

POD DUCHOWYM PRZEWODNICTWEM KHENPO TSULTRIM GIAMTSO RINPOCZE



Khenczen Thrangu
PRAKTYKA WYCISZENIA I WGLĄDU

PRAKTYKA WYCISZENIA I WGLĄDU

PRZEWODNIK PO TYBETAŃSKIE MEDYTAC I BUDDY SKIE
KOMENTARZ DO ÓSMEGO ROZDZIAŁU *SKARBNI CY WIEDZY*
DZIAMGONA KONGTRULA

KENCZIEN THRANGU RINPOCHE

przekład: Bernard Młodziejewski



Instytut Marpy

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

PODZIĘKOWANIA

WPROWADZENIE DO MEDYTACJI WYCISZENIA I WGLĄDU

Dlaczego należy medytować

Istota medytacji siamathy i wipasiany

Etymologia słów „siamatha” i „wipasiana”

Konieczność praktykowania zarówno siamathy, jak i wipasiany

Kolejność etapów w medytacji

CZĘŚĆ PIERWSZA

SIAMATHA: MEDYTACJA USPOKOJENIA

Warunki wstępne praktykowania siamathy

Podział siamathy

Postawa ciała

Cztery rodzaje obiektów medytacji

Cztery przeszkody w medytacji

Charakterystyczne stopnie medytacji

DOŚWIADCZENIA MEDYTACYJNE PODCZAS PRAKTYKOWANIA SIAMATHY

Pięć błędów

Osiem antidotów

Sześć mocy, dziewięć poziomów i cztery rodzaje mentalnej aktywności

Tradycja ustnych instrukcji

Urzeczywistnienie siamathy

Powody aby urzeczywistnić siamatę

CZĘŚĆ DRUGA

WIPASIANA: MEDYTACJA WGLĄDU

Warunki wstępne praktykowania wipasiany

Rodzaje wipasiany

Podział wipasiany

Metody stosowane w wipasianie

Urzeczywistnienie wipasiany

CZĘŚĆ TRZECIA

JEDNOŚĆ SIAMATHY I WIPASIANY

Praktyka jedności siamathy i wipasiany

Rozwój praktyki jedności siamathy i wipasiany

Rezultaty praktyki jedności siamathy i wipasiany

Rodzaje siamathy

Poziomy rozwoju i rezultaty medytacji

APENDIX: PODSUMOWANIA

PRZEDMOWA

Podstawą buddyjskiej praktyki jest z jednej strony rozwijanie zrozumienia nauk buddy, a z drugiej – stopniowe wyzwolenie z emocjonalnych i poznawczych zaciemnień, co osiąga się dzięki praktyce medytacji. Niestety, dostępnych jest zaledwie parę książek wyjaśniających, dlaczego i w jaki sposób powinniśmy medytować. Niniejsza książka Khencziena Thrangu Rinpocze szczegółowo przedstawia dwa główne rodzaje medytacji – *siamathę* i *wipasianę*, oraz ich przebieg od etapu początkowego aż do całkowitego oświecenia.

Oczywiście można znaleźć wiele podręczników poświęconych medytacji, jednak Thrangu Rinpocze za podstawę tych nauk wybrał *Skarbnicę wiedzy*, ponieważ jej autor, Działgon Kongtrul, znany jest powszechnie z tego, że dokonał syntezy wiedzy i doświadczenia wielu istniejących w Tybecie linii oraz przyczynił się do powstania niesekciarskiego ruchu (*rime*). Ponadto napisał bądź skompilował sto książek z zakresu nauk linii ningma i kagiu. Kiedy Thrangu Rinpocze odwołuje się do „tekstu”, wówczas ma na myśli właśnie ósmy rozdział pierwszego z pięciu tomów *Skarbnicy wiedzy*. Ma on charakter encyklopedyczny, ponieważ przedstawia pogląd i praktykę medytacji nie tylko z punktu widzenia tradycji sutr, lecz również tradycji mahajany i wadźrajany. Każde zdanie tego rozdziału zawiera ogromną ilość skondensowanych informacji, autor zakłada bowiem, że czytelnik ma za sobą rozległe studia buddyjskie. Dlatego też, aby zrozumieć to wielkie dzieło, zachodni adepci buddyzmu potrzebują komentarza ze strony kogoś, kto jest światłym uczonym, oraz kogoś praktykującego buddyzm. Khenczien Thrangu jest i jednym, i drugim.

