczucie, które ktoś ci narzuca. Krocząc nieuczciwą ścieżką, sprowadzasz na siebie cierpienie. Taka okoliczność jest zawsze straszna, a prawdziwie przerażająca na łożu śmierci. Tuż przed śmiercią pojawia się niekontrolowany strumień świadomości, przegląd własnego życia i czynów. Jeżeli przypomnisz sobie wiele nieskazitelnych i szczodrych uczynków, twoje serce wypełni się ciepłem i spokojem i możesz umrzeć spokojny. Jeżeli nie postępowałeś

moralnie, przepełnią cię wyrzuty sumienia i żal. Pomyślisz: „Życie jest takie krótkie, źle wykorzystałem swój czas. Nie udało mi się w pełni wykorzystać szansy, żeby dotrzeć do najwyższego poziomu człowieczeństwa". Ale wtedy będzie za późno na poprawę. Twoja śmierć będzie bolesna. Niektórzy ludzie cierpią wtedy tak bardzo, że płaczą i krzyczą.

Negatywna samoocena to nie jedyne niebezpieczeństwo czyhające na ścieżce nieuczciwości. Idąc nią, trzeba też być gotowym na naganę i dezaprobatę ludzi mądrych. Dobroduszni nie oferują przyjaźni niegodnym i gwałtownym ani też nie mają dla nich poważania. Ci, którzy postępują niewłaściwie kończą jako nieprzystosowani do społeczeństwa, niezdolni w nim żyć.

Gdy kroczysz ścieżką nieuczciwości, możesz wejść w konflikt z prawem. Jeśli złamiesz prawo, poniesiesz karę. Policja cię złapie i będziesz zmuszony zapłacić grzywnę za swoje złe uczynki lub pójść do więzienia, może nawet spotka cię kara śmierci, zależnie od przestępstwa. Świat jest pełen przemocy. Wielu ludzi łamie prawo z chciwości, niechęci i ułudy. Robią to nie tylko raz, ale bez przerwy. Nie ma granic głębi, w którą można wpaść. Czytamy o zabójstwach popełnionych w szale. Kiedy w końcu prawo dopada takich zabójców, płacą oni za swoje czyny śmiercią. Dlatego mówi się, że ten kto kroczy ścieżką nieuczciwości, naraża się na karę.

Oczywiście, jeśli jesteś inteligentny, może uda ci się uniknąć konsekwencji, a nawet popełniać przestępstwa za pomocą legalnych środków. Można uniknąć kary ze strony władz, ale nie ma ucieczki od samoukarania się omawianego wyżej. Uczciwa wiedza, że popełniło się zło, jest bardzo bolesna. Zawsze jesteś swoim najlepszym świadkiem. Nigdy nie ukryjesz się przed samym sobą. Nie ma też ucieczki przed żałosnym odrodzeniem się jako zwierzę, w światach piekieł lub jako głodny duch. Gdy popełni się jakiś czyn, kamma wyda owoce w postaci jego skutków. Jeżeli jej owoc nie dojrzeje w tym życiu, dopadnie cię w przyszłości. Nieuczciwa ścieżka prowadzi do tego rodzaju niebezpieczeństw.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

Na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce nie ma miejsca na nieuczciwość. Dzięki swym trzem przejawom – moralności, skupieniu i mądrości – Ścieżka przynosi integrację, prostolinijność w każdym aspekcie życia.

Grupa moralności Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki

Sammā vācā lub Właściwa Mowa – dosłownie pełna lub doskonała mowa, zgodnie ze znaczeniem przedrostka sammā – jest tym, co znamy jako pierwszą grupę moralności Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Oczywiście oznacza to słowa prawdy. Jednakże trzeba spełnić i inne kryteria. Mowa powinna zaprowadzić harmonię wśród ludzi. Powinna być uprzejma, a nie raniąca, przyjemna, słodka dla ucha i dobroczynna, a nie frywolna. Praktykując Właściwą Mowę, uwalniamy się od czterech typów niezdrowego zachowania.

Właściwe Działanie (sammā kammanta) jest drugim czynnikiem grupy moralności i polega na powstrzymywaniu się od niemoralnych czynów przejawiających się poprzez ciało: zabijania, kradzieży i niewłaściwego zachowania seksualnego. Ostatnim elementem zasad odnoszących się do grupy moralności jest Właściwy Sposób Życia (sammā ājiva). Powinien być przyzwoity, zgodny z prawem i wolny od wszelkiego rodzaju skaz. Nie powinno się parać nieodpowiednimi zajęciami.

Eliminując nieuczciwość w tych trzech obszarach, można łatwo trzymać z dala od siebie najpoważniejsze kilesa. One są naszymi wrogami. Powinny być uważane za wrogów i odpowiednio traktowane. Człowiekowi uwolnionemu od nich nie zagraża już niebezpieczeństwo.

Grupa skupienia Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki

Grupa skupienia lub samādhi jest kolejną częścią Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Składa się z Właściwego Wysiłku, Właściwej Uważności i Właściwego Skupienia.

Te cechy powinny być już ci znane, jeśli stosowałeś się do instrukcji medytacyjnych. Kiedy próbujesz skupiać uwagę na brzuchu, jest to Właściwy Wysiłek. Uwalnia nas od kilesa. Kiedy się go zastosuje, zostaje uaktywniona uważność, dzięki czemu można obserwować obiekt. Uważność również działa jako ochrona. Wysiłek spycha kilesa na bok, a uważność zamyka za nimi drzwi. Teraz umysł może się skupić. W każdej chwili pozostaje skupiony na obiekcie: nierozproszony i spokojny. Jest to Właściwe Skupienie.

Gdy obecne są owe trzy czynniki, mówimy, że grupa samādhi jest dobrze rozwinięta. W tym momencie skazy umysłu, nieuczciwość, trzymane są na dystans. Ta grupa jest dokładnym przeciwieństwem zakłamania umysłu.

Grupa mądrości Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki

Dzięki wysiłkowi utrzymywanemu z chwili na chwilę umysł może stać się czysty i spokojny. W ciągu jednej minuty można doświadczyć sześćdziesięciu momentów wolności od fałszu. W ciągu dwóch minut doznasz stu dwudziestu takich chwil. Pomyśl, ile możesz ich doświadczyć podczas godziny, czy nawet całego dnia. Liczy się każda sekunda!

W każdej chwili będziesz widział, że umysł trafia prosto w cel – obiekt medytacji. Jest to Właściwe Nastawienie – czynnik mądrości Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Kiedy umysł jest dokładnie nakierowany, wtedy widzi wyraźnie obiekt – pojawia się mądrość. Kiedy mądrość widzi wyraźnie, czyli zna obiekty takimi, jakimi są, wtedy uzyskujemy Właściwy Pogląd – kolejny czynnik Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.

Gdy umysł precyzyjnie trafia w obiekt, pojawia się mądrość postrzegająca mechanizm uwarunkowań, relację przyczyny i skutku, która łączy zjawiska fizyczne i mentalne. Jeżeli umysł natrafi na nietrwałość, wtedy jasno zobaczy i pozna, czym jest nietrwałość. W ten sposób Właściwe Nastawienie i Właściwy Pogląd wiążą się ze sobą.

Właściwy Pogląd wynikający z Właściwego Nastawienia ma moc usunięcia ziarna zakłamania z umysłu. Tym ziarnem są nadzwyczaj subtelne, uśpione skazy, które mogą zostać wyeliminowane dzięki mądrości. Jest to bardzo szczególne. Może się wydarzyć tylko w konkretnym momencie, w praktyczny i rzeczywisty sposób, a nie jako wytwór wyobraźni.

Być może teraz doceniasz stwierdzenie Buddhy, że ścieżka jest prosta. Zakłamanie ciała, mowy i umysłu pokonywane jest przez potrójny trening sīla, samādhi i paññā wymieniony w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce. Krocząc prosto ścieżką, uwalniamy się od zakłamania i wielu niebezpieczeństw.

Nibbāna i Ścieżka jako bezpieczna przystań

Buddha obiecał mnichowi-devie, że ta prosta ścieżka prowadzi do bezpiecznej przystani. Słowo przystań jest obszernie omawiane w komentarzu do tej sutty. Właściwie oznacza Nibbānę, gdzie nie ma żadnego niebezpieczeństwa ani lęku. Starość i śmierć zostają pokonane. Ciężar cierpienia opada. Ten, kto osiąga Nibbānę jest bezpieczny i dlatego może zostać nazwany Nieustraszonym, wolnym od zagrożenia.

Aby dotrzeć do tej przystani, musimy przejść przez ziemską część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki – ziemskiej w tym sensie, że nie jest ona spoza tego świata. Nie można dojść do niej inaczej niż tą drogą; Nibbāna jest jej kulminacją.

Mówiliśmy o trzech odcinkach samej Ścieżki: sīla, samādhi i paññā. Kiedy jest się człowiekiem prawym, jest się też wolnym od wyrzutów sumienia i nagany mędrców, wolnym od kary, wolnym od narodzin w niekorzystnych stanach. Jeżeli urzeczywistni się drugą grupę, można uwolnić się od niebezpieczeństwa obsesyjnych skaz– tych negatywnych tendencji, które narastają w naszych sercach i wewnętrznie nas prześladują. Wiedza zrodzona z wglądu, pojawiająca się w chwili uważności i skupienia, ma moc pokonywania uśpionych lub subtelnych kilesa. Tak więc jeszcze przed dotarciem do bezpiecznej przystani Nibbāny, krocząc Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, jest się chronionym przed zagrożeniami. Dlatego sama Ścieżka jest przystanią.

Kilesa, kamma i rezultaty: zaklęty krąg saṃsāry

Kilesa są odpowiedzialne za niebezpieczeństwa czyhające na tym świecie. Kilesa to niewiedza, pożądanie i lgnięcie. Kierując się niewiedzą zdominowaną przez pożądanie, tworzy się kammę, a potem trzeba żyć z jej skutkami. Z powodu naszych przeszłych czynów w świecie zmysłów odrodziliśmy się na tej planecie w ciele i umyśle, które obecnie posiadamy. Można więc powiedzieć, że nasze obecne życie jest efektem poprzedniego. Z kolei to ciało i umysł stają się obiektami pożądania i lgnięcia, a one tworzą kammę – warunki do ponownych narodzin, by znowu pożądać i lgnąć do ciał i umysłów. Kilesa, kamma i jej skutki są trzema elementami zaklętego kręgu. Jest to cykl saṃsāry, bez początku. Bez praktyki medytacyjnej może również nie mieć końca.

Cykl ten nie istniałby, gdyby nie avijjā, niewiedza. Cierpimy przede wszystkim z powodu ignorancji, niewiedzy, niewyraźnego widzenia. Dochodzi do tego niewiedza wynikająca z ułudy. Jeżeli nie praktykujemy głęboko, nie postrzegamy prawdziwych cech rzeczywistości: nietrwałości, cierpienia i braku „ja". Zasłonięta jest przed nami ulotna natura ciała i umysłu, które są zaledwie zjawiskami pojawiającymi się i znikającymi, z chwili na chwilę. Ogromne cierpienie, którego doświadczamy gnębieni pojawianiem się i przemijaniem zdarzeń, jest zamaskowane. Nie widzimy, że nikt nie kontroluje tego procesu, nikt za tym nie stoi. Gdybyśmy głęboko zrozumieli te trzy cechy umysłu i ciała, nie pożądalibyśmy ani nie lgnęli.

To z powodu ułudy nadajemy rzeczywistości iluzoryczne cechy. Fałszywie widzimy umysł i materię jako trwałe i niezmienne. Odnajdujemy radość w posiadaniu ciała i umysłu. I zakładamy, że za ich procesy odpowiada trwałe „ja".

Te dwa typy niewiedzy powodują, że rodzi się pożądanie i lgnięcie. Lgnięcie – upādāna – jest tylko zesztywniałą formą pożądania (taṇhā). Gdy pragniemy przyjemnych widoków, dźwięków, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych i myśli, to chcemy, żeby przychodziły do nas nowe obiekty. Gdy się pojawią, lgniemy do nich i nie chcemy ich stracić. To właśnie tworzy kammę, która sprawia, że pozostajemy w kole narodzin.

Przerwanie cyklu saṃsāry

Oczywiście istnieją różne rodzaje kammy. Szkodliwa kamma przynosi niekorzystne rezultaty, co prowadzi do kontynuacji naszej egzystencji w saṃsārze. Na początkowym etapie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki nie trzeba się martwić o negatywne skutki własnych czynów, ponieważ unika się szkodliwych uczynków. Sīla chroni jogina od przyszłych cierpień. Zdrowa kamma przynosi pozytywne rezultaty, nawet jeśli prowadzi nas przez ponowny cykl istnienia. Ale podczas medytacji kamma prowadząca do powtórnych narodzin nie jest już tworzona. Proste obserwowanie pojawiania się i znikania rzeczy jest korzystne, a ponadto nie powoduje kontynuacji egzystencji w saṃsārze. W swym najczystszym sensie medytacja nie produkuje skutków kammicznych zwanych w języku pāḷijskim vipāka. Kiedy uwaga jest dostatecznie precyzyjna, zapobiega pojawianiu się pożądania i dlatego też zapobiega rodzeniu się wynikających z niego powiązań z egzystencją, kammą, narodzinami, starością i śmiercią.

Chwila po chwili praktyka vipassany przerywa błędne koło trzyczęściowego cyklu składającego się z kilesa, kammy i rezultatów. Kiedy pobudzi się wysiłek, uważność i stałe skupienie, wtedy precyzyjne ukierunkowanie na cel pozwala świadomości wniknąć w prawdziwą naturę istnienia. Widzi się rzeczy takimi, jakimi są. Ciemność niewiedzy jest rozświetlana światłem mądrości. Jak może zrodzić się pożądanie, gdy niewiedza jest nieobecna? Jeżeli będziemy wyraźnie widzieli nietrwałość, cierpienie i brak istoty we wszystkich rzeczach, wtedy pożądanie nie zrodzi się, a lgnięcie nie zaistnieje. Dlatego mówi się, że ten lgnie, kto nie wie. Będąc wolnym od przywiązania, nie tworzy się kammy ani jej rezultatów.

Niewiedza prowadzi do pożądania i do lgnięcia, a także do błędnego poglądu na temat „ja". Krocząc Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, zniszczysz przyczyny niewiedzy. Gdy ich nie będzie, choćby przez chwilę, zrodzi się wolność.

Błędne koło zostanie przerwane. To jest właśnie ta przystań, o której mówi Buddha. Gdy jesteś wolny od niewiedzy, od niebezpieczeństw kilesa, od niebezpiecznych czynów, które mogą powodować cierpienie w przyszłości, możesz cieszyć się bezpieczeństwem tak długo, jak jesteś uważny.

Być może czujesz, że to ciało i umysł są tak wstrętne, że chcesz się ich pozbyć. Popełnieniem samobójstwa nie wyświadczysz sobie żadnej przysługi. Jeżeli rzeczywiście chcesz być wolny, musisz postępować mądrze. Mówi się, że przyczyny można zniszczyć tylko wtedy, gdy obserwuje się ich skutki. Nie jest to żadna destrukcja. Raczej jest to brak siły podtrzymującej istnienie. Uważność niszczy przyczynę, której wynikiem będzie podobne, przyszłe ciało i umysł. Kiedy umysł jest skupiony, uważny, skoncentrowany i ukierunkowany na cel – gdy obserwue każdy obiekt w momencie jego pojawiania się u każdej z sześciu bram zmysłów – w takiej chwili kilesa nie mogą do niego przeniknąć. Nie są w stanie zaistnieć. Ponieważ są one przyczyną kammy i ponownych narodzin, odcinasz powiązanie z saṃsāryczną egzystencją. W przyszłości nie będzie skutków, jeżeli teraz nie ma przyczyn.

Kiedy idziesz Szlachetną Ośmioraką Ścieżką i przechodzisz przez różne stadia wglądu, docierasz w końcu do przystani Nibbāny. Istnieją cztery poziomy Nibbāny. Na każdym z nich pewne kilesa wykorzeniane są na zawsze. Kiedy umysł jest całkowicie oczyszczony, osiąga się ostateczną przystań w końcowym stadium Przebudzenia – stan Arahanta.

Wejście w Strumień: pierwsze doświadczenie Nibbāny

Podczas pierwszego doświadczenia Nibbāny, w chwili osiągnięcia sotāpatti magga, świadomości Ścieżki tego, który Wszedł w Strumień, trzy cykle powiązane ze stanami niedoli [niraya] zostaną przerwane. Człowiek już nigdy nie odrodzi się jako zwierzę, jako głodny duch ani w piekle. Kilesa powodujące te narodziny zostaną wykorzenione. Człowiek nigdy nie dokona czynów, które mogłyby prowadzić do takich stanów, a przeszła kamma [kamma-vipāka], która mogła prowadzić do takich narodzin, przestaje działać.

Na wyższych poziomach Przebudzenia wykorzenia się coraz więcej kilesa. W końcu po osiągnięciu świadomości Ścieżki Arahanta następuje całkowite usunięcie kilesa, kammy i jej skutków. Arahant nigdy nie będzie przez nie trapiony, a w chwili śmierci znajdzie się w przystani parinibbāny – Nibbāny, z której nigdy nie wraca się do saṃsāry.

Może zachęci cię informacja, że nawet na najniższym poziomie Przebudzenia uwolnisz się od złych praktyk duchowych i wszelkiego rodzaju fałszywych ścieżek. Jest to powiedziane w Visuddhimagga, wielkim dziele Buddhaghosy z V wieku, znanym jako Ścieżka oczyszczenia. Uwolnisz się również od samooskarżania, od bycia krytykowanym przez mądrych, od niebezpieczeństwa kary i od znalezienia się w stanie niedoli.

Idealnie cichy rydwan

Człowiek, który nie osiągnął stanu Wejścia w Strumień, porównywany jest do podróżnika podejmującego trudną wyprawę. Wiele niebezpieczeństw czeka na tego, kto próbuje przekroczyć pustynię, dżunglę lub las. Taki podróżnik musi być dobrze wyposażony. Jedną z rzeczy niezbędnych w podróży jest solidny, niezawodny pojazd. Buddha zaoferował devie wspaniałą możliwość. „Pojedziesz doskonale cichym rydwanem" – powiedział.

Można przypuszczać, że po ostatnich przeżyciach wśród niebiańskich muzyków, devie spodobałaby się cicha jazda. Ale to stwierdzenie ma też inne znaczenie.

Większość pojazdów hałasuje. Prymitywne wehikuły i powozy z czasów Buddhy przeraźliwie skrzypiały, zwłaszcza gdy były kiepsko naoliwione lub źle wykonane, lub gdy wiozły dużą ilość pasażerów. Współczesne pojazdy nadal robią spory hałas, ale rydwan oferowany przez Buddhę nie jest zwykłym pojazdem. Jest tak dobrze zrobiony, że porusza się bezdźwięcznie, bez względu na to, ile milionów czy miliardów istot nim jedzie. Ten rydwan może wszystkie te istoty przenieść bezpiecznie przez ocean, pustynię czy dżunglę saṃsāry. Jest to rydwan praktyki vipassany, części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.

Za życia Buddhy miliony istot osiągnęło Przebudzenie, po prostu przysłuchując się jego naukom. Tysiąc, sto tysięcy lub milion istot mogło słuchać jednej mowy. Wszystkie od razu wsiadały do rydwanu.

Rydwan nie skrzypi, ale jego pasażerowie często robią wiele hałasu, zwłaszcza ci, którzy osiągają „dalszy brzeg" – bezpieczną przystań Nibbāny. Wykrzykują w chwale i uniesieniu: „Jakiż piękny jest ten rydwan! Podróżowałem nim. On działa! Przywiózł mnie do Przebudzenia!".

Są to Szlachetni, Wchodzący w Strumień, Razpowracający, Niepowracający oraz Arahanci – ci, którzy osiągnęli cztery stopnie Przebudzenia. Śpiewają pieśń chwalącą rydwan: „Mój umysł zmienił się zupełnie.

Wypełniony jest wiarą, krystaliczną czystością i przestronnością. Może się we mnie rozwinąć wielka mądrość. Moje serce jest silne i stabilne, staje odważnie w obliczu zmiennych kolei losu".