Na temat *Skarbnicy wiedzy* Thrangu Rinpocze poprowadził dwa seminaria – jedno w Worcester College, w Oxfordzie, w Anglii w 1988 roku, a drugie w Kathmandu, w Nepalu w 1989 roku. Aby możliwie najlepiej przybliżyć zagadnienie, oba te seminaria, nagrane i przetłumaczone, zostały połączone w jedną książkę. Thrangu Rinpocze podczas obu spotkań uwypuklał różne aspekty omawianego tekstu. Konieczne było więc podejście całościowe i mamy nadzieję, że ostateczny rezultat stanowi dokładne, łatwo przyswajalne i zrozumiałe wyjaśnienie tego głębokiego i złożonego zagadnienia.

Komentarz ten jest o tyle cenny, że Thrangu Rinpocze jest jednym z głównych tybetańskich uczonych linii kagiu, tej samej, do której należał również Działgon Kongtrul. Thrangu Rinpocze kształcił się w Tybecie, a po opuszczeniu Tybetu w 1959 roku kontynuował swe studia w Indiach. Następnie zdał egzamin i od Jego Świątobliwości Dalajlamy otrzymał najwyższy tytuł – *gesze rabdziampy*. Jego Świątobliwość Karmapa poprosił go o ułożenie programu edukacyjnego dla linii kagiu. Thrangu Rinpocze został także osobistym nauczycielem czterech głównych regentów linii: Tai Situ Rinpocze, Gjaltsaba Rinpocze, Szamara Rinpocze i Działgona Kongtrula Rinpocze (który był inkarnacją autora *Skarbnicy wiedzy*). Thrangu Rinpocze jest powszechnie uważany za urzeczywistnionego nauczyciela. Przekazał nauki tysiącom uczniów w ponad trzydziestu krajach świata. Niniejszy komentarz opiera się na przykładach oraz spostrzeżeniach wyniesionych z doświadczenia i praktyki, a nie wyłącznie na intelektualnym wyjaśnianiu tekstu.

Aby uczynić tę książkę bardziej czytelną, terminy tybetańskie zostały zapisane fonetycznie.

– dr Clark Johnson

PODZIĘKOWANIA

Autor pragnie podziękować wielu osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki: Peterowi Robertsowi za przetłumaczenie nauk Thrangu Rinpocze z tybetańskiego na angielski; Susan Roe i Gaby Holman za przepisanie nauk z taśm magnetofonowych; Jeanie Johnson za pomoc w redagowaniu rękopisu; Cornelli Hwang za zorganizowanie wykładów.

WPROWADZENIE DO MEDYTACJI WYCISZENIA I WGLĄDU

Niniejsze nauki na temat medytacji pochodzą z tekstu zwanego *Skarbnica wiedzy* (*Sziedzia dzy* po tybetańsku). Tekst ten nazywany jest skarbnicą, ponieważ zawiera wiadomości zarówno z sutr, jak i tantr i prezentuje je w zwartej formie. Przedstawia nie tylko istotne nauki buddów, ale także wiadomości z gramatyki, medycyny, poezji, astrologii i z innych dziedzin. Ponieważ porusza tak wiele tematów, nazywany jest również *Sziedzia kynkhiab*, co znaczy „tekst, który omawia wszelkie dziedziny wiedzy”.

Autorem *Skarbnicy wiedzy* jest Działgon Kongtrul (1813 – 1899). Pochodził on z biednej rodziny. Wkrótce po jego narodzinach zmarł mu ojciec, więc rodzina składała się jedynie z Działgona Kongtrula i jego matki. W tym czasie królestwem Derge rządził bardzo potężny król, który wymagał od swych poddanych, by ciężko fizycznie dla niego pracowali. Matka Działgona Kongtrula powiedziała dziecku: „Nie ma sensu wieść tak uciążliwego życia. Będzie lepiej, jeśli wstąpisz na ścieżkę dharma i zostaniesz mnichem”. Posłała go zatem do klasztoru, gdzie został wyświęcony i gdzie wytrwale studiował. Został wychowankiem dziewiątego Tai Situ, Pemy Nindzie Łangpo. Działgon Kongtrul był dobrym uczniem i pisarzem i kiedy król Derge dowiedział się o jego uzdolnieniach, zapragnął uczynić go swoim osobistym sekretarzem. Pema Nindzie pomyślał: „Ponieważ jest on tylko zwykłym mnichem, król może zabrać go ze sobą i chłopak zmarnuje czas na wypełnianiu świeckich czynności. Jeśli jednak stwierdzi się, że jest *tulku*, król nie będzie mógł uczynić go swoim sekretarzem”. Problem polegał na tym, że chłopiec