Szlachetni, którzy opanowali wchłonięcia medytacyjne, również będą śpiewać pieśń wysławiającą ten pojazd, podobnie jak Niepowracający i Arahanci, którzy osiągnęli wchłonięcie wygaśnięcia. Mogą oni doświadczać zarówno zaniku umysłu, zaniku czynników mentalnych, jak też wszelkich zjawisk mających swój początek w umyśle. Wyłaniając się z takich stanów, są pełni radości i podziwu dla pojazdu.

Zazwyczaj, gdy ktoś umiera, ludzie szlochają i płaczą pogrążeni w głębokim żalu. Lamentują i smucą się, widząc jak bliska osoba opuszcza świat. Dla Arahanta, który wykorzenił wszystkie kilesa, jakie można sobie wyobrazić, śmierć jest czymś wyczekiwanym. Mówi: „W końcu mogę porzucić tę masę cierpienia. To moje ostatnie życie. Nie spotka mnie już krzywda, a jedynie błogość w przystani Nibbāny".

Wartość osiągnięcia Arahanta może wykraczać poza nasze zdolności pojmowania. Ale możesz sam poznać to, co odczuwa Arahant. Przyjrzyj się własnej praktyce. Może zdołałeś pokonać podstawowe przeszkody – pożądanie, niechęć, lenistwo i ospałość, niepokój i zwątpienie – i potrafisz jasno widzieć naturę rzeczy. Być może ujrzałeś różnicę pomiędzy umysłem i materią lub nieustanne pojawianie się i zanik zjawisk. Stan, w którym widzi się powstawanie i przemijanie, jest stanem wolności i uniesienia. Ta radość, ta przejrzystość umysłu jest owocem praktyki.

Buddha powiedział: „Ten, kto oddalił się na odosobnienie, ten, kto opanował jhāny, czuje rodzącą się w nim radość, która przewyższa szczęście doznawane dzięki przyjemnościom zmysłowym zarówno w tym świecie, jak i w świecie niebian".

Wspomniane jhāny odnoszą się zarówno do ukierunkowanych na jeden obiekt koncentracji, jak też do bardzo głębokich poziomów skupienia utrzymywanego z chwili na chwilę, rozwiniętych podczas praktyki wglądu. Jak omówiłem to wcześniej, te ostatnie zwane są jhānami vipassany.

Nieporównywalny smak

Jogin, który potrafi utrzymać ciągłą uważność, doświadczy głębokiej radości w praktyce. Dhamma ma swój smak, którego być może jeszcze nie poczułeś. Jest niezrównany. Gdy posmakujesz go po raz pierwszy, zachwycisz się. „Jak cudowna jest Dhamma. Jest fantastyczna. Nie do wiary, ile spokoju,

uniesienia i radości rodzi się we mnie". Wypełnia cię wiara i pewność, zadowolenie i poczucie spełnienia. Twój umysł zaczyna myśleć o dzieleniu się tym doświadczeniem z innymi. Możesz nawet poczuć przypływ ambicji i planować kampanię ewangeliczną. To hałas w twoim umyśle, twoja pieśń chwaląca podróż cichym rydwanem.

Inny hałas jest nieco mniej entuzjastyczny. Jest to skrzypienie joginów, którzy jadą rydwanem bez wdzięku i przyjemności. Z ledwością udaje im się w nim utrzymać. Są to jogini, którzy nie praktykują pilnie. W praktyce vipassany słaby wysiłek przynosi nędzne efekty. Leniwi jogini nigdy nie poczują smaku Dhammy. Mogą słyszeć o sukcesach innych. Mogą widzieć innych, jak siedzą wyprostowani i nieruchomi, prawdopodobnie radując się głębokim skupieniem i wglądem, ale sami będą nękani przez zakłócenia i przeszkody. Zwątpienie wkradnie się w ich umysły: „To kiepski rydwan. Nigdzie mnie nie dowiezie. Jazda idzie jak po grudzie i robi wiele hałasu". Czasami można nawet usłyszeć desperacki szloch dobiegający z pojazdu. To płacz joginów, którzy wierzą w praktykę i próbują usilnie, ale z jakichś przyczyn nie czynią postępów tak, jak by chcieli. Zaczynają tracić pewność. Zaczynają wątpić, czy potrafią osiągnąć cel.

Im bardziej się zagubisz, tym więcej ryżu dostaniesz

W Birmie jest powiedzenie: „Im bardziej anagārika zgubi swoją drogę, tym więcej ryżu dostanie". Anagārika to praktykujący – w krajach buddyjskich – który przyjmuje osiem lub dziesięć wskazań, wkłada na siebie biały habit i goli głowę. Porzuciwszy świat, anagārika mieszka w klasztorze, zajmuje się różnymi pracami i pomaga mnichom. Jednym z jego zadań jest chodzenie co parę dni do miasta i zbieranie jałmużny. W Birmie jałmużną często jest nieugotowany ryż. Anagārika idzie ulicami, niosąc na barkach bambusowy drąg, z koszami zwisającymi na obu jego końcach.

Być może nie zna on bocznych dróżek i kiedy nadchodzi czas powrotu do klasztoru, nie umie znaleźć drogi. Biedny człowiek trafia w ślepy zaułek, zawraca, błądzi bocznymi uliczkami. Przez cały czas ludzie sądzą, że jest to część jego trasy. Gdy anagārika dociera do domu, ma pełny kosz.

Ci, którzy błądzą od czasu do czasu, mogą mieć nadzieję, że zbiorą naprawdę pełny worek Dhammy.

Dwa koła rydwanu to mentalny i fizyczny wysiłek

Szlachetny rydwan, jak opisał Buddha, ma dwa koła. W tamtych czasach powozy były budowane w ten sposób, a więc ta przenośnia była zrozumiała dla słuchaczy. Buddha wyjaśnił, że jedno koło było wysiłkiem fizycznym, a drugie – mentalnym.

W medytacji, tak jak w innych poszukiwaniach, wysiłek jest decydujący. Aby odnieść sukces, trzeba ciężko pracować i być pilnym. Dzięki nieustannym wysiłkom możemy stać się bohaterami lub bohaterkami. Bohaterski wysiłek jest dokładnie tym, co jest w medytacji potrzebne. Fizyczny wysiłek jest wysiłkiem potrzebnym do utrzymania pozycji ciała podczas siedzenia, stania, chodzenia i leżenia. Wysiłek mentalny to ten, bez którego medytacja nie mogłaby zaistnieć. To energia, którą się wkłada w bycie uważnym i skupionym, upewniając się, że kilesa trzymane są na dystans.

Dwa koła utrzymują powóz praktyki. Gdy medytujesz chodząc, musisz unieść nogę, przesunąć ją do przodu i postawić na ziemi. Powtarzanie tego raz za razem składa się na akt chodzenia. Kiedy to robisz w sposób medytacyjny, wysiłek fizyczny tworzy ruch, podczas gdy mentalny wysiłek wywołuje ciągłą i nieprzerwaną uważność obejmującą ruch. Zużycie energii na ruch (w regulowanych ilościach) przyczynia się do pobudzenia i doładowania umysłu.

Nie sposób nie zauważyć, że ten wysiłek jest podstawą istnienia pojazdu Buddhy. Tak jak dwa koła ziemskiego rydwanu muszą być dobrze zamocowane, tak mentalny i fizyczny trud muszą być zawsze obecne, aby poruszyć rydwan Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Nie dotrzemy nigdzie, jeśli nie uczynimy fizycznego wysiłku, aby usiąść w medytacji i jeżeli nie uda nam się utrzymać w trakcie siedzenia przenikliwego, uważnego i dokładnego umysłu. Jeżeli dwa koła wysiłku będą się poruszać, rydwan pojedzie naprzód.

Potrzebny jest znaczny wysiłek po to tylko, żeby utrzymać fizyczną pozycję ciała. Gdy siedzisz, musisz starać się, by nie upaść. Gdy chodzisz, musisz poruszać nogami. Próbujemy zrównoważyć cztery podstawowe pozycje w celu zharmonizowania energii i stworzenia warunków dla dobrego zdrowia. Zwłaszcza podczas odosobnienia musimy mieć wystarczającą ilość godzin siedzenia, chodzenia, a ponadto stania i leżenia. Czas spania powinien być ograniczony.

Wynikiem niewłaściwie utrzymywanych pozycji jest lenistwo. Siedząc, możesz rozglądać się za czymś, o co można się oprzeć albo zdecydować, że chodzenie jest zbyt męczące lub jakieś ćwiczenie relaksujące może być lepsze niż medytacja. Żadne z tych rozwiązań nie jest zalecane.

Podobnie z wysiłkiem mentalnym. Niedobrze jest sobie odpuszczać. Trzeba od początku przyjąć, że niezbędne będzie zastosowanie takiego wytrwałego i ciągłego wysiłku. Powiedz sobie, że nie pozwolisz na żadne przerwy w uważności i zachowasz ją ciągle, na ile to możliwe. Taka postawa jest bardzo pożyteczna. Otwiera umysł na możliwość zrealizowania celu.

Niektórzy jogini czują szczególną niechęć do medytacji w trakcie chodzenia. Uważają, że to męcząca strata czasu i wykonują ją jedynie dlatego, że ich nauczyciel im każe. Tymczasem jest odwrotnie. Taka medytacja jest niezbędna do utrzymywania kół wysiłku w ruchu, co uzyskuje się dzięki silnemu podwójnemu wysiłkowi, jaki jest potrzebny do praktykowania jej. Chodząc z właściwą uwagą, możesz dotrzeć do swojego celu łatwo i wygodnie. Mentalny wysiłek, który obecny jest w każdej chwili, powstrzymuje kilesa. Trzymane są one na dystans, odsuwane na bok, odrzucane przez umysł.

Niektórzy jogini stosują wysiłek sporadycznie. Robią to z doskoku. Takie podejście jest bardzo chwiejne. Energia, która powstanie w jednym wybuchu uważności, marnuje się, ponieważ po kilku chwilach uważności kilesa mają cały dzień dla siebie. Kiedy taki jogin chce być znowu uważny, musi zaczynać od punktu wyjścia. Próbując i odpoczywając, próbując i odpoczywając, nie stworzy impetu i nie pójdzie do przodu.

Może powinieneś wejrzeć we własny umysł. Bądź uczciwy. Czy naprawdę jesteś uważny? Czy prawdziwie i szczerze pobudzasz ten wytrwały, ciągły wysiłek bycia uważnym z chwili na chwilę przez cały dzień?

Zaleta gorliwości

O tym, kto utrzymuje koła mentalnego wysiłku w ciągłym ruchu, mówi się, że posiadł energię gorliwości. Buddha chwalił taką osobę, mówiąc: „Kto posiada energię gorliwości jest w dobrej sytuacji". Dlaczego? Gorliwy wysiłek trzyma kilesa na dystans. To tworzy spokojny, radosny, mentalny nastrój, wolny od wszystkich bolesnych uczuć, jak chciwość, okrucieństwo czy destrukcyjne myśli.

Niezliczone są zalety gorliwości. Buddha powiedział: „Lepiej żyć jeden dzień z gorliwym wysiłkiem niż sto lat bez niego". Mam nadzieję, że da ci to wystarczającą inspirację do wprawiania w ruch kół wysiłku.

Sumienie: oparcie rydwanu

Kolejną częścią rydwanu opisaną przez Buddhę było tylne oparcie, które przyrównał do sumienia. W tamtych czasach rydwany miały oparcia. Bez nich woźnica czy pasażer wypadliby, gdyby rydwan nagle szarpnął do przodu. Tylne oparcie było też luksusem. Zmierzając do swego celu, można było wygodnie się oprzeć, jak w fotelu. W naszym wypadku celem jest Nibbāna.

Zdrowy wstyd i zdrowy lęk

Aby zrozumieć funkcjonowanie „oparcia" rydwanu vipassany, musimy zastanowić się, czym jest sumienie. Buddha użył pāḷijskiego słowa hiri, a ottappa jest bliskim mu określeniem. Skoro podkreślana jest ottappa, omówimy ją, mimo że sutta jej nie wymienia. Oba słowa często tłumaczone są jako wstyd oraz lęk. Niestety, określenia te po przetłumaczeniu są negatywne i przez to nieprecyzyjne. Nie ma dobrych odpowiedników, by przekazać ich znaczenia. Najlepiej nazwać to poczuciem moralności, a później, gdy czas pozwoli, można wyjaśnić to za pomocą słów pāḷijskich.

Pamiętaj, że hiri i ottappa nie wiążą się z gniewem czy niechęcią, tak jak wstyd i lęk. Sprawiają, że człowiek jest zawstydzony i przestraszony w bardzo specyficzny sposób, zawstydzony i przestraszony niezdrowymi czynami. Razem, obie cechy, tworzą wyraźnie poczucie moralności, wewnętrzną uczciwość. Taki człowiek nie ma się czego wstydzić i jest nieustraszony.

Hiri, czyli wstyd, jest uczuciem wstrętu do kilesa. Gdy próbujesz być uważny, odkryjesz, że istnieją przerwy w uważności, podczas których kilesa atakują i czynią cię swoją ofiarą. „Powracając do zmysłów", czujesz pewien rodzaj wstrętu lub wstydu, że dałeś się złapać na nieuwadze. Taka postawa w stosunku do kilesa to hiri.

Ottappa jest lękiem przed konsekwencjami szkodliwych czynów. Jeżeli podczas praktyki medytacyjnej spędzasz długie chwile na szkodliwych myślach, twoje postępy będą słabe. Gdy pod wpływem kilesa popełnisz szkodliwe czyny, poniesiesz ich konsekwencje. Obawiając się tego, co się wydarzy, będziesz bardziej czujny, ostrożny w stosunku do kilesa, które zawsze gotowe są do ataku. Podczas siedzenia będziesz silnie angażował się w obserwację głównego obiektu medytacji.

Hiri ma bezpośrednie powiązanie z twoimi zaletami i uczciwością, podczas gdy ottappa ma związek z zaletami i dobrym imieniem rodziców, nauczycieli, krewnych i przyjaciół.

Hiri działa na różne sposoby. Weźmy na przykład osobę pochodzącą z dobrej rodziny. Niezależnie od poziomu ekonomicznego rodzice przekazali jej pewne wartości. Taka osoba pomyśli dwa razy, zanim popełni szkodliwy czyn, jakim jest zabójstwo. Pomyśli: „Moi rodzice nauczyli mnie być uprzejmym i kochającym. Czy narażę szacunek dla samego siebie uleganiem takim destrukcyjnym myślom i uczuciom? Czy powinienem zabić inną istotę w chwili słabości, gdy pozbawiony jestem współczucia i rozwagi? Czy jestem gotów poświęcić własną prawość?". Jeżeli pomyśli się w ten sposób i postanowi powstrzymać od zabijania, hiri wykona dobrą robotę.

Mądrość i nauka mogą również prowadzić do powstrzymania się od niewłaściwych czynów. Jeżeli ktoś jest wykształcony i dobrze uformowany, posiada wysoko rozwiniętą moralność. Taka osoba rozważy popełnienie niemoralnego czynu i uniknie pokusy. Hiri rozwija się również z wiekiem. Na starość zyskuje się poczucie godności. Wtedy człowiek mówi sobie: „Jestem starszym człowiekiem i znam różnice pomiędzy dobrem i złem. Nie uczynię niczego, co byłoby niekorzystne, ponieważ mam głęboki szacunek dla własnej godności".

Hiri pojawia się również dzięki silnemu przekonaniu. Niemoralne czyny są cechą uległych, tchórzliwych ludzi pozbawionych zasad. Człowiek odważny i z przekonaniami pozostanie przy swoich zasadach bez względu na wszystko. Niedopuszczenie do zniszczenia uczciwości wobec siebie jest bohaterstwem.

Ottappa (lęk) rodzi się, gdy rozważysz, jak twoi rodzice, przyjaciele i członkowie rodziny byliby zhańbieni twoimi niemoralnymi czynami. Jest to również życzenie, by nie zdradzić tego, co najlepsze w człowieczeństwie.

Nie da się do końca ukryć niemoralnego czynu, który się popełniło. Ty sam wiesz, że go popełniłeś. Są takie istoty, które potrafią czytać w myślach innych, które widzą i słyszą, co przydarza się innym. Jeżeli jesteś świadomy obecności takich istot, zawahasz się przed popełnieniem szkodliwego czynu, bo wiesz, że zostaniesz odkryty.

Hiri i ottappa odgrywają wielką rolę w życiu rodzinnym. To dzięki nim ojciec i matka, siostra i brat mogą żyć czystym życiem. Bez poczucia moralności, członkowie rodziny odnoszą się do siebie bez bariery pokrewieństwa, jak psy i koty.

Ludzie w dzisiejszym świecie cierpią na brak tych cech. Te dwie właściwości zwane są strażnikami świata. Wyobraź sobie świat, w którym wszyscy mają ich pod dostatkiem!

Hiri i ottappa zwane są też sukka dhamma, czyli czysta dhamma, ponieważ na tym świecie są to podstawowe elementy utrzymujące nieskazitelność zachowania. Sukka dhamma może też oznaczać kolor biały, jako symbol czystości. Jej przeciwieństwa, bezwstydność i brak oporów, zwane są kaṇha dhamma, czarna dhamma. Czerń absorbuje ciepło, a biel odbija je. Czarne dhammy bezwstydności i zuchwalstwa są doskonałymi pochłaniaczami kilesa. Kiedy są obecne, możesz być pewien, że umysł będzie wypełniony przez kilesa. Zaś w obecności białych dhamm skazy będą odbijane.

Pisma dają przykład dwóch żelaznych kul. Jedna wysmarowana jest kałem, druga rozgrzana do czerwoności. Osoba, której oferuje się pierwszą z kul, odmawia przyjęcia jej ze względu na wstręt i odtrąca drugą z obawy przed poparzeniem. Nieprzyjęcie pierwszej kuli jest jak hiri, wstyd. Niemoralność uważa się za rzecz wstrętną, gdy porówna się ją z wewnętrzną uczciwością. Odmówienie wzięcia drugiej kuli jest jak ottappa, czyli lęk przed popełnieniem niezdrowego czynu z obawy przed konsekwencjami. Człowiek wie, że mógłby wylądować w piekle lub w stanie niedoli. Z tego powodu unika się dziesięciu typów niewłaściwych zachowań, jakby były to owe dwie żelazne kule.

Bezużyteczny wstyd i strach

Niektóre rodzaje wstydu i strachu są bezużyteczne. Nazywam je imitacją wstydu i strachu. Można być zawstydzonym czy zakłopotanym przy przestrzeganiu pięciu wskazań, podczas słuchaniu mów na temat Dhammy lub składania wyrazów szacunku osobie wartej czci. Można wstydzić się czytać głośno lub wygłaszać publicznie przemówienia. Obawa przed złą opinią innych, jeżeli ta zła opinia nie dotyczy niemoralnych czynów, jest imitacją wstydu.

Istnieją cztery rzeczy korzystne dla człowieka, których nie trzeba się wstydzić. Nie są wymienione w tekstach buddyjskich – są to rzeczy przyziemne i praktyczne.

Po pierwsze, nie należy wstydzić się własnej pracy, z której się utrzymujemy. Nie trzeba wstydzić się prosić nauczyciela o naukę zawodu czy przedmiotu. Jeżeli ktoś się tego wstydzi, to jak zdobędzie wiedzę? Nie trzeba wstydzić się jedzenia. Gdyby człowiek nie jadł, zagłodziłby się na śmierć. I w końcu nie trzeba wstydzić się intymnych relacji pomiędzy mężem i żoną.

Jest też imitacja strachu, taka jak strach przed spotkaniem z ważną osobą, gdy jest to niezbędna rzecz w życiu.

Wieśniacy doświadczają imitacji strachu, kiedy podróżują pociągiem, autobusem czy promem. Mam na myśli prawdziwych wieśniaków, ludzi, którzy nigdy nie korzystali z transportu publicznego. Ci prości ludzie mogą również obawiać się używać łazienki podczas podróży. Ludzie mogą też bać się zwierząt, psów, węży lub insektów albo czuć lęk przed pójściem do miejsc, w których nigdy nie byli. Wielu obawia się przedstawicieli przeciwnej płci lub tak bardzo przerażają ich rodzice czy nauczyciele, że nie są w stanie mówić ani chodzić w ich towarzystwie. Niektórzy jogini boją się rozmowy z nauczycielem. Czekają pod drzwiami, jakby byli u dentysty.