musiał być uznany za inkarnację jakiegoś tulku. Pema Nindzie pomyślał, że dobrze było by go nazwać tulku Kongpo Pamden, gdyż Kongpo Pamden był bardzo dobrym medytującym. Dlatego też Działgonowi Kongtrulowi nadano imię Kongpo Pamden Tulku, a to z kolei skrócono na Kongtrul. W taki oto sposób Działgon Kongtrul otrzymał swoje imię.

Działgon Kongtrul uznany został za tulku i żył w chatce na olbrzymiej skale powyżej Palpung. Skala owa zwie się Tsandra Rinczen Drak. *Rinczen Drak* znaczy „cenna skała” bądź „klejnotowa skała”, zaś *tsandra* tłumaczy się jako „podobna do Tsari”. Tsari i góra Kailas to dwa niezwykle święte miejsca w Tybecie. Na Tsandra Rinczen Drak zwrócił uwagę *terton* Ciokdziur Lingpa, a więc jest to miejsce szczególne. Spoglądając na wschodnią ścianę, dostrzec możemy na skale formę bóstwa Dordze Phurba (skt. *Wadźrakilaja*). Działgon Kongtrul miał mały domek w okolicy serca owej formy Dordze Phurby, gdzie medytował w odosobnieniu. W swojej biografii napisał, że mieszkał tam samotnie w ubóstwie i nie miał nic prócz worka *tsampy*^[1] i kostki^[2] herbaty.

W tym czasie istniało wiele linii przekazu: niektóre miały wielu dzierzawców, inne zaś jedynie kilku. Aby ustrzec te ostatnie przed wygaśnięciem, Działgon Kongtrul zgromadził nauki wszystkich tych linii, a następnie usystematyzował je w pięciu tekstach zwanych *Pięcioma skarbnicami*. *Skarbnica wiedzy*, dzieło, które będziemy omawiać, jest zaledwie jedną z pięciu prac. Działgon Kongtrul stopniowo zbierał owe skarby. Dopiero później odkryto w jednej z sutr takie oto stwierdzenie: „Pojawi się pewien przewodnik, zwany Lodro, który nauczać będzie pięciu rodzajów wiedzy”. Słowo *lodro* w języku tybetańskim oznacza inteligencję i było to rzeczywiście imię Działgona Kongtrula. Pięć rodzajów wiedzy odnosi się do pięciu skarbnic. Zatem Działgon Kongtrul ułożył swe pięć

skarbnic, a wielcy uczeni rozpoznali przepowiednię zawartą w sutrze, jako odnoszącą się do Działgona Kongtrula.

Działgon Kongtrul został nauczycielem piętnastego Karmapy, Khakhiaba Dordze, co było niezwykłym wyróżnieniem. *Skarbnica wiedzy* zawiera nauki dotyczące wszystkich poziomów, zarówno sutr, jak i tantr. Znajdują się tam również nauki dotyczące postępowania na każdym z tych poziomów, rozwijania medytacji na danym etapie itd.

DLACZEGO NALEŻY MEDYTOWAĆ

Działgon Kongtrul rozpoczyna od odpowiedzi na pytanie, dlaczego medytujemy. W sanskrycie medytację określa się słowem *samadhi*, które na tybetański tłumaczy się jako *ting nge dzin* ^[3]. Sylaba *dzin* znaczy „trzymać, utrzymywać”, a sylaba *nge* jest przysłówkiem nadającym znaczenie „niezachwianie, pewnie, nieporuszenie”. Oznacza to, że podczas medytacji umysł nie ulega wpływowi myśli czy zaciemnień (skt. *klesia*, tyb. *njin mong*). Przeciwnie, jest całkowicie stabilny i nieporuszony. Samadhi tłumaczy się na język tybetański również jako *gom*. Słowo to bliskie jest wyrażeniu *kom* ^[4], co znaczy „przywyknąć do robienia czegoś”, tak aby stało się nieoddzielną częścią nas. Medytacja przypomina bardzo osvajanie się z czymś, bo medytujemy nawet wtedy, kiedy nie idzie nam zbyt dobrze. Ciągłe powstają przeszkody i problemy, lecz mimo to kontynuujemy praktykę, przyzwyczajamy się do medytacji, nim stanie się to łatwe i naturalne. To również dzięki nawykowi potrafimy pozostawać w medytacyjnym stanie.