Żadna z tych rzeczy nie jest prawdziwym hiri ani ottappa, które wiążą się jedynie z niewłaściwymi czynami. Trzeba bać się złej kammy i kilesa, wiedząc, że kiedy one atakują, nie sposób powiedzieć, do jakiego stopnia mogą człowieka wciągnąć w niewłaściwe czyny.

Rozmyślanie nad hiri i ottappa jest dobrą rzeczą. Im silniejsze są te cechy, tym łatwiej jogin zdobędzie się na wysiłek niezbędny do uważności. Jogin, który obawia się przerwania ciągłości praktyki, będzie usilnie rozwijał czujność.

Dlatego Buddha powiedział devie: „Wspaniały rydwan Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki posiada hiri jako oparcie". Jeżeli masz to oparcie w hiri i ottappa, masz coś, na czym możesz polegać, coś, na czym możesz oprzeć się wygodnie w swej podróży do błogości Nibbāny. Tak jak woźnica pojazdu podatny jest na ryzyko wypadku, tak jogin rydwanu Ośmiorakiej Ścieżki podlega ryzyku w swojej praktyce. Jeżeli wspomniane wyżej cechy są słabe, ryzykuje on utratę uważności i napotkanie wszystkich niebezpieczeństw, które są tego rezultatem.

Niech hiri i ottappa aktywują w tobie gorliwą energię, byś nieprzerwanie praktykował uważność. Obyś czynił szybkie postępy na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, aż do osiągnięcia Nibbāny.

Uważność jest osłoną rydwanu...

Dla zapewnienia bezpieczeństwa podczas podróży Dhammy rydwan musi mieć osłonę. W czasach Buddhy rydwany robione były z drewna lub innego twardego materiału, ze względu na ochronę przed włóczniami i strzałami. Z czasem poświęcono wiele środków, by rozbudować opancerzenie osłaniające pojazdy bitewne. Współczesne pojazdy również są pokryte metalem dla bezpieczeństwa. Dziś można jeździć, siedząc jak w wygodnym pokoju, podróżujący osłonięty jest od wiatru, gorąca, zimna i słońca. Jeżeli karoseria samochodu chroni cię dobrze przed żywiołami natury, podróżujesz wygodnie bez

względu na to, czy na zewnątrz pada śnieg czy deszcz. Wszystkie te przykłady ilustrują funkcjonowanie uważności, która sprawia, że jogini nie są narażani na bezlitosne ataki kilesa. Sati, czyli uważność, jest rodzajem osłony, która daje umysłowi bezpieczeństwo, wygodę i spokój: tak długo jak uważność dostarcza ochrony, kilesa nie mogą się pojawić.

Nikt nie może podróżować bezpiecznie w rydwanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki bez tej osłony. Kiedy rydwan jedzie na bitwę, opancerzenie jest decydującym czynnikiem ochraniającym tych, którzy nim jadą. Praktyka vipassany jest bitwą z kilesa, które zdominowały nasze istnienie od niepamiętnych czasów. Potrzeba nam mocnej osłony okalającej nasz rydwan, która chroniłaby nas przed ich bezwzględnymi atakami.

Aby pokonać skazy, trzeba zrozumieć, jak powstają. Tworzą się w powiązaniu z sześcioma obiektami zmysłów. Kiedy nie utrzymujesz uważności u którejkolwiek z sześciu bram zmysłów, możesz łatwo stać się ofiarą pragnień, gniewu, ułudy i innych kilesa.

Kiedy, przykładowo, zachodzi proces widzenia, postrzegane obiekty wchodzą w kontakt ze świadomością widzenia. Jeżeli obiekt jest przyjemny, a ty nie jesteś uważny, zrodzą się pożądliwe myśli. Jeżeli obiekt jest nieprzyjemny, zaatakuje cię niechęć. Jeżeli obiekt jest bez smaku, neutralny, uniesie cię fala ułudy, ale gdy obecna jest uważność, kilesa nie mogą wejść w twój strumień świadomości. Gdy zachodzi proces widzenia, sati daje umysłowi szansę zrozumienia prawdziwej natury tego, co się wydarza.

Bezpośrednimi korzyściami płynącymi z uważności jest czystość umysłu, jasność i szczęście. Doświadczamy ich w momencie, gdy tylko pojawi się uważność. Nieobecność kilesa jest czystością. Czystość rodzi jasność i radość. Umysł czysty i jasny może być wykorzystany w dobry sposób.

Niestety, przy braku kontroli niekorzystne stany mentalne są częstsze niż korzystne. Gdy tylko chciwość, niechęć i ułuda wkradają się do świadomości, zaczynamy tworzyć szkodliwą kammę, która wyda owoce w tym i w przyszłym życiu. Jednym z rezultatów są ponowne narodziny. Wraz z tym śmierć jest nieunikniona. Pomiędzy narodzinami a śmiercią człowiek będzie tworzyć jeszcze więcej kammy, zarówno zdrowej, jak i niezdrowej, podtrzymując tym cykl. Stąd też nieuważność jest ścieżką prowadzącą do śmierci. Jest przyczyną śmierci na tym świecie, jak też w przyszłym życiu.

Tak więc uważność jest niezbędna do życia, niczym świeże powietrze. Wszystkie oddychające istoty go potrzebują. Jeżeli dostępne jest tylko zanieczyszczone powietrze, wkrótce zaczną nękać je choroby i mogą nawet umrzeć. Uważność jest aż tak istotna. Umysł pozbawiony świeżego powietrza uważności staje się zatęchły, oddech staje się płytki i dławi się nieczystościami.

Osoba oddychająca nieczystym powietrzem może nagle zachorować i bardzo cierpieć, zanim umrze. Gdy nie jesteśmy uważni, wdychamy powietrze zatrute przez kilesa i cierpimy. Gdy pojawi się przyjemny obiekt, jesteśmy przebijani pazurami pożądania. Jeżeli obiekt jest nieprzyjemny, ogarnia nas niechęć. Jeżeli wydaje nam się, że obiekt poniża nas, pożera nas zarozumiałość. Kilesa przychodzą w różnych formach, ale kiedy atakują, zawsze jest tak samo: cierpimy. Czystość umysłu, spokój i szczęście istnieją tylko wtedy, gdy zdołamy usunąć kilesa z umysłu.

Niektóre zanieczyszczenia sprawiają, że oddychające nimi istoty stają się oszołomione i zdezorientowane. Inne zabijają. To samo odnosi się do kilesa. Niektóre ataki są słabe, inne śmiertelne. Można być oszołomionym przyjemnościami zmysłowymi lub umrzeć w wybuchu wściekłości. Nadmiar żądzy może zabić. Chciwość, jeśli folgować jej przez lata, może być przyczyną śmiertelnej choroby. Nadmierna złość może też prowadzić do śmierci, zwłaszcza jeśli ofiara cierpi na chorobę serca. Kilesa są też odpowiedzialne za nerwice i choroby psychiczne.

Są one bardziej niebezpieczne niż szkodliwe związki chemiczne w powietrzu. Jeśli ktoś umiera z powodu zatrutego powietrza, trucizna pozostanie w jego ciele. Ale ślady kilesa przechodzą do następnego życia, nie wspominając już o negatywnym wpływie na inne istoty. Wdychane przez umysł kilesa prowadzą do kammy, która dojrzeje w przyszłości.

Kiedy uważność jest utrzymywana z chwili na chwilę, umysł stopniowo oczyszcza się, tak jak płuca człowieka, który rzucił palenie, powoli tracą nalot smoły i nikotyny. Czysty umysł łatwo się skupia. Wtedy mądrość ma możliwość rozwoju. Ten proces uzdrawiania zaczyna się od uważności. Gdy oprzesz swoją praktykę na uważności i pogłębisz skupienie, przejdziesz przez różne poziomy wglądu, a twoja mądrość będzie stopniowo wzrastała. W końcu możesz osiągnąć Nibbānę i wtedy kilesa zostaną wykorzenione. W Nibbānie nie ma zanieczyszczeń.

Wartość uważności mogą docenić jedynie ci, którzy doświadczyli korzyści z niej płynących, w swojej własnej praktyce. Kiedy podejmują wysiłek oddychania świeżym powietrzem, dobre zdrowie jest dla nich dowodem na

skuteczność ich starań. Podobnie osoba medytująca, która przeszła głębokie doświadczenia, czy nawet osiągnęła Nibbānę, będzie prawdziwie znać wartość uważności.

Właściwy Pogląd jest woźnicą

Bez względu na to, jak wspaniały jest pojazd, bez woźnicy nigdzie nie dojedzie. Podobnie, jak wyjaśnił Buddha, Właściwy Pogląd musi dostarczyć impetu i kierunku naszej duchowej podróży. Pisma wymieniają sześć typów Właściwego Poglądu. W tej mowie Buddha odnosił się do Właściwego Poglądu, który rodzi się w chwili pojawienia się świadomości Szlachetnej Ścieżki. Świadomość Szlachetnej Ścieżki jest jednym z kulminacyjnych wglądów tej praktyki. Omówimy ją poniżej.

Właściwy Pogląd uznający kammę za naszą własność

Pierwszym rodzajem właściwego poglądu jest kammassakatā sammā diṭṭhi, czyli Właściwy Pogląd uznający kammę za naszą własność – gdzie kamma jest oczywiście wszystkimi zdrowymi i niezdrowymi czynami. Nasza koncepcja własności i kontroli nad obiektami materialnymi w zasadzie jest iluzoryczna, ponieważ cała materia jest nietrwała i podlega rozpadowi. Kamma jest naszą jedyną prawdziwą własnością na tym świecie. Musimy zrozumieć, że kamma, dobra czy zła, będzie podążać za nami przez saṃsārę, dając początek odpowiadającym jej dobrym i złym rezultatom. Działa ona na umysł natychmiast, wywołując radość lub smutek, w zależności od tego, czy jest zdrowa, czy niezdrowa. Ma również konsekwencje długoterminowe. Szkodliwa – prowadzi do ponownych narodzin w stanach niedoli i żałości. Najwyższa, zdrowa kamma, prowadzi do uwolnienia z saṃsāry.

Postrzeganie życia w ten sposób daje nam moc wybierania warunków, w jakich chcemy żyć. Tym sposobem Właściwy Pogląd uznający kammę za naszą własność zwany jest światłem świata, ponieważ za jego pomocą widzimy i oceniamy naturę według własnego wyboru. Właściwe zrozumienie kammy jest jak zwrotnica torów kolejowych, na której pociąg może wybrać kierunek, lub jak międzynarodowy port lotniczy z połączeniami do wielu miejsc. Ponieważ my, tak jak wszystkie istoty, chcemy szczęścia, takie zrozumienie kammy stworzy w nas nieodparte pragnienie coraz częstszego rozwijania zdrowych nawyków. Również chcemy uniknąć działania w sposób, który prowadzi do dalszego cierpienia.

Dzięki praktyce szczodrości (dāna) i moralności (sīla) wybiera się ponowne narodziny w dobrych uwarunkowaniach. Taka kamma pomaga kroczyć ścieżką do Nibbāny.

Właściwy Pogląd na jhāny

Praktykujemy skupienie po to, żeby przekroczyć Właściwy Pogląd związany z kammą. To przynosi natychmiastowe korzyści, umożliwiające joginowi życie w spokoju i praktykowanie wchłonięcia przez obiekt obserwacji. Ten drugi typ Właściwego Poglądu to jhāna sammā diṭṭhi, Właściwy Pogląd na jhānę i wchłonięcie. Jest to wiedza, która pojawia się w połączeniu z każdym z ośmiu typów jhāny. Korzyści z Właściwego Poglądu na jhāny są trojakiego rodzaju. Jeśli w momencie śmierci jest się zdolnym utrzymać siły, by osiągnąć wchłonięcie, to dzięki temu można odrodzić się w świecie bogów, gdzie żyje się przez bardzo długi czas, przez wiele eonów i systemów światów. Po drugie, jhāny są podstawą rozwijania silnej vipassany. Jhāny mogą również stać się podstawą rozwijania mocy psychicznych.

Torowanie drogi ku najwyższemu wglądowi: rozwijanie Właściwego Poglądu na vipassanę

Najwięcej czasu i wysiłku poświęcamy rozwijaniu w sobie trzeciego typu Właściwego Poglądu. Jest to vipassana sammā diṭṭhi, Właściwy Pogląd, który pojawia się w rezultacie wglądu vipassany. Kiedy obecne są: wysiłek, uważność i moralność, wtedy owe wglądy rozwijają się naturalnie. Ważne, by pamiętać, że Właściwy Pogląd jest czymś więcej niż opinią. Jest to głęboka intuicyjna wiedza, która pochodzi z naszego bezpośredniego widzenia prawdziwej natury rzeczywistości.

W obecnych czasach, kiedy przywódcy państw opuszczają swoje pałace, towarzyszy temu wiele przygotowań. Zanim ruszy kolumna pojazdów, grupy tajnych agentów upewniają się, że droga jest przejezdna i bezpieczna. Agenci sprawdzają, czy nie ma bomb, pilnują, by na chodnikach umieszczone były barierki dla tłumu, ustawiają policjantów w wyznaczonych miejscach i usuwają wszelkie pojazdy, które mogłyby zablokować drogę. Tylko wtedy prezydent opuści rezydencję i wsiądzie do samochodu.

Na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, Właściwy Pogląd vipassany jest jak tajna służba. Wgląd w nietrwałość, cierpienie i brak istoty jest tym, co usuwa z drogi wszelkiego rodzaju lgnięcie – lgnięcie do błędnych poglądów i teorii,

błędnych koncepcji itd. Ten proces torowania drogi zachodzi na kolejnych poziomach. Gdy wstępne przygotowania są ukończone, wtedy pojawia się Właściwy Pogląd Szlachetnej Ścieżki i rozpoczyna się wykorzenianie kilesa.

Proces eliminacji

W drodze do świadomości Szlachetnej Ścieżki, każde stadium wglądu eliminuje szczególny rodzaj złych poglądów lub błędnych koncepcji dotyczących natury rzeczywistości. Pierwszy wgląd vipassany w naturę zjawisk mentalnych i fizycznych, pokazuje nam, że umysł i materia różnią się od siebie, a życie jest zaledwie nieustannym strumieniem tych dwóch rodzajów zjawisk. W tym momencie porzucamy to, co niepotrzebne, oczyszczamy się z poglądu, który czyni rzeczywistym coś, co rzeczywiste nie jest, tak jak przekonanie o trwałym „ja".

Drugi wgląd – zrozumienie przyczyny i skutku – eliminuje wszelkie zwątpienie dotyczące tego, czy rzeczy przydarzają się przypadkowo; wiemy, że tak nie jest. Ponadto widzimy, że zdarzenia nie są wywoływane przez żadne zewnętrzne siły.

Pogłębiając medytację, widzimy nietrwałość obiektów i intuicyjnie rozumiemy, że wszystko doświadczone w przeszłości i to, co będzie doświadczane w przyszłości, jest podobnie nietrwałe. Opierając się na tej wiedzy o zmienności i przemijalności, zdajemy sobie sprawę, że nie ma dla nas schronienia i nie możemy na niczym polegać. Tak też pozbywamy się fałszywej idei, że w obiektach tego świata można znaleźć spokój i stabilność. Przytłoczenie przez zjawiska jest naprawdę wielkim cierpieniem i w tej fazie wglądu czujemy to głęboko w sercu.

Z tym przemożnym poczuciem zalęknienia i przytłoczenia łączy się odkrycie, że nikt nie może zapobiec sposobowi, w jaki rzeczy pojawiają się i odchodzą, i że nie można tego kontrolować. Zrodzi się w naszej intuicji przekonanie, że w rzeczach nie ma istoty. Te ostatnie trzy wglądy są początkiem Właściwego Poglądu vipassany, który szczególnie wiąże się z nietrwałością, cierpieniem i brakiem istoty.

Powstawanie Właściwego Poglądu vipassany

Gdy pojawi się Właściwy Pogląd vipassany, rydwan jest gotowy. Trzęsie się nieco, gdy wyrusza w drogę prowadzącą do Nibbāny. Teraz naprawdę możesz obrócić kołami i przyśpieszyć. Osłona jest na swoim miejscu, oparcie zamocowane, a woźnica dobrze usadowiony. Trzeba tylko trochę popchnąć koła i rydwan wyrwie do przodu.

Gdy już uzyskasz wgląd w nietrwałość, cierpienie i brak istoty, zobaczysz, że obiekty powstają i zanikają dużo szybciej, znacznie wyraźniej. Z chwili na chwilę powstawanie i zanikanie: w mikrosekundach, nanosekundach – im głębiej wchodzisz, tym szybciej to zauważasz – aż w końcu wcale nie będziesz widział powstawania. Gdziekolwiek spojrzysz, ujrzysz tylko szybkie błyski zanikania. Będziesz miał odczucie, jakby ktoś wyszarpywał ci spod nóg dywan. Owo zanikanie nie jest abstrakcją. Tworzy całe twoje życie.

Wchodzisz coraz głębiej, zbliżając się do swego celu. Gdy wszystkie te stadia wglądu vipassany zostaną ukończone, Właściwy Pogląd świadomości Szlachetnej Ścieżki przejmie władzę i poprowadzi cię do domu, do bezpiecznej przystani Nibbāny.

Mimo że w obecności wglądów vipassany kilesa nie mają możliwości powstawania, to nie są jeszcze wykorzenione. Mogą być trzymane na dystans, ale wciąż czekają na szansę przejęcia władzy.

Ostateczna pieczęć: osłabienie i wyeliminowanie kilesa

Kilesa zostaną wykorzenione jedynie w momencie zaistnienia Właściwego Poglądu Szlachetnej Ścieżki.

Możesz zastanawiać się, co oznacza pojęcie – wykorzenienie kilesa. Nie można usunąć tych, które już się pojawiły – są przeszłością. Podobnie, nie można usunąć takich, które jeszcze się nie pojawiły – teraz ich nie ma. A nawet w teraźniejszości kilesa powstają i zanikają, jak więc można je wykorzenić? Tym, co jest usuwane, są utajone lub potencjalne kilesa. Są dwa ich typy, jeden połączony z obiektami i drugi połączony z kontynuacją istnienia. Pierwszy typ powstaje, kiedy zachodzą dogodne warunki, to znaczy, w połączeniu z mentalnymi lub fizycznymi obiektami i pod nieobecność uważności. Jeżeli jakiś obiekt zaczyna dominować i brak jest uważności potrzebnej do tego, by kontakt pomiędzy umysłem a obiektem był wyraźny i czysty, wtedy uśpione kilesa budzą się. Zaczynają się manifestować, ale gdy się jest uważnym, warunek ten nie jest spełniony i kilesa są trzymane na dystans.

Drugi typ to kilesa uśpione, które pozostają ukryte w strumieniu świadomości podczas całej podróży przez saṃsārę. Ten typ można usunąć jedynie poprzez świadomość Szlachetnej Ścieżki.

W dawnych czasach, kiedy pacjenci cierpieli na malarię, leczeni byli dwoma rodzajami lekarstw. Chorzy na malarię przechodzą powtarzający się cykl zmian temperatury. Mniej więcej co dwa dni wysoka gorączka przechodzi w napady zimna. Pierwszy rodzaj leczenia zmniejsza ekstrema temperatury. Wzmacnia pacjenta i osłabia pasożyty wywołujące malarię. W końcu, gdy cykle gorączki i zimna wyrównują się, podawana jest dawka silnego lekarstwa. Teraz, gdy pacjent jest silniejszy, a pasożyty dużo słabsze, malaria może zostać całkowicie zniszczona.

Wstępny etap leczenia jest podobny do wglądu vipassany, który osłabia kilesa. Dawką uderzeniową jest świadomość Szlachetnej Ścieżki wykorzeniającą kilesa raz na zawsze.