Samadhi zawiera w sobie medytację uspokojenia (*siamatha*) i medytację wglądu (*wipasiana*). Po otrzymaniu nauk na temat tych medytacji, należy je

przeanalizować, aby wszystko dokładnie zrozumieć. Gdy zrozumimy nauki, musimy je praktykować, aby umysł przyswoił sobie to, co zostało wyuczone. Nawet gdy dużo wiemy na temat dharmy, nie będzie z tego żadnego pożytku, jeżeli nie rozumiemy medytacji *siamathy* i *wipasiany*. Dlatego też należy medytować, aby to, co zostało przyswojone intelektualnie, stało się częścią osobowości. A zatem najpierw przeanalizujemy medytację.

Istnieje kilka poziomów zrozumienia. Słuchając nauk buddyjskich, rozwijamy *zrozumienie płynące ze słuchania*; rozmyślając na temat tych nauk rozwijamy *zrozumienie pochodzące z kontemplacji*. Ale to jeszcze nie wystarcza, by rozwinąć pełne zrozumienie. Aby je osiągnąć, należy skierować umysł do wewnątrz i uzyskać *zrozumienie pochodzące z medytacji*. Zamiast kierować umysł na zewnątrz, tak jak ma to miejsce gdy słuchamy nauk, skupiamy swoją uwagę na naszym wnętrzu, na samym umyśle, by dzięki temu rozwinąć zrozumienie pochodzące z medytacji. Nie przynosi większego pożytku koncentrowanie się na zjawiskach zewnętrznych, ponieważ umysł ograniczony jest przez klesie i jedynym sposobem uwolnienia się od tego ograniczenia jest skierowanie uwagi do wewnątrz za pośrednictwem medytacji.

Dziamgon Kongtrul podaje dwa przykłady ilustrujące konieczność medytowania. Pierwszy dotyczy rolnika. Jeśli rolnik chce być szczęśliwy i dobrze jeść, musi obsiać pole i ciężko pracować, by zebrać dobre plony. Nie wystarczą jednak obfite plony na polu – należy je zebrać i spożyć. Podobnie nie wystarczy słuchać nauk i kontemplować ich znaczenie – trzeba medytować, aby rozproszyć wszelką negatywność w umyśle i rozwinąć wewnętrzną mądrość. Drugi przykład, zapożyczony od Szantidewy, mówi o lekarzu, który musi posiadać wiedzę na temat lekarstw i ich właściwego

stosowania, co osiąga dzięki studiowaniu ksiąg medycznych. Samo jednak czytanie podręczników nie usunie choroby, pacjent musi przyjąć lekarstwa opisane w tekstach. Tak samo nie wystarcza tylko słuchanie i kontemplowanie dharmy, ponieważ nie można w ten sposób stłumić klesz i uspokoić umysłu. Aby rozwinąć wszystkie aspekty mądrości, trzeba medytować. Jeżeli umysł jest wyciszony i szczęśliwy na co dzień, wszelkie zewnętrzne zjawiska jawią się jako miłe i przyjemne; jeżeli umysł jest niespokojny i nieszczęśliwy, wszystkie te zjawiska wydają się być nieprzyjemne i niewłaściwe. Umysł musi być spokojny i szczęśliwy, aby rozwinęła się wewnętrzna mądrość, a zrobić to można tylko dzięki medytacji.

Samadhi, stan głębokiej medytacji, składa się z dwóch elementów: *siamathy* i *wipasiany*. W rzeczywistości istnieje wiele technik medytacyjnych, lecz można je wszystkie sprowadzić do tych dwóch kategorii. W sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu* Budda powiada, że istnieją samadhi *śrawaków* – praktykujących ścieżkę *hinajany*, istnieją samadhi *bodhisattwów* – praktykujących ścieżkę *mahajany* oraz istnieją samadhi *tathagatów* (buddów), którzy doprowadzili medytację do całkowitego spełnienia. Wszystkie te rodzaje samadhi są zawarte w *siamacie* i *wipasianie*. Zrozumiałwszy, że cała medytacja wywodzi się z *siamathy* i *wipasiany*, należy przygotować się do ich praktykowania. Należy się również postarać, by otrzymać szczegółowe instrukcje.