Innym przykładem jest proces oficjalnego załatwiania dokumentu przez machinę biurokratyczną. Może zabrać to cały dzień. Najpierw idzie się na parter i rozmawia z recepcjonistką. Ona wysyła cię na pierwsze piętro po dokument i podpis. Wydział X wysyła cię do wydziału Y. Przedkładasz dokument i otrzymujesz plik formularzy do wypełnienia. Potem czekasz na odpowiednią osobę, która ma to podpisać. Przez cały dzień przechodzisz przez różne stadia, z jednego poziomu na drugi, wypełniając formularze i zdobywając podpisy. Zebranie wszystkiego zajmuje wiele czasu. W końcu docierasz na szczyt i w sekundę zdobywasz końcowy podpis. Twój dokument jest teraz poświadczony, ale musiałeś przejść przez wszystkie szczeble biurokracji.

W vipassanie jest podobnie. Jest tam mnóstwo biurokracji. Świadomość Szlachetnej Ścieżki przychodzi o wiele szybciej, niż naczelny urzędnik składa podpis, ale musisz na to zapracować. Kiedy wszystko jest w porządku, pojawia się Szlachetna Ścieżka Właściwego Poglądu i poświadcza, że wszystkie kilesa zostały wykorzenione.

Pierwszą część wglądu vipassany można nazwać ścieżką robotnika. Aby ją ukończyć, musisz solidnie pracować, bez wykręcania się. Świadomość Szlachetnej Ścieżki jest jak szef zlecający pracę. Nie może podpisać pustej kartki, na której wstępny proces nie został ukończony.

Właściwy Pogląd na Szlachetną Ścieżkę i Szlachetny Owoc: wygaszanie ognia skaz, zalewanie popiołu wodą

Kiedy wglądy vipassany są ukończone, świadomość Szlachetnej Ścieżki zrodzi się automatycznie, a za nią świadomość Szlachetnego Owocu. W języku pāḷijskim, te stany świadomości zwane są magga i phala. Właściwy Pogląd Szlachetnej Ścieżki i Właściwy Pogląd Szlachetnego Owocu, elementy dwóch powyższych świadomości, są czwartym i piątym rodzajem Właściwego Poglądu (z listy sześciu).

Kiedy rodzi się świadomość Szlachetnej Ścieżki, jej Właściwy Pogląd wykorzenia grupę kilesa powodującą odrodzenie w niższych światach, stanach niedoli i żałości. Odnosi się to do świata piekieł, świata zwierzęcego i świata głodnych duchów. Natychmiast po tym rodzi się świadomość Szlachetnego Owocu, która jest częścią Właściwego Poglądu Szlachetnego Owocu. Można by zapytać, jaka jest jej rola, skoro uśpione kilesa zostały już wykorzenione. Właściwy Pogląd Owocu po prostu ochładza skazy. Ogień może się wypalać, ale nadal pozostawia żar i ciepły popiół. Właściwy Pogląd Szlachetnego Owocu rozpryskuje wodę na żarzące się węgle.

Właściwy Pogląd na wiedzę wynikającą z przeglądu praktyki

Szóstym i ostatnim rodzajem Właściwego Poglądu jest wiedza wynikająca z przeglądu praktyki. Pojawia się ona „tuż za" świadomością Owocu i doświadczeniem Nibbāny. Dokonuje przeglądu pięciu rzeczy: zaistnienia świadomości Ścieżki i świadomości Owocu, samej Nibbāny jako obiektu świadomości, kilesa, które zostały wykorzenione i tych, które jeszcze nie zostały wykorzenione. Poza tym nie służy żadnej innej ważnej funkcji.

Mówi się, że pierwszy rodzaj Właściwego Poglądu, kammasaka sammā diṭṭhi, jest wieczny. Znaczy to, że nigdy nie zniknie. Ten świat może lec w gruzach, zostać zniszczony, ale zawsze będą istniały istoty, być może w innych systemach światów, które będą miały Właściwy Pogląd uznający kammę za swoją własność.

Ludzie, którzy nawet nie próbują docenić różnic pomiędzy zdrową i niezdrową kammą, są dalecy od wszelkiego światła. Można ich przyrównać do dziecka, które jest niewidome od urodzenia: nie widzi w łonie matki i nie widzi, gdy się narodzi. Jeśli takie dziecko dorośnie, nadal nie będzie widziało na tyle dobrze, aby chodzić bez przewodnika. Ktoś, kto jest niewidomy i nie ma przewodnika, będzie miał wiele wypadków.

Właściwy Pogląd na jhāny będzie zawsze obecny, tak długo, jak ludzie będą praktykować i osiągać jhāny. Nauki Buddhy nie muszą kwitnąć, ale zawsze będzie ktoś, kto będzie praktykował skupienie i wchłonięcie.

Jednak pozostałe typy właściwego poglądu będą obecne jedynie, gdy nauki Buddhy pozostaną żywe. Od czasów Gotamy Buddhy, aż do dziś, jego nauki kwitną. Są znane na całym świecie. Nawet w krajach niebuddyjskich istnieją grupy lub instytucje oparte na jego naukach. Osoba, która zadowoli się tylko Właściwym Poglądem na kammę i jhāny, nie będzie miała dostępu do światła Dhammy. Może ona być rozświetlona przez światło świata, ale nie przez światło Buddhy. Pozostałe cztery typy Właściwego Poglądu, od Właściwego Poglądu vipassany po Właściwy Pogląd przeglądu zawierają światło nauk Buddhy.

Kiedy jogin potrafi rozróżnić umysł i materię, uwalnia się od ułudy „ja" i pierwsza zasłona niewiedzy zostaje odsłonięta. Mówimy, że światło Dhammy zajaśniało nad świadomością. Ale jest jeszcze więcej warstw do usunięcia. Drugą warstwą ignorancji jest opinia, że rzeczy zdarzają się chaotycznie i przypadkowo. Ta zasłona zostaje usunięta przez wgląd w przyczynę i skutek. Kiedy jogin widzi przyczynę i skutek, wtedy światło w jego umyśle świeci nieco jaśniej. Nie powinien się tym zadowalać, ponieważ umysł nadal jest zaciemniony nieznajomością nietrwałości, cierpienia i braku „ja". Aby rozjaśnić tę ciemność, jogin musi pracować bardziej wytrwale, cierpliwie obserwując, jak rzeczy pojawiają się, wyostrzając uważność, pogłębiając skupienie. Wtedy mądrość rozwinie się naturalnie.

Teraz jogin widzi, że nie sposób znaleźć schronienia w nietrwałych zjawiskach. To przynosi głębokie rozczarowanie, ale wewnętrzne światło jest jaśniejsze. Jogin jasno zdaje sobie sprawę z cierpienia i braku istoty w zjawiskach. Na tym etapie pozostaje tylko jedna zasłona przykrywająca doświadczenie Nibbāny i może ją usunąć jedynie świadomość Szlachetnej Ścieżki. Teraz światło nauk Buddhy naprawdę zaczyna świecić!

Jeżeli rozwiniesz wszystkie sześć rodzajów Właściwego Poglądu, będziesz promienny. Nigdy nie zgubisz światła mądrości, bez względu na to, dokąd pójdziesz w swych przyszłych wędrówkach. Wręcz przeciwnie, mądrość będzie świecić jeszcze jaśniej w tobie, w czasie wędrówki przez saṃsārę. W końcu nastąpi wielki fajerwerk arahatta magga phala, świadomości Szlachetnej Ścieżki i Owocu, końcowego stanu Przebudzenia.

Przejęcie rydwanu

Każdy, kobieta czy mężczyzna, kto posiada taki rydwan i prowadzi go dobrze, bez wątpienia osiągnie Nibbānę.

Mówi się, że gdy mnich-deva usłyszał mowę na temat rydwanu, zrozumiał puentę Buddhy i natychmiast stał się Sotāpanna, czyli Wchodzącym w Strumień. Wziął w posiadanie ten wspaniały rydwan zwany Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. Mimo że celem mowy Buddhy było doprowadzenie go do stanu Arahanta, deva nie miał jeszcze potencjału do osiągnięcia ostatecznego Przebudzenia. Dzięki swoim predyspozycjom mógł jedynie osiągnąć stan Wejścia w Strumień.

Korzyści Wejścia w Strumień: zatrzymanie saṃsāry

W tym pierwszym stadium Przebudzenia człowiek uwalnia się od niebezpieczeństwa upadku do stanu niedoli. Sutty mówią, że zostają wykorzenione trzy kilesa: błędny pogląd, zwątpienie i przywiązanie do błędnych praktyk. W komentarzu do tej listy dodano kilesa zazdrości i skąpstwa.

Można bezpiecznie założyć, że ów deva w swym poprzednim życiu mnicha zyskał wgląd w naturę umysłu i materii. W tamtej chwili uwolnił się od fałszywego przekonania, że istnieje w człowieku jakaś istota, jakieś „ja". Jednakże to porzucenie błędnego przekonania było tylko chwilowe. Dopiero pierwsze wejrzenie w Nibbānę zupełnie zmieniło jego przekonanie. Ktoś, kto doświadczył Wejścia w Strumień, nie wierzy już w złudzenia o istocie zamieszkującej ciało.

Drugi typ wykorzenionych skaz jest blisko powiązany z błędnym przekonaniem. Gdy nie zrozumiało się poprawnie natury rzeczy, trudno jest dojść do zdecydowanego wniosku na temat tego, co jest właściwe, a co nie. Osoba stojąca na rozdrożu lub ktoś, kto nagle odkrywa, że zgubił drogę, nie wie, w którą stronę pójść. Ten dylemat potrafi być ogłupiający i niszczący.

Kiedy jogin widzi mechanizm przyczyny i skutku, chwilowo porzuca zwątpienie. Widzi, że Dhamma jest prawdą, umysł i materia są uwarunkowane i że nie ma na świecie niczego, co nie byłoby uwarunkowane. Jednakże ten brak wątpliwości trwa tylko tak długo, jak długo utrzymywana jest uważność i wgląd. Końcowa, niezachwiana wiara w skuteczność i autentyczność Dhammy przychodzi jedynie, gdy ktoś dochodzi do kresu Ośmiorakiej Ścieżki, do Nibbāny. Jogin, który kroczy śladami Buddhy do końca ścieżki, będzie również miał wiarę w niego i w innych Szlachetnych, którzy osiągnęli ten sam cel, w ten sam sposób.

Trzecią skazą wykorzenioną przez Sotāpanna, czyli Wchodzącego w Strumień, jest wiara w błędne praktyki. To zrozumienie jest dość jasne w ogólnym sensie i może być lepiej zrozumiane, jeśli zbadać je z punktu widzenia Czterech Szlachetnych Prawd. Ktoś, kto stara się osiągnąć stan Wchodzącego w Strumień, rozwija praktykę Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Na początku uczy się zrozumienia pierwszej Szlachetnej Prawdy – że wszystkie rzeczy są niezadowalające. Umysł i materia są cierpieniem. Wstępny rozwój jogina polega na obserwowaniu rzeczy przywołujących cierpienie. Kiedy pierwsza Szlachetna Prawda jest widziana w pełni, wtedy pozostałe trzy osiągane lub realizowane są automatycznie. Oznacza to porzucenie pożądania, czyli drugą Szlachetną Prawdę; porzucenie cierpienia – trzecią Szlachetną Prawdę i rozwijanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, czyli czwartą Szlachetną Prawdę.

Wstępna lub ziemska część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki jest rozwijana w każdej chwili uważności. W pewnym momencie dojrzewa w ponadświatową wiedzę. A więc osiągając Nibbānę, ów deva wiedział, że praktyka ta była jedyną drogą do osiągnięcia Nibbāny, wiedział, że doświadczył prawdziwego zakończenia cierpienia – tego, co nieuwarunkowane i że nie ma innej Nibbāny. Wszyscy jogini mają w tym momencie podobne odczucia.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest jedyną drogą prowadzącą do Nibbāny. To zrozumienie jest bardzo głębokie i można je osiągnąć dzięki praktyce. Wraz z tym zrozumieniem Wchodzący w Strumień uwalnia się od wiary w skuteczność innych metod praktyki – takich, które pozbawione są elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.

W komentarzach mówi się o dwóch innych kilesa, które są wykorzeniane. Są to issā, czyli zazdrość – pragnienie, by inni nie byli szczęśliwi i by im się nie powodziło oraz macchariya, czyli skąpstwo – niechęć spowodowana tym, że inni są tak szczęśliwi, jak my. Osobiście nie zgadzam się z tym komentarzem. Oba wymienione stany umysłowe należą do kategorii dosa, gniewu lub niechęci. Według kanonu sutt wypowiedzianych przez Buddhę, Wchodzący w Strumień wykorzenia jedynie te skalania, które nie mają powiązania z gniewem i niechęcią. Niemniej, skoro potencjał do narodzin w niższych stanach został wykorzeniony, atak zazdrości i skąpstwa na Wchodzącego w Strumień nie będzie tak silny, aby spowodować odrodzenie się w niższym świecie.

Interesujący komentarz znajduje się w Visuddhimagga, która jest pracą niekanoniczną, ale traktowana jest z dużym szacunkiem. Bazując na odniesieniach Visuddhimagga, przyznaję, że Wchodzący w Strumień nadal mogą być atakowani przez chciwość, niechęć i nadal ulegają zarozumiałości i dumie.

Niemniej, skoro świadomość Szlachetnej Ścieżki wykorzeniła kilesa, które prowadzą do stanów niedoli, można bezpiecznie wnioskować, że Wchodzący w Strumień wolny jest od kilesa, które byłyby na tyle silne, aby prowadzić do takich narodzin.

Visuddhimagga również podkreśla, że Wchodzący w Strumień zdołał zatrzymać saṃsārę. Tak długo, jak ktoś nie osiąga pierwszego stopnia Przebudzenia, musi powtarzać egzystencję w bezkresnym kole saṃsāry. Zasięg saṃsāry jest ogromny – idziesz dalej i dalej. Ale Wchodzący w Strumień ma przed sobą maksymalnie siedem kolejnych wcieleń, zanim osiągnie całkowite Przebudzenie jako Arahant. Czym jest siedem wcieleń w porównaniu z niezliczonością kolejnych egzystencji? Dla celów praktycznych możemy powiedzieć, że ocean wysechł.

Niezdrowa kamma może pojawić się tylko pod wpływem niewiedzy i pożądania. Kiedy pewien ich poziom zniknie, znika również potencjał powodujący niezdrowe efekty, jak ponowne narodziny w stanach niedoli. Nie ma granic zła, które ludzie mogą wyrządzać, kiedy są bezlitośnie atakowani przez kilesa błędnego poglądu dotyczącego „ja" i przez zwątpienie w Ścieżkę i kammę. Potworności, jakie popełniają, prowadzą bez wątpienia do niższych światów. Nie posiadając tych kilesa, Wchodzący w Strumień nie będzie już popełniał przerażających czynów, które mogą prowadzić do takich narodzin. Ponadto jego kamma, która mogła prowadzić do niefortunnych narodzin, odcinana jest w chwili osiągnięcia świadomości Szlachetnej Ścieżki. Wchodzący w Strumień nie musi już obawiać się dojmującego cierpienia.

Niezbywalna własność Szlachetnych

Kolejną korzyścią Wejścia w Strumień jest zdanie sobie sprawy z siedmiorakiej własności Szlachetnych. Szlachetni są osobami oczyszczonymi, którzy uzyskali jeden z czterech poziomów Przebudzenia. Ich własnościami są wiara, moralność, hiri, ottappa, zdolność uczenia się, szczodrość i mądrość.

Wiara jest trwałym i niezniszczalnym zaufaniem Buddzie, Dhammie i Saṅdze. Jest niezachwiana dzięki bezpośredniemu doświadczeniu i realizacji. Szlachetny nigdy nie da się przekupić czy skorumpować, żeby porzucić Buddhę, Dhammę czy Saṅghę. Bez względu na słodkie, sprytne czy przerażające środki, jakie mogą być zastosowane, Szlachetny nie da się przekonać do porzucenia swojej wiedzy.

Moralność to czystość zachowania zgodna z pięcioma wskazaniami. Mówi się, że Wchodzący w Strumień nie jest zdolny do ich celowego złamania, niezdolny do jakiejkolwiek złej myśli czy czynu prowadzącego do odrodzenia się w stanie niedoli. Wchodzący w Strumień będzie wolny od potrójnego niemoralnego zachowania manifestującego się przez ciało, będzie w większości wolny od złej mowy, będzie wolny od błędnego sposobu życia i w końcu będzie wolny od niewłaściwych efektów praktykowania nieprawidłowej ścieżki duchowej.

Trzecią i czwartą cechę, hiri i ottappa, omówiliśmy wcześniej. Wchodzący w Strumień ma te dwie cechy sumienia bardzo silnie rozwinięte i dlatego nie będzie zdolny do popełniania złych czynów.

Piąta własność, zdolność uczenia się, odnosi się do teorii medytacji oraz do praktycznego zrozumienia, jak należy medytować. Wchodzący w Strumień jest naprawdę uczony, jak działa mechanizm kroczenia Szlachetną Ośmioraką Ścieżką w kierunku Nibbāny.

Cāga, zazwyczaj tłumaczona jako szczodrość, właściwie oznacza zaniechanie. Wchodzący w Strumień porzuca wszystkie kilesa wywołujące efekty w niższych światach. Ponadto będzie hojny (dāna) – jego szczodrość będzie ciągła i bardzo prawdziwa.

Ostatnią własnością jest mądrość. Odnosi się do wglądu vipassany. Praktyka Wchodzącego w Strumień wolna będzie od złej uważności i złej koncentracji. Będzie on też wolny od bardzo wybuchowych kilesa, które eksplodują wewnątrz i manifestują się fizycznie, wokalnie lub mentalnie, ponadto będzie wolny od lęku przed złym odrodzeniem.

Osobisty spokój jest rzeczą najwyższej wagi. Można go osiągnąć dzięki wolności od strachu. Jeżeli wielu ludzi będzie zdolnych do odkrycia w sobie takiego spokoju – jeżeli wielu ludzi będzie miało go w sobie – to wyobraź sobie, jak dobroczynne byłoby to dla pokoju na świecie. Światowy pokój może zacząć się tylko od wewnątrz.

Prawdziwe dziecko Buddhy

Prawdziwą korzyścią Wejścia w Strumień jest to, że wchodzący staje się prawdziwym dzieckiem Buddhy. Wielu jest pełnych poświęcenia. Mogą mieć wielką wiarę i składać codziennie hołd Potrójnemu Klejnotowi: Buddzie, Dhammie i Saṅdze, ale na skutek okoliczności zawsze może się zdarzyć, że osoba taka porzuci wiarę. On czy ona może urodzić się bez niej. Możesz być

święty i dobroduszny w tym życiu, ale w następnym możesz okazać się łotrem. Nie ma pewności, aż nie osiągniesz pierwszego stopnia Przebudzenia i staniesz się córką lub synem Buddhy.

Pāḷijski termin użyty w Visuddhimagga – orasa putta znaczy prawdziwy, dojrzały, „pełnokrwisty" dziedzic. Słowo putta często tłumaczy się jako syn, ale właściwie jest to ogólny termin na określenie potomka, syna lub córki.

Visuddhimagga mówi o setkach innych korzyści wejścia w strumień, w rzeczywistości są niezliczone. Wchodzący w Strumień jest całkowicie oddany Dhammie, bardzo zainteresuje go słuchanie prawdziwej Dhammy i potrafi zrozumieć taką, która jest głęboka i niełatwa do uchwycenia przez innych. Kiedy Wchodzący w Strumień słyszy dobrze przekazaną mowę, wypełnia go radość i uniesienie.

Ponieważ Sotāpanna Wszedł w Strumień, jego serce zawsze będzie z Dhammą. Wykonując swoje obowiązki w świecie, Wchodzący w Strumień będzie jak matka krowa, która je trawę i bez przerwy obserwuje swojego cielaczka. Serce Sotāpanny skłania się ku Dhammie, ale nie porzuca on ziemskich obowiązków. Wchodzący w Strumień bardzo łatwo potrafią się skupiać, jeśli wkładają duży wysiłek w medytację, pragnąc pójść dalej ścieżką.

Pojazd dla wszystkich, pojazd, który nigdy się nie psuje

Buddha powiedział, że osiągnięcia w medytacji nie są zależne od płci. Zarówno mężczyzna, jak i kobieta mogą zaufać temu rydwanowi, który powiezie jego czy ją do Nibbāny. Rydwan był i jest osiągalny dla wszystkich.

We współczesnym świecie dostępna jest ogromna ilość pojazdów. W dziedzinie transportu pojawiają się coraz nowsze wynalazki. Ludzie mogą podróżować po ziemi, morzu i w powietrzu. Zwykła osoba jest w stanie bez większego kłopotu odbyć podróż dookoła świata. Człowiek spacerował po Księżycu. Statki kosmiczne podróżują do innych planet, a nawet dalej.

Jednak bez względu na to, jak daleko pojazdy przemierzają przestrzeń kosmiczną, nie ma szans na to, aby przybliżyły nas do Nibbāny. Gdyby rzeczywiście istniał pojazd zatrzymujący się w Nibbānie, chciałbym go mieć. Niestety, nie widziałem ogłoszenia ani nie słyszałem o takim nadzwyczajnym środku lokomocji, który by mógł zawieźć kogoś do bezpiecznej przystani Nibbāny.

Bez względu na to, jak zawansowana jest technologia, nie ma gwarancji, że jakiś pojazd jest bezpieczny. Śmiertelne wypadki zdarzają się na lądzie, w wodzie, w powietrzu i w przestrzeni kosmicznej. Wielu ludzi zginęło w ten sposób.

Nie sugeruję, że te pojazdy są bezużyteczne. Po prostu nie dają gwarancji bezpieczeństwa. Jedynym pojazdem ze stuprocentową gwarancją jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.

Współczesne samochody zapewniają wysoki standard i duże bezpieczeństwo. Jeśli jesteś bogaty, stać cię na niesłychanie wygodne, szybkie i luksusowe auto i możesz je mieć, kiedy zechcesz. Jeśli nie jesteś bogaty, możesz wziąć pożyczkę lub wynająć na krótki czas limuzynę lub samochód sportowy, albo możesz korzystać z transportu publicznego. Nawet jeśli jesteś biedny, zawsze możesz stanąć na poboczu i łapać autostop.

Jednakże nie ma gwarancji, że pojazd będzie działał bez zarzutu, nawet jeśli jest to twój własny samochód. Musisz go zatankować, dokonywać przeglądów, naprawiać, gdy się zepsuje – jest wiele rzeczy, które trzeba zrobić. Każdy samochód zostanie pewnego dnia odholowany na złom, a im częściej będziesz go używał, tym szybciej to nastąpi.

Dobrze byłoby wyprodukować pojazd do Nibbāny z tym samym wyrafinowanym i wysokim standardem, ponieważ on nigdy się nie psuje. Jak dobrze byłoby, gdyby był dostępny dla zwykłych ludzi! Wyobraź sobie, jaki spokojny byłby świat, gdyby każdy posiadał pojazd do Nibbāny. Taki pojazd prowadziłby do czegoś bezcennego. Nibbāny nie można kupić, bez względu na to, jak jesteś bogaty. Nie można jej wynająć. Jeśli ma należeć do ciebie, musisz na nią zapracować. Tylko wtedy, gdy stanie się twoją własnością, będzie użyteczna.

Większość pojazdów na tym świecie jest produkowana standardowo. Pochodzą z fabryk. Ale pojazd prowadzący do Nibbāny trzeba zrobić samemu. Jest to zestaw „zrób to sam". Na początku musisz mieć wiarę, że Nibbāna jest w twoim zasięgu i wiarę w ścieżkę, która prowadzi cię do celu. Musisz też mieć motywację, szczere i oddane pragnienie walki o swój cel. Ale sama motywacja nie zaprowadzi cię daleko, jeśli nie będziesz działał. Musisz pracować, starać się być uważnym, wytrwałym i wytrzymałym chwila po chwili, tak aby rozwinęło się skupienie i mądrość mogła zakwitnąć oraz dojrzeć.

Czyż nie byłoby to piękne, gdyby Szlachetna Ośmioraka Ścieżka była produkowana na taśmie montażowej? Niestety nie jest i dlatego sam musisz ją wykonać. Musisz uzbroić się w wiarę i silne pragnienie osiągnięcia celu. Zamierzasz praktykować na dobre i złe, przechodząc przez trudności, zmęczenie i napięcia w zmaganiach, aby złożyć swój pojazd. Wkładasz energię w to, by ruszył. Próbujesz utrzymać osłonę, czyli uważność, w nieskazitelnym stanie. Zamocowujesz solidnie oparcie złożone z hiri i ottappa, tak byś mógł się na nim wesprzeć. Uczysz woźnicę, aby jechał prosto. W końcu, po przejściu

przez różne stadia wglądu, bierzesz w posiadanie pojazd sotāpatti magga – świadomość Szlachetnej Ścieżki Wchodzącego w Strumień. Kiedy stanie się twoją własnością, będziesz miał bardzo łatwy i wygodny dostęp do Nibbāny.

Gdy pojazd Wchodzącego w Strumień zostanie ukończony, nigdy się nie zużyje ani nie popsuje. Jest inny od pojazdów obecnie dostępnych na tej planecie. Nie musisz oliwić ani smarować, naprawiać czy wymieniać części. Im bardziej go zużyjesz, tym stanie się silniejszy i doskonalszy. Nigdy nie ulega wypadkom. Kiedy nim podróżujesz, masz stuprocentową gwarancję bezpieczeństwa.

Dopóki żyjemy na tej ziemi, będziemy podlegać wzlotom i upadkom, i zmiennym kolejom życia. Czasami sprawy idą gładko i dobrze, a czasami rozczarowanie i zniechęcenie, cierpienie i żal przejmują kontrolę. Ale ktoś, kto wziął w posiadanie pojazd Wchodzącego w Strumień, płynie gładko przez trudne czasy i nie folguje sobie zbytnio w dobrych czasach. Bramy niedoli są zamknięte i on czy ona zawsze będą mieć wolny wstęp do bezpiecznej przystani Nibbāny.

Nie da się wyśpiewać wszystkich pochwał dla tego wspaniałego pojazdu, ale bądź pewny, że jeżeli naprawdę go zbudujesz i weźmiesz w posiadanie, dostąpisz spełnienia w życiu.

Proszę, nie ulegaj żadnym myślom o poddaniu się, ale raczej daj z siebie całą energię i cały wysiłek, jaki masz. Zmagaj się, by zmontować ten pojazd i wziąć go bezpiecznie w posiadanie.

Bramy niedoli są zamknięte

Podstawowy kształt tego rydwanu, tego pojazdu Dhammy, został po raz pierwszy ujawniony przez Buddhę około 2600 lat temu lub wcześniej w mowie zwanej Wprawieniem w ruch koła Dhammy, pierwszej po osiągnięciu Przebudzenia.

Zanim pojawił się Buddha, świat żył w zupełnej ciemności, w nieznajomości Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Pustelnicy i mnisi, mędrcy i filozofowie, wszyscy utrzymywali swoje opinie, spekulacje i teorie na temat prawdy.

Wtedy, tak jak i teraz, niektórzy wierzyli, że Nibbāna jest szczęściem przyjemności zmysłowych i pogrążali się w nich. Inni patrzyli na to zachowanie z dezaprobatą i umartwiali się. Pozbawiali ciała wygody i przyjemności, uważając, że postępują szlachetnie. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie żyli ułudą.

Nie mieli dostępu do prawdy, więc ich przekonania i czyny były uwarunkowane. Każdy miał swój pogląd czy opinię i bazując na niej, robił tysiące różnych rzeczy.

Buddha nie akceptował ani nurzania się w przyjemnościach zmysłów, ani ascetyzmu. Jego droga jest po środku, nie skłania się ku żadnemu ekstremum. Kiedy ujawnił istotom Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę, mogła się zrodzić prawdziwa wiara mająca swoją podstawę w prawdzie o egzystencji. Wiara mogła się oprzeć na tym, co prawdziwe, nie tylko na ideach.

Wiara ma wielki wpływ na świadomość, dlatego jest jednym z czynników wzmacniających. Dzięki wierze może zaistnieć wysiłek. Wiara budzi motywację w praktyce i staje się podstawą wszystkich innych dhamm, takich jak skupienie i mądrość. Kiedy Buddha po raz pierwszy ujawnił Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę, wprawił w ruch czynniki wzmacniające. Ten pogląd na dhammy zaistniał w sercach innych istot i prawdziwa wolność i szczęście stały się osiągalne.

Oby twoja wiara w praktykę była szczera i głęboka. Oby stała się podstawą do osiągnięcia najwyższego wyzwolenia.

Siedem czynników przebudzenia

W poniższym zestawieniu przeanalizowano siedem czynników prowadzących do Przebudzenia (charakteryzują one osobę Przebudzoną), biorąc pod uwagę ich trzy właściwości: najbardziej istotną cechę, ogólne oddziaływanie na stan umysłu, czyli funkcję, oraz widoczny rezultat w sferze mentalnej. Opis pochodzi z tekstów buddyjskich znanych jako *Abhidhamma*. Dalej, po wymienieniu cechy, funkcji i manifestacji znajduje się lista praktycznych sposobów na pobudzenie przez medytującego każdego z tych czynników – zgodnie ze słowami Buddhy lub późniejszymi objaśnieniami komentatorów.

1. **Uważność – sati**

   Cecha: niepowierzchowność.
   Funkcja: uwaga albo utrzymywanie obiektu w polu widzenia.
   Manifestacja: konfrontacja z obiektem.
   Sposoby pobudzenia:

   – **według Buddhy:** uważność,
   – **według komentarzy:**

   a) uważność i przejrzyste pojmowanie,
   b) unikanie nieuważnych ludzi,
   c) wybieranie uważnych przyjaciół,
   d) kierowanie umysłu do pobudzania uważności.

2. **Badanie – dhamma vicaya**

   Cecha: intuicyjna wiedza o prawdziwej naturze dhamm, a także Nibbāny.
   Funkcja: rozpraszanie niewiedzy.
   Manifestacja: usuwanie pomieszania.
   Sposoby pobudzenia:

   – **według Buddhy:** bezpośrednie postrzeganie,
   – **według komentarzy:**

   a) zadawanie pytań o Dhammę i medytację,
   b) czystość czynników wewnętrznych i zewnętrznych (ciała i najbliższego otoczenia),
   c) zrównoważony umysł,

d) unikanie osób niemądrych,
e) kontakt z ludźmi mądrymi,
f) refleksja nad głębią Dhammy,
g) pełne zaangażowanie.

3. **Bohaterski wysiłek – viriya**

Cecha: niezłomna cierpliwość wobec cierpienia i przeciwności.
Funkcja: wspieranie wycieńczonego umysłu.
Manifestacja: żywy i odważny umysł.
Sposoby pobudzenia:

– **według Buddhy:** mądrze kierowana uwaga,
– **według komentarzy:**

a) refleksja nad przerażającymi apāya, czyli nad stanami niedoli, w jakie można popaść przez brak wysiłku,
b) refleksja nad korzyściami wynikającymi ze zwiększania energii,
c) przypominanie sobie o szlachetnych praktykujących poprzednikach i próba dorównania im,
d) szacunek i docenianie żywności oraz innego wsparcia, które się otrzymuje,
e) przyjmowanie szlachetnej sukcesji,
f) refleksja nad wspaniałością Buddhy,
g) refleksja nad wspaniałością Dhammy, która łączy z nami całą linię przekazu Buddhów, mnichów i mniszek,
h) refleksja nad wspaniałością naszych towarzyszy,
i) unikanie leniwych ludzi,
j) poszukiwanie energicznych przyjaciół,
k) skłanianie umysłu do pobudzeniu energii.

4. **Radosne uniesienie – pīti**

Cecha: szczęście, zachwyt i zadowolenie.
Funkcja: lekkość umysłu i zwinność ciała.
Manifestacja: fizyczne odczucie lekkości.
Sposoby pobudzenia:

– **według Buddhy:** mądrze kierowana uwaga, która towarzyszy wysiłkowi zwiększającemu uczucie radości związanej z Buddhą, Dhammą i Saṅghą,

– **według komentarzy:**

a) Buddhānussati – rozpamiętywanie przymiotów Buddhy,
b) Dhammānussati – rozpamiętywanie przymiotów Dhammy,
c) Saṅghānussati – rozpamiętywanie przymiotów Saṅghi,
d) rozważania nad czystością swoich zachowań,
e) przypominanie sobie własnej szczodrości,
f) refleksja nad przymiotami istot niebiańskich,
g) refleksja nad doskonałym spokojem powstałym po wygaśnięciu kilesa w Nibbānie, jhānach lub w głębokiej medytacji,
h) unikanie ordynarnych ludzi,
i) poszukiwanie godnych podziwu przyjaciół,
j) refleksja nad suttami,
k) skłanianie umysłu do radosnego uniesienia.

5. Uspokojenie – passaddhi

Cecha: uspokojenie umysłu i ciała, złagodzenie i uspokojenie wzburzenia.
Funkcja: uśmierzenie rozgorączkowania umysłu, które powstaje z powodu wzburzenia, rozproszenia i wyrzutów sumienia.
Manifestacja: ciało i umysł pozostają spokojne.
Sposoby pobudzenia:

– **według Buddhy:** mądrze kierowana uwaga wzbudzająca pozytywne stany umysłu, w szczególności stany medytacyjne, dzięki którym pojawia się wyciszenie i radosne uniesienie,

– **według komentarzy:**

a) właściwe odżywianie się,
b) odpowiednie warunki klimatyczne,
c) wygodna pozycja,
d) utrzymywanie równomiernego wysiłku w praktyce,
e) unikanie ludzi nerwowych, szorstkich i okrutnych,
f) obcowanie z ludźmi łagodnymi i delikatnymi,
g) skłanianie umysłu do spokoju.

6. Skupienie – samādhi

Cecha: nieporuszenie.
Funkcja: skupienie umysłu.
Manifestacja: spokój i bezruch.

Sposoby pobudzenia:

– **według Buddhy:** ciągła, mądrze kierowana uwaga, której celem jest wykształcenie skupienia,

– **według komentarzy:**

a) czystość czynników wewnętrznych i zewnętrznych (czystość ciała i najbliższego otoczenia),
b) zrównoważenie zdolności wzmacniających,
c) umiejętne skupianie się na obiekcie obserwacji (w praktyce jhāny),
d) dodawanie otuchy zniechęconemu umysłowi,
e) uspokajanie umysłu ogarniętego nadmiernym entuzjazmem,
f) dodawanie otuchy umysłowi dotkniętemu bólem,
g) ciągła, zrównoważona przytomność,
h) unikanie ludzi rozkojarzonych,
i) wybieranie przyjaciół, którzy są skupieni,
j) refleksja nad spokojem wchłonięć medytacyjnych,
k) skłanianie umysłu do skupienia.

7. **Zrównoważenie – upekkhā**

Cecha: równoważenie przeciwstawnych stanów umysłu.
Funkcja: uzupełnianie w wypadku braku oraz redukowanie w wypadku nadmiaru.
Manifestacja: stan wygody i równowagi.
Sposoby pobudzenia:

– **według Buddhy:** mądrze kierowana uwaga, to znaczy bycie nieustannie uważnym, w każdej chwili, bez przerwy, z intencją osiągnięcia zrównoważenia,

– **według komentarzy:**

a) zrównoważona postawa wobec wszystkich żyjących istot, brak przywiązania do jakiejkolwiek,
b) zrównoważona postawa wobec przedmiotów nieożywionych, takich jak posiadane dobra,
c) unikanie ludzi chciwych, czy też w inny sposób niezrównoważonych,
d) obcowanie z tymi, którzy nie są za bardzo przywiązani do istot czy dóbr i którzy w innych sferach również wykazują zrównoważenie,

e) skłanianie umysłu ku rozwijaniu zrównoważenia.

Przeszkody i sposoby ich przezwyciężania

Skoncentrowany umysł charakteryzuje się czynnikami przeciwdziałającymi dokuczliwym stanom, które go opanowują. Poniżej elementy pierwszej jhāny – stanu skupienia – oraz przeszkody, które są przez nie przezwyciężane.

Czynnik jhāny:	Przezwyciężane:
vitakka – nakierowywanie na cel,	**thīna middha –** ociężałość i ospałość,
vicāra – ciągła uwaga, wnikanie w obiekt,	**vicikicchā –** zwątpienie,
pīti – radosne uniesienie,	**vyāpāda –** niechęć,
sukha – szczęście i błogość,	**uddhacca kukkucca –** niezrównoważenie i zaniepokojenie,
ekaggatā – jednopunktowość.	**kāmacchanda –** pragnienie przyjemności zmysłowych.

Pogłębianie wglądu

Kiedy jogini praktykują vipassanę pod kierunkiem wykwalifikowanego nauczyciela, zaczynają postrzegać różne prawdy o rzeczywistości, niedostępne zwykłej świadomości. Te wglądy medytacyjne pojawiają się zwykle w określonym porządku, niezależnie od osobowości czy poziomu inteligencji. Pogłębiają się sukcesywnie wraz z pogłębianiem się poziomu skupienia i czystości umysłu, co jest skutkiem właściwej medytacji. Poniższą listę rozpoczyna zdecydowane ostrzeżenie: jeśli praktykujesz medytację, nie myśl o postępie! Nawet najbardziej doświadczony adept medytacji nie jest w stanie ocenić

swojej praktyki. Wyłącznie nauczyciel, po własnym treningu i po zdobyciu dużego osobistego doświadczenia, może rozpoznać subtelne oznaki tego postępu u innych medytujących, na podstawie ich relacji.

1. Wgląd w zespolenie umysłu i materii [nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa]

Jest to zdolność rozróżniania między obserwującym umysłem a materią, przedmiotem świadomości. Może się pojawić dzięki dostrzeżeniu, że doświadczenie składa się w stu procentach z umysłu i materii. Ten wgląd tymczasowo usuwa błędny pogląd o istnieniu „duszy", „ja" lub „jaźni" – niezależnych od umysłu i materii. Kiedy podtrzymywana jest uważność, wątpienie w Dhammę jest nieobecne.

2. Wgląd w przyczynę i skutek [paccaya-pariggaha-ñāṇa]

Bezpośrednie pojmowanie związku przyczynowo-skutkowego umysłu i materii. Dla przykładu: gdy po intencji mentalnej pojawiają się doznania fizyczne, intuicyjnie rozpoznaje się związek przyczynowo-skutkowy. Podobnie jest, gdy bolesne odczucie powoduje chęć poruszenia się.

Wgląd ten pojawia się dzięki dostrzeżeniu, że istnieją jedynie umysł i materia, i że są to elementy wzajemnie przyczyniające się do swego powstawania. Usuwa błędny pogląd o istnieniu zewnętrznej siły odpowiedzialnej za nasze doświadczenia przez uświadomienie sobie, że istnieje jedynie ciągły łańcuch przyczyn i skutków. Ten wgląd usuwa fałszywe wyobrażenia, że zjawiska pojawiają się w przypadkowy, bezprzyczynowy sposób.

3. Wgląd w nietrwałość, cierpienie i brak istoty [sammasana-ñāṇa]

Aniccānupassanāñāṇa – dostrzeżenie nietrwałości w nieustannym i nieuchronnym zanikaniu przedmiotów świadomości; usuwa fałszywy pogląd o stałości, zmniejsza dumę i zarozumiałość.

Dukkhānupassanāñāṇa – dzięki obserwowaniu rozpadających się obiektów, a w szczególności bolesnych doznań, pojawia się zrozumienie cierpienia i braku zaspokojenia oraz dokuczliwości nietrwałości. Pojawia się również świadomość, że nie ma przed tym ucieczki i że niestałość jest przerażająca i niepożądana. Znika fałszywy pogląd, że trwałe zadowolenie można osiągnąć w sferze nietrwałości.

Anattānupassanāñāṇa – zrozumienie, że nie można mieć jakiejkolwiek kontroli nad obiektami nietrwałymi i przynoszącymi ból. Znika złudzenie, że „ja" (lub ktoś inny) może zapobiec zanikowi obiektów lub kierować nim; a także fałszywe przekonanie o istnieniu wewnętrznej istoty, w umyśle lub w materii.

Sammasanañāṇa – wiedza potwierdzona zrozumieniem i dotycząca wspólnego występowania trzech cech: niestałości, cierpienia i braku istoty. Jest się wtedy przekonanym, że poznana wcześniej Dhamma jest prawdziwa. Wgląd ten, wraz z poprzednimi wglądami, jest pełnym rozwinięciem pierwszej jhāny vipassany i przebłyskiem Właściwego Poglądu vipassany, który jest postrzeganiem każdego obiektu i doświadczenia przez pryzmat nietrwałości, cierpienia i braku istoty.

4. Wgląd w pojawianie się i zanikanie [udayabbaya-ñāṇa]

Umysł jasno postrzega błyskawiczne pojawianie się i zanikanie obiektów, to znaczy niezwykle szybki początek i koniec każdego mentalnego czy fizycznego zjawiska. Wgląd ten odpowiada drugiej jhānie vipassany, którą cechuje osłabienie myśli konceptualnych i pojawienie się niezwykle silnego zachwytu i błogości. Ponieważ niektóre cechy uważności, jak dotąd, nie zostały jeszcze rozwinięte, wciąż istnieje przywiązanie do tych przyjemnych doznań („skalań wglądu"). Na tym etapie jogini mocno wierzą w Dhammę i odczuwają silne pragnienie głoszenia jej. Mogą też wierzyć, że są oświeceni.

Pojawia się oczyszczenie dzięki wglądowi dotyczącemu Ścieżki i nie-Ścieżki [maggāmagga-ñāṇadassana visuddhi].

Ponieważ zachęca się joginów, by obserwowali zarówno wiarę, jak i zachwyt, których doświadczają, przywiązanie do tych doświadczeń zaczyna słabnąć. Przekonują się, że zwyczajne zauważanie, a nie wytwarzanie stanów rozkoszy, jest prawdziwą praktyką.

Od tej chwili z ufnością postępują naprzód. W tym wglądzie zaczyna przeważać trzecia jhāna vipassany. Jej główne czynniki to szczęście i błogostan, a bezstronność umysłu, która leży u podstaw wszystkich jhān vipassany, zaczyna być wyraźnie zauważalna. Jogini mogą siedzieć przez długi czas, nie cierpiąc z powodu bolesnych doznań.

5. Wgląd w rozpad [bhaṅga-ñāṇa]

Umysł traci kontakt z fazami początkowymi i środkowymi pojawiania się każdego obiektu, a zamiast tego skupia się na fazach końcowych. Świadomość – wszędzie tam, gdzie się skieruje – postrzega jedynie rozpad. Konceptualne obrazy ciała stają się niewyraźne. Gdy dojrzewa wgląd w rozpad, w ciele i umyśle zaczyna przeważać uczucie neutralne – ani miłe, ani niemiłe. Umysł jogina może odpocząć, ponieważ tylko chłodno obserwuje rozpad wszelkich zjawisk.

Wgląd ten jest wstępem do czwartej jhāny vipassany. Czynniki szczęścia i błogości zanikają i zaczyna przeważać bezstronność umysłu. W momentach wglądu czy bezpośredniej świadomości nie pojawiają się już myśli.

6. Wgląd w lęk [bhayatupaṭṭhānā-ñāṇa]

Postrzeganie przerażającego charakteru wszelkich zjawisk.

7. Wgląd w niedolę [adīnava-ñāṇa)]

Postrzeganie nędznej natury zjawisk, pełnej niedoli i krzywdy.

8. Wgląd w obrzydliwość [nibbidā-ñāṇa]

Postrzeganie obrzydliwej natury zjawisk – rozkładu i rozpadania się.

9. Wgląd w pragnienie wyzwolenia [muñcitu-kāma-ñāṇa]

Pojawienie się silnego impulsu, by kontynuować praktykę, aż do ustania wszelkich niezadowalających zjawisk.

10. Wgląd w refleksję nad przypominaniem [paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa]

11. Wgląd w bezstronność umysłu wobec wszystkich wytworzeń [saṅkhārupekkhā-ñāṇa]

Ten wgląd dotyczy równowagi, która powstaje, gdy uważność jest tak precyzyjna, że chwyta obiekt, zanim przyjemność lub nieprzyjemność zdążą poruszyć umysł. W braku reagowania pojawia się poczucie stabilności i spokoju. Praktykujący doświadczają wyciszonego umysłu podobnego do umysłu Arahanta (doskonale oczyszczonej, przebudzonej istoty). To właśnie w tym stanie najwyższej równowagi umysł może przeniknąć do spokoju Nibbāny.

Wgląd w Nibbānę, szczęście spokoju

Mentalne i fizyczne zjawiska zatrzymują się. Pojawiają się świadomości Ścieżki i Owocu; Nibbāna; świadomość Zwrotna.

Jest to doświadczenie nazywane Przebudzeniem i nieodwracalnie zmienia praktykującego. Według Buddhy są cztery poziomy Przebudzenia. Poszczególne poziomy osiąga się po urzeczywistnieniu cyklu wglądów opisanych powyżej. Na pierwszym poziomie, zwanym Sotāpanna albo Wejściem w Strumień, świadomość Ścieżki wykorzenia błędne poglądy na temat „ja", wątpliwości związane z Dhammą oraz dotyczące angażowania się w niewłaściwe praktyki. Ponadto kilesa – te, które mogą spowodować odrodzenie w piekle lub w postaci zwierzęcia – są wykorzenione, a pozostałe osłabione. Sotāpanna doświadczy jeszcze tylko maksymalnie siedmiu żywotów w samsārze, co oznacza, że siedem razy może się odrodzić, również na innym planie istnienia niż ten, który opuścił. Nie może się odrodzić bezpośrednio po tym życiu jako człowiek, ale potem już tak. A ponieważ bramy niższych poziomów istnienia zostały zamknięte dzięki osiągnięciu pierwszej świadomości Ścieżki, to odrodzi się w świecie ludzi lub wyższym. Świadomość Owocu można porównać do wody wylanej na popiół obozowego ogniska – chłodzi ona miejsce, z którego zostały usunięte skazy.

Świadomość Zwrotna przywraca wspomnienia świadomości Ścieżki, świadomości Owocu i Nibbāny jako przedmiotu świadomości, a także sprawdza, robi przegląd Ścieżki.

Uświadamiamy sobie wtedy, że nasza praca oczyszczenia w pewien sposób dopiero się zaczęła, ponieważ ciągle istnieją pozostałe kilesa, które będą nam doskwierać.

Dalsze poziomy Przebudzenia

Postęp wglądu wiodący do odpowiednich trzech świadomości Ścieżki i Owocu: Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahant.

Sotāpanna jest jedynie częściowo Przebudzony. Przed nim są jeszcze trzy poziomy oczyszczenia – trzy następujące po sobie, coraz głębsze zanurzenia w spokój Nibbāny, będące kolejnymi poziomami szczęścia i zadowolenia.

Szczęście czystego umysłu jest w zasięgu ręki każdej ludzkiej istoty. Każdy jogin powinien aspirować do stanu Arahanta, do doskonałego spokoju, pozbycia się wszelkich wewnętrznych udręk.

[Stopnie Przebudzenia posiadają swoje świadomości: świadomość Ścieżki i świadomość Owocu. Są to specyficzne, chwilowe zdarzenia w świadomości tworzące odpowiednie poziomy wyzwolenia z pewnych skaz umysłu. Wiele komentarzy uznaje, że te zdarzenia następują błyskawicznie po sobie i trudno je odróżnić. Inne interpretacje mówią o dłuższych okresach świadomości Ścieżki i świadomości Owocu. Na poparcie tej interpretacji jest kilka dowodów w suttach, jak choćby fragment, który sugeruje, że jałmużnę od świeckiego wyznawcy otrzymał mnich, który urzeczywistnił Ścieżkę, a nie Owoc. Interpretatorzy twierdzą, że Szlachetny, który rozpoznał Owoc, może cieszyć się rezultatami swojej praktyki, ale jeszcze nie może podjąć decyzji o praktykowaniu, żeby rozpoznać kolejny, wyższy Owoc. Do momentu tego intencjonalnego zdarzenia pozostanie na jednym poziomie, a gdy zdecyduje się zacząć praktykę, stanie się tym, który wszedł na Ścieżkę prowadzącą do wyższego poziomu wyzwolenia. – przyp. red.]

Lista wyliczeń

DWA RODZAJE NIEWIEDZY: 1. brak wiedzy o tym, co prawdziwe, czyli o powszechnej nietrwałości, cierpieniu i braku istoty; 2. wiara w to, co nieprawdziwe – że przedmioty i doświadczenia cechuje trwałość, szczęście i że istnieje wieczna jaźń.
DWA RODZAJE KILESA: 1. związane z obiektami, powstające w związku z pożądanymi, nieprzyjemnymi lub neutralnymi obiektami, przy braku uważności; 2. związane z ciągłością egzystencji, pozostające w uśpieniu, wykorzeniane przez odpowiednią świadomość Ścieżki.
DWA RODZAJE RZADKICH, CENIONYCH LUDZI NA TYM ŚWIECIE: 1. dobroczyńcy; 2. ludzie wdzięczni, pamiętający o dobru, które otrzymali, i odwdzięczający się za nie, gdy tylko to możliwe.
DWA RODZAJE OSTATECZNYCH RZECZYWISTOŚCI: 1. uwarunkowane ostateczne rzeczywistości – paramattha dhamma (sańkhāta paramattha dhamma); 2. nieuwarunkowana ostateczna rzeczywistość (asańkhāta paramattha dhamma), Nibbāna.

DWIE GŁÓWNE SŁABOŚCI ISTOT: 1. narażenie na niebezpieczeństwa; 2. niemożność prawdziwego posiadania czegokolwiek.
TRZY ZASTĘPY DZIEWIĄTEJ ARMII MĀRY: 1. materialna korzyść w postaci darów wyznawców; 2. szacunek wiernych; 3. sława i uznanie.
TRZY CECHY WSZELKICH ZJAWISK: 1. nietrwałość (anicca); 2. cierpienie (dukkha); 3. brak trwałej istoty (anattā).
TRZY WIELKIE OSIĄGNIĘCIA BUDDHÓW: 1. przez czynnik przyczyny; 2. przez czynnik skutku; 3. przez czynnik powinności.
TRZY KILESA WYKORZENIANE PRZEZ PIERWSZĄ ŚWIADOMOŚĆ ŚCIEŻKI: 1. fałszywy pogląd o istnieniu trwałej istoty; 2. wątpliwości związane z Dhammą; 3. złudna wiara w wyzwolenie dzięki błędnym praktykom i rytuałom.
TRZY RODZAJE KILESA: 1. przewinienia; 2. obsesyjne i utajone; 3. uśpione.
TRZY RODZAJE OSTATECZNYCH RZECZYWISTOŚCI: 1. umysł; 2. materia; 3. Nibbāna.
TRZY RODZAJE MOCY PSYCHICZNYCH: 1. nadludzkie dokonania fizyczne; 2. czytanie w myślach; 3. moc nauczania.
TRZY RODZAJE ODOSOBNIENIA: 1. odseparowanie od „ciała", czyli od obiektów związanych z przyjemnościami zmysłowymi (kāya viveka); 2. odizolowanie umysłu od przeszkód, które zakłócają rozwój skupienia i wglądu (citta viveka); 3. odseparowanie umysłu od niekorzystnych dhamm, czyli od wszystkich kilesa (upadhi viveka).
TRZY POZIOMY WYSIŁKU: 1. wstępny; 2. podtrzymywany; 3. wyzwalający (czasem czwarty, spełniający).
TRZY SAMONAPĘDZAJĄCE SIĘ DHAMMY: 1. zarozumiałość; 2. błędny pogląd; 3. pragnienie.
TRZYETAPOWA INFORMACJA STOSOWANA PODCZAS OPISYWANIA MEDYTACJI: 1. pojawienie się obiektu; 2. zauważenie obiektu; 3. opis tego, co się stało z obiektem.
TRZY RODZAJE WŁASNOŚCI: 1. ruchoma; 2. nieruchoma; 3. wiedza.
POTRÓJNE KSZTAŁCENIE (albo trening): 1. moralność (sīla); 2. skupienie (samādhi); 3. mądrość (paññā).
POTRÓJNY KLEJNOT: 1. Buddha; 2. Dhamma; 3. Saṅgha.
CZTERY PODSTAWY UWAŻNOŚCI: 1. ciało; 2. doznania; 3. umysł; 4. zjawiska umysłu.

CZTERY RODZAJE SZCZĘŚCIA ZWIĄZANE Z PIERWSZYMI CZTEREMA JHĀNAMI VIPASSANY: 1. szczęście odosobnienia (pierwsza jhāna); 2. szczęście skupienia prowadzące do radosnego uniesienia i błogości (druga jhāna); 3. szczęście błogości (trzecia jhāna); 4. szczęście mądrości (czwarta jhāna).
CZTERY POSTAWY: 1. leżenie; 2. siedzenie; 3. stanie; 4. chodzenie.
CZTERY WŁAŚCIWOŚCI SKŁANIAJĄCE DO SKUTECZNEJ PRAKTYKI MEDYTACJI: 1. wola; 2. zapał, energia; 3. siła umysłu; 4. mądrość lub wiedza.
CZTERY ETAPY OSIĄGANIA NIBBĀNY: 1. Wchodzący w Strumień (Sotāpanna); 2. Razpowracający (Sakadāgāmī); 3. Niepowracający (Anāgāmī); 4. Godny (Arahant).
PIĘĆ DOBRODZIEJSTW MEDYTACJI CHODZENIA: 1. wytrwałość podczas długich wędrówek; 2. wytrwałość w praktyce medytacji; 3. dobre zdrowie; 4. lepsze trawienie; 5. stabilne skupienie.
PIĘĆ ZDOLNOŚCI WZMACNIAJĄCYCH: 1. wiara; 2. wysiłek lub energia; 3. uważność; 4. skupienie; 5. mądrość.
PIĘĆ CZYNNIKÓW OŚMIORAKIEJ ŚCIEŻKI ROZWIJANYCH GŁÓWNIE W MOMENTACH UWAŻNOŚCI: 1. Właściwy Wysiłek; 2. Właściwa Uważność; 3. Właściwe Skupienie; 4. Właściwe Nastawienie; 5. Właściwy Pogląd.
PIĘĆ PRZESZKÓD: 1. pragnienie przyjemności zmysłowych (kāmacchanda); 2. niechęć (vyāpāda); 3. ociężałość i ospałość (thīna middha); 4. niezrównoważenie i zaniepokojenie (uddhacca kukkucca); 5. zwątpienie (vicikicchā).
PIĘĆ CZYNNIKÓW JHĀNY: 1. nakierowywanie na cel (vitakka); 2. ciągła uwaga, wnikanie w obiekt (vicāra); 3. radosne uniesienie (pīti); 4. szczęście i błogość (sukha); 5. jednopunktowość (ekaggatā).
PIĘĆ RODZAJÓW ZWĄTPIENIA PROWADZĄCYCH DO WZBURZENIA UMYSŁU: 1. zwątpienie w Buddhę; 2. w Dhammę; 3. w Saṅghę; 4. w siebie; 5. zwątpienie w innych.
PIĘĆ OKOWÓW UMYSŁU: 1. żądze zmysłowe; 2. przywiązanie do własnego ciała; 3. przywiązanie do ciał innych istot; 4. łakomstwo; 5. pożądanie przyjemności zmysłowych mogących wyniknąć z praktyki medytacyjnej i pojawiających się w przyszłym życiu, w sferze subtelnej materii.
PIĘĆ WSKAZAŃ: 1. zobowiązanie do powstrzymywania się od zabijania żywych istot; 2. zobowiązanie do powstrzymywania się od brania tego, co nie zostało dane; 3. zobowiązanie do powstrzymywania się od niewłaściwej aktywności seksualnej; 4. zobowiązanie do powstrzymywania się od niewłaściwej mowy; 5. zobowiązanie do powstrzymywania się od spożywania destylowanych i sfermentowanych napojów, które są przyczyną braku dbałości.

PIĘĆ CZYNNIKÓW WSPIERAJĄCYCH MEDYTACJĘ (ANUGGAHITA): 1. moralność (sīlānuggahita); 2. zrozumienie osiągnięte dzięki słuchaniu wykładów i czytaniu tekstów (sutānuggahita); 3. przewodnictwo nauczyciela (sākacchānuggahita); 4. skupienie (samathānuggahita); 5. mocna i nieprzerwana praktyka wglądu (vipassanānuggahita).
PIĘĆ REZULTATÓW MEDYTACJI UWAŻNOŚCI: 1. oczyszczenie umysłu; 2. pokonanie smutku; 3. przezwyciężenie bólu fizycznego; 4. usunięcie dolegliwości mentalnych; 5. osiągnięcie Nibbāny.
PIĘĆ RODZAJÓW ZACHWYTU: 1. mniejszy; 2. chwilowy; 3. przejmujący; 4. unoszący albo wypełniający rozkoszą; 5. wszechogarniający.
SZEŚĆ RODZAJÓW WŁAŚCIWYCH POGLĄDÓW: 1. Właściwy Pogląd na kammę jako naszą jedyną prawdziwą własność (kammassakatā sammādiṭṭhi); 2. wiedza powstająca w wyniku doświadczenia ośmiu stanów wchłonięcia (jhāna sammādiṭṭhi); 3. Właściwy Pogląd na temat powszechnej nietrwałości, cierpienia i braku istoty (vipassanā sammādiṭṭhi); 4. Właściwy Pogląd na temat Szlachetnej Ścieżki, który na zawsze wykorzenia niektóre kilesa; 5. Właściwy Pogląd na temat Szlachetnego Owocu, który gasi żar pozostały po wypalonych skazach; 6. Właściwy Pogląd na temat świadomości Zwrotnej, która sprawdza świadomości Ścieżki i Owocu, Nibbānę jako obiekt świadomości oraz wykorzenione skazy, jak też skazy pozostałe do wykorzenienia.
SZEŚĆ BRAM ZMYSŁÓW: 1. oko; 2. ucho; 3. nos; 4. język; 5. ciało; 6. umysł.
SIEDEM CZYNNIKÓW PRZEBUDZENIA: 1. uważność; 2. badanie Dhammy; 3. energia; 4. radosne uniesienie; 5. uspokojenie; 6. skupienie; 7. zrównoważenie umysłu.
SIEDMIORAKIE WŁAŚCIWOŚCI SZLACHETNYCH: 1. wiara (saddhā); 2. moralność (sīla); 3. poczucie wstydu moralnego i obaw etycznych (hiri i ottappa); 4. wiedza o Dhammie; 5. szczodrość (cāga); 6. mądrość wynikająca z serii wglądów vipassany; 7. mądrość prowadząca do Nibbāny.
SIEDEM CZYNNIKÓW WSPOMAGAJĄCYCH PRAKTYKĘ MEDYTACJI: 1. odpowiedniość miejsca; 2. otoczenia; 3. mowy; 4. osób (nauczyciela lub społeczności); 5. pożywienia; 6. pogody; 7. postaw ciała.
OSIEM SPOSOBÓW NA SENNOŚĆ: 1. zmiana nastawienia i bardziej dynamiczna medytacja; 2. refleksja nad inspirującymi fragmentami Dhammy; 3. recytacja fragmentów na głos; 4. stymulacja fizyczna (np. pocieranie uszu); 5. przemycie twarzy; 6. przemycie oczu; 7. patrzenie na światło; 8. energiczna medytacja w trakcie chodzenia.

OSIEM WSKAZAŃ: zawierają pięć wskazań (wymienionych powyżej), z których trzecie przekształcono na powstrzymywanie się od wszelkiej aktywności seksualnej, dodano także: 6. zobowiązanie do powstrzymywania się od jedzenia w nieodpowiednim czasie; 7. zobowiązanie do powstrzymywania się od tańców, śpiewów, słuchania muzyki, oglądania przedstawień rozrywkowych, od zdobienia ciała, używania perfum i kosmetyków; 8. zobowiązanie do powstrzymywania się od korzystania z luksusowych łóżek.
SZLACHETNA OŚMIORAKA ŚCIEŻKA: 1. Właściwy Pogląd lub Rozumienie; 2. Właściwe Myśli lub Nastawienie; 3. Właściwa Mowa; 4. Właściwe Działanie; 5. Właściwy Sposób Życia; 6. Właściwy Wysiłek; 7. Właściwa Uważność; 8. Właściwe Skupienie.
DZIEWIĘĆ PRZYCZYN WZROSTU ZDOLNOŚCI WZMACNIAJĄCYCH (INDRIYA): 1. postrzeganie przemijalności; 2. dbałość i szacunek; 3. ciągłość uważności; 4. sprzyjające warunki; 5. odtworzenie pomocnych okoliczności z przeszłości; 6. udoskonalanie czynników prowadzących do przebudzenia; 7. bohaterski wysiłek; 8. cierpliwość i wytrwałość; 9. nieugięte postanowienie.
DZIESIĘĆ ARMII MĀRY: 1. przyjemności zmysłowe; 2. niezadowolenie; 3. głód i pragnienie; 4. pożądanie; 5. ociężałość i ospałość; 6. strach; 7. zwątpienie; 8. pycha i niewdzięczność; 9. zaszczyty, pochwały, poważanie i wszelka niezasłużona sława; 10. wychwalanie siebie i ubliżanie innym.
DZIESIĘĆ RODZAJÓW WYSTĘPNYCH UCZYNKÓW: **Trzy rodzaje cielesnych występnych uczynków:** 1. uczynki spowodowane brakiem miłującej dobroci i współczucia, czyli zabijanie, krzywdzenie innych i dokuczanie innym; 2. wynikające z chciwości, czyli kradzież i zdobywanie cudzej własności w nieuczciwy sposób; 3. spowodowane żądzą, czyli niewłaściwe prowadzenie się seksualne. **Cztery rodzaje występnej mowy:** 1. kłamstwo; 2. mowa powodująca niezgodę; 3. mowa raniąca, szorstka, niedelikatna, obsceniczna; 4. frywolne, bezmyślne, czcze paplanie. **Trzy rodzaje występnych uczynków mentalnych:** 1. myśli o krzywdzeniu siebie i innych; 2. myśli pożądliwe; 3. błędny pogląd na kammę, wskazujący, że nasze działania pozostają bez konsekwencji.
DZIESIĘĆ WSKAZAŃ: to osiem wskazań wymienionych powyżej, ale ósme (o porzuceniu rozrywek i ozdób) podzielone jest na dwa wskazania, dodano także: 10. zobowiązanie do powstrzymywania się od przyjmowania złota i srebra.
DWIEŚCIE DWADZIEŚCIA SIEDEM REGUŁ MNISICH: dziesięć wskazań oraz reguły uzupełniające.

Słownik

W słowniku przy każdym terminie znajduje się nawias kwadratowy, w którym podane są instrukcje wymowy dla polskiego czytelnika. Jeśli w wyrazie pāḷijskim występują samogłoski „a", „i", „u", to należy wymawiać je krótko, zaś „ā", „ī", „ū" wydłuża się w wymowie, „e" i „o" są zwykle wymawiane długo. Podwojenie samogłoski w nawiasach kwadratowych oznacza, że powinno się ją wymawiać dłużej, na przykład: deva [wym. deewa – bóstwo], dāna [wym. daana – dawanie]. Niektóre podwójne spółgłoski powinno wymawiać się jak jedną, robiąc przed tym krótką pauzę, oznaczoną w nawiasie dywizem „-", na przykład: patta [wym. pa-ta – miska żebracza], Nibbāna [wym. ni-baana – Nieuwiązanie]. Podwójne spółgłoski, które w języku polskim zaliczamy do półotwartych, należy wydłużyć w wymowie. Powtórzenie spółgłoski w nawiasie kwadratowym oznacza, tak jak w przypadku długich samogłosek, wydłużenie wymowy, na przykład: paññā [wym. pańńaa – mądrość], kamma [wym. kamma – czyn, intencja]. Przydechowe „h" pisane jest zgodnie z międzynarodowym alfabetem fonetycznym (ipa), na przykład: Bhagavant [wym. bʰagawant – Błogosławiony], Dhamma [wym. dʰamma – natura, prawo, zjawisko]. Spółgłoski „ṅ"/„ṃ" zapisane są symbolem „ŋ", na przykład: Saṅgha [wym. saŋgʰa – społeczność mnisia], evaṃ [wym. eewaŋ – oto, w ten sposób]. Grupy spółgłosek podniebiennych (cofniętych – zwanych również cerebralnymi lub szczytowymi): ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ, oraz ḷ nie są oznaczone w nawiasach, ponieważ są na tyle trudne w wymowie, że większość specjalistów nie potrafi dosłyszeć subtelności z nimi związanych, będą zatem widniały jedynie w transliteracji. Osoby potrafiące je wymawiać powinny odczytywać je poprawnie, tak jak są zapisane w pāḷijskim.

Abhidhamma [wym. abʰidʰamma] kanoniczny opis procesów umysłu i jego cech charakterystycznych. Trzeci Kosz zbiorów tekstów buddyjskich.
Abhiññā [wym. abʰińńaa] wyższa wiedza; także określone moce nadnaturalne.
Abhirati [wym. abʰirati] zachwyt, delektowanie się czymś, na przykład Dhammą; ktoś, kto woli medytację od przyjemności zmysłowych.
Ajātasattu [wym. adziaatasa-tu] imię króla, który zabił własnego ojca, przyznał się do tego i stał się wyznawcą Buddhy.
Āḷāra Kālāma [wym. aalaara kaalaama] słynny nauczyciel medytacji z czasów Buddhy; jeden z dwóch głównych nauczycieli bodhisatty (przyszłego Buddhy).

Anāgāmī [wym. anaagaamii] Niepowracający; ten, kto osiągnął trzeci stopień Przebudzenia, doświadczył trzeciego poziomu zanurzenia w Nibbānę. Osoba ta nie odrodzi się już w świecie zmysłów i materii, lecz osiągnie ostateczne Przebudzenie w świecie materii subtelnej, gdzie istnieje tylko umysł. Anāgāmī wykorzenił skazy związane z pragnieniem przyjemności zmysłowych i gniewem, lecz nadal może doświadczać subtelnych form skaz, takich jak niepokój.
Anagārika [wym. anagaarika] w krajach buddyjskich osoba świecka, która przyjęła osiem lub dziesięć wskazań; anagārika zwykle ubiera się na biało, ma ogoloną głowę i mieszka w klasztorze, pomagając mnichom i mniszkom.
Anattā [wym. ana-taa] brak istoty, prawda o nieobecności nieśmiertelnej duszy; niezależność doświadczenia od naszej woli; brak trwałego „ja"; jako jeden z trzech aspektów uwarunkowanej rzeczywistości anattā jest uzależniona od anicca i dukkha.
Anattā lakkhaṇa [ana-taa la-k^{h}ana] oznaka braku istoty, jak również braku kontroli nad zjawiskami.
Anattānupassanā-ñāṇa [wym. ana-taanupassanaa-niaana] intuicyjne zrozumienie, dzięki któremu możemy uświadomić sobie prawdę o braku istoty oraz że nie ma nikogo, kto ma kontrolę nad pojawiającymi się zjawiskami.
Anicca [wym. ani-cia] nietrwałość; pierwszy z trzech aspektów uwarunkowanej rzeczywistości.
Anicca lakkhaṇa [ani-ciaa la-k^{h}ana] oznaka nietrwałości, dzięki której można rozpoznać fakt powstawania i przemijania wszystkich rzeczy.
Aniccānupassanā–ñāṇa [wym. ani-ciaanupassanaa-niaana] intuicyjne zrozumienie, dzięki któremu możemy uświadomić sobie prawdę o nietrwałości, zdarza się tylko w tej szczególnej chwili, kiedy postrzegamy przemijanie zjawisk.
Anuggahīta [wym. anu-gahiita] ochrona, zwłaszcza praktyki medytacyjnej.
Apāya [wym. apaaja] stany niedoli, cztery niższe wymiary bądź światy.
Arahant [wym. arahant] Przebudzona istota; dosł. „godny", ktoś, kto wykorzenił wszystkie skazy i nie doświadcza już mentalnego cierpienia. Po osiągnięciu czwartego i ostatecznego stopnia Przebudzenia, istota ta nie odrodzi się więcej w żadnej formie i po śmierci przejdzie do stanu w pełni nieuwarunkowanego.
Araha [wym. araha] ktoś całkowicie oczyszczony i w związku z tym zasługujący na szacunek wszystkich ludzi, bogów i brahmów. Według tradycyjnych wyliczeń, pierwszy z przymiotów Buddhy.

Ariya phala [wym. arija pʰala] Szlachetna Świadomość Owocu, doświadczenie następujące po pojawieniu się świadomości Szlachetnej Ścieżki, umysł jest wtedy wygaszony przez dłuższy czas.
Ariya magga [wym. arija ma-ga] Świadomość Szlachetnej Ścieżki, kulminacja i cel praktyki vipassany. Wgląd w Nibbānę; doświadczenie wygaśnięcia materii, umysłu oraz subtelnej materii zrodzonej z umysłu, czyli czasowe wygaśnięcie wszelkiego uwarunkowanego doświadczenia. Istnieją cztery rodzaje świadomości Szlachetnej Ścieżki i każdy z nich wykorzenia określone skazy.
Ariya Saccāni (Cattāri) [wym. arija sa-ciaani (cia-taari)] Szlachetne Prawdy (Cztery), wszystkie uwarunkowane zjawiska są cierpieniem lub nie dają zaspokojenia; przyczyną braku zaspokojenia jest pożądanie; istnieje koniec cierpienia; prowadzi do tego Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.
Ātāpa [wym. aataapa] żar ognia; energia medytacji, która pali skazy.
Avijjā [wym. awi-dziaa] niewiedza na temat prawdy o nietrwałości, cierpieniu i braku istoty; również uleganie złudzeniu (moha), że rzeczy i doświadczenia mają trwałą istotę oraz że dają szczęście.
Bhāvanā [wym. bʰaawanaa] rozwój umysłu, medytacja.
Bhikkhu [wym. bʰi-kʰu] w pełni wyświęcony mnich, który przestrzega reguł *Vinayi*, żyjąc z pożywienia otrzymanego w jałmużnie (bhikkhu dosł. znaczy żebrak). Słowo to również określa osobę, która usilnie stara się rozwinąć zdrowe i korzystne cechy oraz porzucić niezdrowe i niekorzystne w celu osiągnięcia wyzwolenia oraz prawdziwego szczęścia.
Bhikkhunī [wym. bʰi-kʰunii] w pełni wyświęcona mniszka. Linia mniszek buddyjskich w Azji Południowo-Wschodniej zanikła i obecnie przywracana jest ta tradycja.
Bodhisatta [wym. boodʰisa-ta] istota dążąca do Przebudzenia, ktoś, kto ślubował, że stanie się Buddhą, czyli osiągnie doskonałe Przebudzenie dla dobra wszystkich istot. Słowo określające Buddhę przed osiągnięciem Przebudzenia.
Bojjhaṅgā [wym. bo-dziaŋgaa] czynnik Przebudzenia.
Brahmā [wym. brahmaa] nazwa najwyższego boga, jak również boskiej krainy, w której jest umysł, ale nie ma materii.
Brahmacariya [wym. brahmaciarija] święte życie; życie poświęcone praktyce duchowej, również celibat.
Brahman (brāhmaṇo) [wym. braahmano] bramini, brahmani, święte osoby, kapłani.
Buddha [wym. bu-dʰa] Przebudzony; historycznie książę Siddhattha Gotama, który żył w Nepalu i północnych Indiach 2500 lat temu.

Buddhānussati [wym. bu-dʰaanussati] rozpamiętywanie przymiotów Buddhy.
Cāga [wym. ciaaga] hojność.
Chanda [wym. ćʰanda] pragnienie, gorliwość, chęć, zapał, wola działania.
Citta [wym. ci-ta] umysł; imię bhikkhunī z czasów Buddhy, która pokonała poważny ból fizyczny i słabość i stała się Arahantem.
Citta viveka [wym. ci-ta wiweeka] odseparowanie umysłu od rozmaitych przeszkód, które zatrzymują rozwój wglądu, równoznacznik nieprzerwanej uważności, której nie mogą zakłócić szkodliwe myśli.
Dāna [wym. daana] szczodrość; praktykowanie szczodrości, przedmioty ofiarowane ze szczodrości. Według Buddhy jest to najwłaściwsza praktyka – jako część świętego życia – dla tych, którzy pragną osłabić moc pożądania.
Deva [wym. deewa] bóstwo, bóg, bogini (devatā), istota niebiańska; wszelkie istoty nadludzkie zamieszkujące jedną z kilku krain subtelnych zmysłów – wyższych od ludzkiego planu egzystencji – w których doświadcza się przyjemności.
Devadatta [wym. deewada-ta] mnich, który spowodował schizmę w zakonie mnichów, później próbował zabić Buddhę.
Dhamma [wym. dʰamma] nauka Buddhy; praktyka medytacji; fundamentalna Prawda; pisane małą literą: termin filozoficzny oznaczający obiekt uwarunkowany lub nieuwarunkowany; zjawisko natury, czynnik umysłu, szczególny element lub cecha obecna w świadomości.
Dhamma vicaya [wym. dʰamma wiciaja] dogłębne badanie zjawisk; czynnik umysłu pomagający dostrzec prawdziwą naturę dhamm lub Nibbāny; drugi czynnik Przebudzenia (bojjhaṅgā).
Dosa [wym. doosa] niechęć, gniew, awersja; umysł odwracający się od bolesnego doświadczenia; poza chciwością (lobha) i ułudą (moha) jedna z trzech mocy, które utrzymują umysły istot w ciemności.
Dukkha [wym. du-kʰa] cierpienie, krzywda, brak zaspokojenia, ból. Druga cecha charakterystyczna wszystkich uwarunkowanych rzeczy.
Dukkha lakkhaṇa [du-kʰa la-kʰana] oznaka cierpienia; to, dzięki czemu może być rozpoznana dukkha; zniewolenie spowodowane nietrwałością.
Dukkhānupassanā-ñāṇa [wym. du-kʰaanupassanaa-niaana] intuicyjne zrozumienie cierpienia; poczucie, że na żadnej rzeczy nie można polegać, że wszystkie rzeczy budzą strach oraz że w świecie rzeczy nie ma ucieczki przed przemijaniem i rozpadem.
Ekaggatā [wym. eeka-gataa] jednopunktowość, spójność.

Gotama [wym. gootama] nazwisko rodowe Buddhy, Siddhatthy.
Hiri [wym. hiri] wstyd moralny, poczucie odrazy, kiedy myśli się o popełnieniu niemoralnego czynu i porównuje go z jego moralnym przeciwieństwem.
Indriya [wym. indrija] pięć zdolności wzmacniających medytację: 1. wiara, 2. wysiłek lub energia, 3. uważność, 4. skupienie, 5. mądrość.
Issā [wym. issaa] zazdrość; pragnienie, żeby inni nie byli szczęśliwi i nie odnosili sukcesów.
Jetavana [wym. dzieetałana] gaj, park Jety [dzieety], nazwa lasu niedaleko miasta Sāvatthī w północnych Indiach, w którym Buddha często nauczał.
Jhāna [wym. dźʰaana] stan umysłu umożliwiający wytrwanie w obserwowaniu obiektu świadomości; również wniknięcie umysłu w ten obiekt; komentarze mówią o ośmiu poziomach wchłonięcia związanych z obecnością szczególnego czynnika umysłu.
Kaccāyana [wym. ka-ciaajana] imię jednego z uczniów Buddhy, Arahanta, znanego ze zdolności wyjaśniania najkrótszych mów Buddhy, czasem zawierających jedynie kilka słów.
Kāmacchanda [wym. kaama-ćʰanda] pragnienie przyjemności zmysłowych. Pierwsza z przeszkód.
Kamma [wym. kamma] działanie, które powoduje skutki; intencjonalne działanie (ciała, mowy, umysłu), wolicjonalna czynność, kamma-vipāka: skutki działania.
Karuṇā [wym. karunaa] współczucie; pragnienie usunięcia bolesnych okoliczności z życia innych istot.
Kāya viveka [wym. kaaja wiweeka] odseparowanie od ciała; warunek dobrej medytacji, postawa nieprzywiązania do ciała – podstawy sześciu zmysłów; również fizyczne odsunięcie się od intensywnych bodźców podczas odosobnienia lub przy wyborze spokojnego miejsca do codziennej praktyki medytacji.
Khema [wym. kʰeema] bezpieczeństwo, pewność, jedna z charakterystycznych cech Nibbāny, przeciwieństwo niepewności uwarunkowanego istnienia.
Kicca [wym. ki-cia] funkcja; w klasycznej analizie *Abhidhammy*: funkcjonowanie czynnika umysłowego.
Kilesa [wym. kileesa] skaza, udręka umysłu.
Kodha [wym. koodʰa] gniew; „ciernisty" umysł; awersja oraz stany mentalne z nią związane, takie jak zwątpienie, frustracja, surowość i twardość umysłu.
Kusīta [wym. kusiita] osoba leniwa.
Lakkhaṇa [wym. la-kʰana] indywidualne cechy charakterystyczne to cechy umysłu i materii, których doświadczamy bezpośrednio, np. ruch, lekkość itd.;

wspólne cechy charakterystyczne to te, które są wspólne dla wszystkich rzeczy, czyli nietrwałość, cierpienie oraz brak istoty; w klasycznej analizie *Abhidhammy* cecha charakterystyczna to oznaka, dzięki której można rozpoznać czynnik umysłu.

Lobha [wym. loob^{h}a] chciwość; umysł czepiający się przyjemnych przeżyć; oprócz niechęci (dosa) i ułudy (moha) jedna z trzech mocy utrzymujących umysły istot w ciemności.

Macchariya [wym. ma-ć^{h}arija] skąpstwo, pragnienie, aby inni nie byli tak szczęśliwi jak my.

Magga [wym. ma-ga] droga, ścieżka, słowo określające chwilę Przebudzenia, w której poszczególne skazy zostają wykorzenione. Świadomość Ścieżki właściwa jest Nibbānie w stadiach Przebudzenia. Istnieje podział na cztery typy Szlachetnych osób (ariya-puggala), z których każda reprezentuje odpowiednią intencję bądź decyzję, by podążać ku wyższym etapom Przebudzenia, tj. sotāpanna-magga, sakadāgāmi-magga, anāgāmi-magga oraz arahatta-magga.

Mahābhūta [wym. mahaab^{h}uuta] cztery główne pierwiastki; typy zjawisk fizycznych, rodzaje doznań, których doświadcza się bezpośrednio: ziemia, czyli twardość i miękkość, woda – płynność i spójność, ogień – ciepło i zimno, powietrze – ruch.

Mahā Kassapa [wym. mahaa kassapa] jeden z uczniów Buddhy, znany z przestrzegania praktyk ascetycznych.

Mahā Moggallāna [wym. mahaa mo-gallaana] jeden z dwóch głównych uczniów Buddhy, znany z posiadania mocy nadprzyrodzonych.

Mahāpajāpatī Gotamī [wym. mahaapadziaapatii gootamii] macocha Buddhy; założycielka zakonu mniszek oraz jedna z pierwszych Przebudzonych kobiet praktykujących medytację.

Māna [wym. maana] mierzenie się z innymi, wysoka/niska samoocena, zarozumiałość.

Māra [wym. maara] personifikacja niewiedzy, ułudy i pożądania, przez które zabijane są przymioty, a także życie. Pan wszystkich uwarunkowanych krain istnienia. Słowo pāḷijskie mające wspólny rdzeń ze słowem „umierać", oznacza mordercę, śmierć.

Mātikamāta [wym. maatikamaata] imię Przebudzonej kobiety świeckiej z czasów Buddhy, która wspierała mnichów, by także osiągnęli Przebudzenie.

Mettā [wym. me-taa] miłość i dobroć; pragnienie, żeby inne istoty cieszyły się wewnętrznym i zewnętrznym bezpieczeństwem, umysłowym i fizycznym, szczęściem oraz pomyślnością.

Middha [wym. mi-dʰa] (zob. thīna) ograniczony i trudny do przepracowania stan świadomości, obecna jest w nim apatia.
Moha [wym. mooha] ułuda; niezdolność umysłu do rozpoznania doświadczenia, w szczególności doświadczenia neutralnego, oprócz chciwości (lobha) i niechęci (dosa) jedna z trzech mocy utrzymujących umysły istot w ciemności.
Namuci [wym. namuci] jedno z imion Māry.
Nekkhammasukha [wym. ne-kʰammasukʰa] radość płynąca z wyrzeczenia; radość i wygoda wynikające z bycia wolnym od obiektów zmysłowych oraz od szkodliwych kilesa, które reagują na te obiekty.
Nibbāna [wym. ni-baana] to, co nieuwarunkowane; doskonale czysty stan niebędący ani umysłem, ani materią.
Nikanti-taṇhā [wym. nikanti tanhaa] pragnienie, zwłaszcza przyjemności związanych z medytacją.
Nirodha-samāpatti [wym. nirodʰa samaapa-ti] osiągnięcie wygaśnięcia. Arahanci i Anāgāmi mają zdolność wchodzenia w stan Nibbāny, gdy tylko tego chcą.
Nīvarana [wym. niiwarana] przeszkoda; stan umysłu utrudniający medytację; gdy się pojawia, uważność słabnie lub znika. Jest pięć takich stanów: 1. ociężałość i ospałość (thīna middha); 2. zwątpienie (vicikicchā); 3. niechęć (vyāpāda); 4. niezrównoważenie i zaniepokojenie (uddhacca kukkucca); 5. pragnienie przyjemności zmysłowych (kāmacchanda). Powstają one pod nieobecność odpowiadających im pięciu czynników pierwszej jhāny.
Ottappa [wym. o-ta-pa] strach moralny; pragnienie powstrzymania się od niemoralnych uczynków po rozważeniu ich konsekwencji, również refleksja nad tym, co pomyślałyby o nas mądre osoby.
Pabbājita [wym. pa-badzita] ten, kto opuścił życie domowe, aby wykorzenić kilesa.
Paccakkhañāṇa [wym. pa-cia-kʰaniaana] bezpośrednie doświadczalne postrzeganie, bezpośredni wgląd; synonim vipassany.
Pāḷi [wym. paali] pāḷijski, język pism theravādy; najbliższy językowi magadhi, którym – jak się sądzi – posługiwał się Buddha i jego uczniowie.
Pāmojja/pāmujja [wym. paamo-dzia] słabsze formy radosnego uniesienia.
Paññā [wym. pańńaa] intuicyjna wiedza o ostatecznej prawdzie; mądrość.
Paramattha-dhamma [wym. parama-tʰa dʰamma] ostateczna rzeczywistość: obiekt, który jest postrzegany wprost, bez pośrednictwa pojęć. Istnieją cztery rodzaje tych obiektów: zjawiska fizyczne (rūpa), zjawiska mentalne [sama

świadomość (citta) oraz inne czynniki mentalne, pojawiające się w każdej chwili świadomości (cetasika)] i Nibbāna.
Pāramī [wym. paaramii] doskonałości, moce wynikające z czystości umysłu, rozwijane stopniowo przez wiele żywotów.
Parinibbāna [parini-baana] odejście w pełni Przebudzonej istoty z uwarunkowanej egzystencji w momencie śmierci fizycznej.
Parisuddhi-sukha [wym. parisu-dʰi sukʰa] szczęście niezmącone skazami; Nibbāna.
Passaddhi [wym. passa-dʰi] spokój, opanowanie. Piąty czynnik Przebudzenia.
Peta [wym. peeta] duch, często zwany „głodnym" duchem.
Phala [wym. pʰala] owoc; zdarzenie w świadomości następujące zaraz po magga, kiedy wciąż postrzega się Nibbānę, a skazy są wyciszone. [Istnieją teorie, że to okres dłuższy niż tylko moment – przyp. tłum.].
Phassa [wym. pʰassa] zetknięcie; czynnik, który powstaje, gdy umysł styka się z obiektem.
Pīti [wym. piiti] radosne uniesienie, zachwyt; fizyczna i mentalna lekkość wynikające z czystości umysłu; radosne zainteresowanie tym, co się dzieje. Czwarty czynnik Przebudzenia, trzeci czynnik pierwszej jhāny.
Rāga [wym. raaga] żądza, pragnienie, lubieżność.
Siddhattha [wym. si-dʰa-tʰa] imię Buddhy, z okresu przed Przebudzeniem.
Saddhā [wym. sa-dʰaa] ufność, przekonanie, wiara.
Sakadāgāmī [wym. sakadaagaamii] Razpowracający; ktoś, kto osiągnął drugi stopień Przebudzenia. Istota ta, po osłabieniu pożądania i gniewu, odrodzi się jeszcze tylko w jednej sferze istnienia.
Samādhi [wym. samaadʰi] skupienie umysłu na jednym punkcie. Szósty czynnik Przebudzenia.
Sāmaṇera /sāmaṇerī [wym. saamaneera/saamaneerii] nowicjusz buddyjski.
Samatha [wym samatʰa] uspokojenie umysłu dzięki skupieniu. Metody medytacji, w których skupiamy się na konceptualnym obiekcie. Ponieważ obiekt jest konceptualny, praktyki te prowadzą do wyciszenia umysłu, lecz nie do mądrości wglądu [jak podają komentarze – przyp. red.].
Sambojjhaṅgā [wym. sambo-dzianŋgaa] siedem (sam-) czynników Przebudzenia: uważność, badanie Dhammy, wysiłek, radosne uniesienie, uspokojenie, skupienie i zrównoważenie.
Sammā-diṭṭhi [wym. sammaa di-tʰi] właściwy lub kompletny pogląd.
Sammā-kammanta [sammaa kammanta] właściwe działanie; powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży i niewłaściwych zachowań seksualnych.

Sammā sambuddha [wym. samma sambu-dʰa] doskonale samoprzebudzony, Buddha.
Sammasana-ñāṇa [wym. sammasana niaana] wiedza potwierdzona zrozumieniem. Stopień wglądu polegający na postrzeganiu znikania wszystkich obiektów. W wyniku tego postrzegania uzyskuje się bezpośrednie i osobiste doświadczenie dające pewność, że wszystkie obiekty są nietrwałe, niezadowalające i nie mają prawdziwej istoty. To tzw. wiedza potwierdzona, ponieważ osobiste doświadczenie medytującego potwierdza ten istotny punkt doktryny.
Sammā-vācā [sammaa waaciaa] Właściwa Mowa; mowa, która wyraża prawdę, prowadzi do harmonii, jest łagodna, miła oraz przynosi pożytek.
Sampajāna [wym. sampadziaana] przejrzyste pojmowanie.
Saṃsāra [wym. saŋsaara] kołowrót ponownych wcieleń, cykl pożądania i cierpienia spowodowany nieznajomością ostatecznej prawdy.
Saṅgha [wym. saŋgʰa] społeczność, wspólnota szlachetnych (Ariya); oznacza także grupę minimum czterech mnichów (bhikkhu); również [niezgodnie z ortodoksją] nazywani tak wszyscy ci, którzy dążą do wyzwolenia, współpraktykujący.
Saṇkhāra paramattha dhamma [wym. saŋkʰaara parama-tʰa dʰamma] uwarunkowana ostateczna rzeczywistość. Nietrwałe zjawisko mentalne lub fizyczne dostrzeżone wprost przez świadomość bez pośrednictwa koncepcji.
Saṇkhārupekkhāñāṇa [wym. saŋkʰaarupe-kʰaniaana] wgląd powodujący zrównoważenie wobec wszystkiego, co się pojawia. Jeden z najwyższych poziomów wglądu w klasycznym porządku. Subtelny, zrównoważony stan umysłu niezakłócony przez naprzemienne występowanie przyjemnych i nieprzyjemnych doświadczeń.
Santisukha [wym. santisukʰa] szczęście spokoju; określenie doświadczenia Nibbāny.
Sāriputta [wym. saaripu-ta] główny uczeń Buddhy, znany z wielkiej mądrości.
Sati [wym. sati] uważność; siła obserwacji, umożliwia wyraźne i bezpośrednie doświadczanie obiektu, nie powoduje reakcji. Pierwszy czynnik Przebudzenia.
Satipaṭṭhāna [wym. satipa-tʰaana] cztery podstawy uważności: ciało, doznania, umysł i obiekty umysłu.
Satipaṭṭhāna Sutta [wym. satipa-tʰaana su-ta] mowa, w której Buddha opisuje medytację uważności.
Sayadaw [z birmańskiego, wym. sajado] określenie birmańskie oznaczające wielkiego nauczyciela; mnich nauczający medytacji lub opat świątyni.
Sīla [wym. siila] moralność.

Sonā Therī [wym. soonaa t^{h}eerii] imię starej kobiety, która odrzucona przez własne dzieci, została bhikkhunī i osiągnęła Przebudzenie.
Sotāpanna [wym. sootaapanna] Wchodzący w Strumień; ten, kto osiągnął pierwszy stopień Przebudzenia, po pierwszym doświadczeniu Nibbāny. Osoba ta wykorzenia iluzję dotyczącą trwałej osobowości oraz wątpliwości co do skuteczności medytacji; po osłabieniu swoich skaz, nie odrodzi się w piekle ani jako zwierzę; porzuca wiarę, że jakikolwiek obrządek lub rytuał może przynieść wyzwolenie.
Subhadda [wym. sub^{h}a-da] imię mężczyzny praktykującego w innej tradycji, Buddha udzielił mu nauk, będąc na łożu śmierci; ostatni uczeń Buddhy.
Sukha [wym. suk^{h}a] szczęście, zadowolenie, przyjemne uczucie. Czwarty czynnik pierwszej jhāny.
Sumedha [wym. sumeed^{h}a] imię pustelnika, który ślubował, że zostanie bodhisattą, aby osiągnąć Przebudzenie i który w końcu stał się historycznym Buddhą.
Sutta Nipāta [wym. su-ta nipaata] wczesny tekst zawierający nauki Buddhy.
Sutta [wym. su-ta] mowa Buddhy. Zebrane razem sutty tworzą Drugi Kosz podstawowych tekstów buddyjskich.
Taṇhā [wym. tanhaa] pragnienie, pożądanie.
Tatramajjhattatā [wym. tatrama-dź^{h}a-tataa] równowaga mentalna. Jeden z aspektów zrównoważenia.
Tāvatiṃsa [wym. taawatiŋsa] Niebo Trzydziestu Trzech Bogów; boska kraina, w której Buddha wygłosił mowę o Abhidhammie do swej zmarłej i tam odrodzonej matki oraz gdzie odrodził się mnich z *Rydwanu do Nibbāny*, który zmarł w czasie praktyki medytacji.
Thera/Therī [wym. t^{h}eera/t^{h}eerii] starszy/starsza; tytuł honorowy dodawany do imienia mnicha/mniszki, którzy spędzili w szatach więcej niż 10 pór deszczowych (vassa).
Theravāda [wym. t^{h}eerawaada] Wiedza Starszyzny, Droga Starszych, tradycja buddyjska oparta na kanonicznych pismach pāḷijskich, występująca w Azji Południowo-Wschodniej, na Sri Lance, a obecnie również na Zachodzie.
Thilashin/Sīlashin [z birmańskiego, wym. tilaszin/siilaszin] członkini birmańskiej linii kobiet praktykujących medytację, które przestrzegają ośmiu lub dziesięciu wskazań, golą głowy oraz noszą różowe lub brązowe szaty (dosł. „posiadaczka moralności", od słowa sīla).
Thīna middha [wym. t^{h}iina mi-d^{h}a] ociężałość i ospałość; lenistwo; ich wpływ na inne czynniki umysłowe i w związku z tym na cały stan umysłu.

Usztywniony, niesprzyjający pracy stan umysłu. Piąta Armia Māry, czwarta przeszkoda.
Tiracchānakathā [wym. tira-ć^{h}aanakat^{h}aa] zwierzęca mowa: mowa o sprawach przyziemnych, zwłaszcza podczas odosobnienia.
Tissa [wym. tissa] młody mężczyzna z czasów Buddhy, który porzucił świat, by zostać bhikkhu i stał się Arahantem w trakcie medytacji nad bólem swych złamanych nóg.
Uddaka Rāmaputta [wym. u-daka raamapu-ta] słynny nauczyciel medytacji z czasów Buddhy i jeden z dwóch głównych nauczycieli bodhisatty.
Uddhacca kukkucca [u-d^{h}a-cia ku-ku-cia] niezrównoważenie i zaniepokojenie. Trzecia przeszkoda.
Upādāna [wym. upaadaana] lgnięcie, przywiązanie; umysł czepiający się obiektu.
Upekkhā [wym. upe-k^{h}aa] równowaga; cecha umysłu, dzięki której pozostaje on skupiony i wolny od dążenia do skrajności. Siódmy czynnik Przebudzenia.
Vicāra [wym. wiciaara] właściwość skupienia polegająca na tym, że umysł wnika w obiekt. Drugi czynnik pierwszej jhāny.
Vicikicchā [wym. wiciki-ć^{h}aa] niepewność, wątpliwości; krytycyzm; wyczerpanie umysłu spowodowane spekulowaniem. Siódma Armia Māry oraz piąta przeszkoda.
Vikkhambhana viveka [wym. wi-k^{h}amb^{h}ana wiweeka] stan, w którym skazy są słabe i odległe, więc nie przysparzają trudności umysłowi. Rezultaty kāya viveka oraz citta viveka, zdefiniowanych powyżej.
Vinaya [wym. winaja] reguły dyscypliny dla mnichów; sposób życia mnichów; Pierwszy Kosz lub grupa tekstów buddyjskich.
Vipāka [wym. wipaaka] rezultat kammy. Warunki, które są skutkiem działań w przeszłości.
Vipassanā [wym. wipassanaa] dosłownie „widzenie na różne sposoby". Energiczna obserwacja obiektów mentalnych i fizycznych przez pryzmat ich nietrwałości, braku zadowolenia z nich oraz braku wrodzonej, niezależnej istoty.
Vipassanā kilesa [wipassana kileesa] skazy wglądu. Występują głównie na etapie wglądu w szybkie pojawianie się i znikanie zjawisk. Osiągamy wówczas stan błogości i radosnego uniesienia. Skazy wglądu polegają na nieuświadamianym lgnięciu do przyjemnych doświadczeń wynikających właśnie z wglądu.
Vīrassa bhāvo [wym. wiirassa b^{h}awoo] stan bohaterów; jakość wysiłku, którego wymaga praktyka medytacji.

Viriya [wym. wirja] energia lub wysiłek potrzebne do ciągłego kierowania umysłu w stronę obiektu; pochodzi od słowa oznaczającego bohatera. Trzeci czynnik oświecenia.
Visuddhimagga [wym. wisu-dʰi ma-ga] *Droga Oczyszczenia*. Podstawowy i wyczerpujący tekst zawierający instrukcje dotyczące medytacji, napisany w V w. p.n.e. przez Buddhaghosę ze Sri Lanki.
Vitakka [wym. wita-ka] właściwość skupienia polegająca na tym, że umysł kieruje się w stronę obiektu, przywiera do niego i stabilizuje się w nim. Pierwszy czynnik pierwszej jhāny.
Viveka [wym. wiweeka] odosobnienie, zacisze; termin określający spokojny stan umysłu, który pojawia się, gdy umysł jest odseparowany i chroniony przed zakłóceniami kilesa.
Vivekaja pīti sukha [wym. wiweekadzia piiti sukʰa] radosne uniesienie i szczęście zrodzone z odosobnienia. Połączenie trzeciego i czwartego czynnika pierwszej jhāny.
Vyāpāda [wym. wjaapaada] niechęć. Druga przeszkoda.

Fundacja „Theravada"

Cele statutowe Fundacji „Theravada" to przede wszystkim propago-wanie wiedzy z zakresu buddyzmu theravāda, ale także ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia dzięki upowszechnianiu technik medytacji i relaksacji umożliwiających zmniejszanie poziomu stresu oraz poprawę fizycznego i psychicznego samopoczucia. Fundacja promuje oryginalne metody medytacyjne, których źródłem jest kanon pāḷijski, co gwarantuje, że techniki te są kompleksowe i sprawdzone. Jest to również zapewnione dzięki rzetelności w przekazywaniu prawdziwego nauczania Buddhy.

Słowo „theravāda" dosłownie znaczy „doktryna Starszych". To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭace, czyli kanonie pāḷijskim – najwcześniejszych zapiskach nauczania Buddhy. Przez wiele stuleci theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) oraz Sri Lanki. Jednak Fundacja stawia na obiektywne, naukowe podejście do nauk Buddhy, jak i do medytacji. Wybraliśmy formę fundacji, ponieważ w większym stopniu zainteresowani jesteśmy działaniami społecznymi, a w mniejszym religijnymi. Jesteśmy otwarci na dialog, nie importujemy bezmyślnie kultury azjatyckiej i krytycznie odnosimy się do niektórych, nieprzystających do współczesnego świata, rozwiązań i praktyk.

Nasze działania mają na celu pomoc innym. Dzięki edukacji, teoretycznej i praktycznej, Fundacja stara się redukować poziom stresu w społeczeństwie, poprawiając fizyczne i mentalne samopoczucie ludzi. Naszym celem jest dzielenie się z innymi tym, co pomogło nam samym. Zdajemy sobie sprawę, że nie musi to pomagać wszystkim, jednak motywacją Fundacji jest stworzenie wyboru osobom poszukującym lub chcącym pogłębić swoją praktykę.

Umożliwiamy osobom zainteresowanym wczesnym buddyzmem zapoznawanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddhy. Staramy się przybliżać innym tę wiedzę poprzez wydawanie książek zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, publikowanie filmów i wykładów na kanale YouTube oraz umożliwianie podjęcia praktyki medytacyjnej pod opieką kompetentnych nauczycieli – mnichów i osób świeckich. Nie pobieramy za to żadnych opłat, ponieważ uważamy, że nauki duchowe są bezcenne, jesteśmy także przekonani, że komercjali-zacja duchowości może być szkodliwa.

Najnowszym projektem Fundacji są tłumaczenia tekstów źródłowych kanonu pāḷijskiego, czyli mów Buddhy. Książki będą dostępne za darmo zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Te 100-stronicowe publikacje będą opatrzone komentarzami i przypisami, które w sposób obiektywny i przystępny wyjaśnią teksty źródłowe buddyzmu. Na ten cel udało się nam uzyskać grant z Khyentse Foundation z USA, pokrywa on nieco mniej niż połowę wszystkich kosztów związanych z projektem tłumaczenia sutt, dlatego Fundacja utworzyła konto na platformie Patronite, żeby zebrać pozostałą część potrzebnych środków.

Chcielibyśmy, żeby z naszych działań mogli korzystać wszyscy Polacy, także ci, którzy mimo odmiennych poglądów na temat wiary, doceniają naszą pracę, potwierdzając i uznając mądrość płynącą z przedstawianych przez nas nauk – mądrość, która jest obiektywna, więc ponad podziałami.

Darmowe wersje elektroniczne książek dostępne są na:

Sasana.pl
Theravada.pl
Dhamma.pl

NAKŁADEM FUNDACJI „THERAVADA" UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2021

Majjhima Nikāya, tom II.
Ajahn Brahm, *Trzymaj mniej.*
T Y Lee, *Życie pełne błogosławieństw*

W ROKU 2020

Majjhima Nikāya, tom I.

W ROKU 2019

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Moc pytań*.

W ROKU 2018

Sayadaw U Pandita, *Jeszcze w tym życiu*. (wydanie drugie)

W ROKU 2017

Ajahn Sumedho, *Cztery Szlachetne Prawdy*.
Viradhammo Bhikkhu, *Spokój istnienia*.

W ROKU 2016

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna Strategia*.
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Czystość serca*.
Artykuły ścieżki buddyjskiej.

W ROKU 2015

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff),
Szlachetna strategia: artykuły ścieżki buddyjskiej.
Grzegorz Polak, *Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga Buddhaghosy* (wersja elektroniczna).

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji*.
Shravasti Dhammika, *Dobre pytania – dobre odpowiedzi*.
Sayadaw U Sīlananda, *Paritta-Pāḷi* (Wersy ochronne).
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Z każdym oddechem. Wskazówki do medytacji*.

THERAVĀDA

POLSKA

KRS: 0000464215 NIP: 5223006901 REGON: 14675622
KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020

DHAMMA DĀNA - DAR DHAMMY
DO BEZPŁATNEJ DYSTRYBUCJI - NIE NA SPRZEDAŻ

WWW.THERAVADA.PL