Celem praktykowania *siamathy* i *wipasiany* w *hinajanie* jest osiągnięcie szczęśliwości oraz różnych specjalnych właściwości; w *mahajanie* zaś – pożytek wszystkich istot. Zatem *mahajana* ma szerszą perspektywę i sama praktyka wymaga większej motywacji, dlatego też określa się ją mianem większego pojazdu. Rezultaty osiągane w *hinajanie* i *mahajanie* pochodzą z

praktyki siamathy i wipasiany. Poczucie szczęśliwości, jakiego możemy doświadczać na co dzień, to również efekt praktykowania siamathy i wipasiany. Wielu ludzi, których spotkałem w czasie moich licznych podróży po Europie i Ameryce Północnej, opowiadało mi o swoich osobistych problemach – problemach psychicznych, fizycznych dolegliwościach, niezadowoleniu ze stanu posiadania czy z pracy. Odpowiedź na większość z tych problemów jest ciągle ta sama: należy uspokoić i uciszyć umysł, pogłębić zrozumienie i mądrość.

Zatem osiągnięcie zwykłego światowego szczęścia sprowadza się do praktykowania siamathy i wipasiany. Sutra *Pełne wyjaśnienie poglądu* powiada, że podstawą osiągnięcia celu jakiegokolwiek światowej czy duchowej aktywności są medytacje siamathy i wipasiany. Przedstawia rozmowę Buddy Siakiamuniego i Maitrei mającą formę pytań i odpowiedzi. Budda mówi, że wszelkie światowe czy duchowe właściwości, posiadane przez śrawaków, bodhisattwów czy tathagatów, są rezultatem siamathy i wipasiany. Ukazuje to, jak ważne są siamatha i wipasiana, stanowiące podstawę wszelkiej medytacji. Wiedząc o tym, musimy rozwijać głębokie zainteresowanie tymi praktykami.

ISTOTA MEDYTACJI SIAMATHY I WIPASIANY

Siamatha to w rzeczywistości umysł, który w sposób jednoupunktowiony spoczywa na jakimś obiekcie tak, że nie pojawia się zbyt wiele myśli; staje się wówczas bardzo stabilny i wyciszony. Umysł spoczywa w spokoju. Tybetańskim odpowiednikiem siamathy jest szine, co znaczy „spokój” [5]. Zatem siamatha to „spoczywanie w spokoju”. Samo jednoupunktowanie umysłu nie jest medytacją siamathy, ponieważ w przypadku prawdziwej siamathy obiekt, na którym się koncentrujemy, powinien być czymś

pozytywnym. Obiekt negatywny byłby czymś, co wzbudza przywiązanie, agresję bądź ignorancję, wskutek których umysł nie jest w stanie się wyciszyć. Skupianie się na czymś naprawdę pozytywnym pozwala umysłowi się uspokoić. Praktykujemy siamathę, aby ustrzec się przed powstawaniem zbyt wielu myśli. Ktoś mógłby sądzić, że siamatha to stan, w którym nie ma się żadnych myśli, że umysł jest jak kamień. To błędne rozumienie, gdyż w medytacji siamathy umysł jest wyciszony i stabilny, ale również niezwykle przytomny, dzięki czemu potrafi precyzyjnie dostrzec i rozróżnić wszelkie pojawiające się zjawiska. Przytomność owa nazywana jest wipasianą, bądź wglądem. Rozwija się ją poprzez siamathę. Charakterystyka siamathy została przedstawiona w sutrze *Klejnotowy obłok*. Mówi ona, że kiedy umysł wypełnia wiele myśli, nie sposób skoncentrować się na danym obiekcie. Umysł nie potrafi skupić się na czymś na skutek rozproszenia powodowanego myślami. Jeżeli umysł może skoncentrować się w sposób jednoupunktowiony bez owego rozproszenia, wówczas jest to siamatha. W sutrze tej mówi się ponadto, że cechą wipasiany jest jasność rozumienia, wyraźne widzenie: to, co względne, widzi się jako względne, a to, co ostateczne – jako ostateczne. A zatem spostrzega się naturę rzeczy i jest to wipasiana. Komentarz do *Klejnotowego obłoku* został napisany przez Wasubandhu, wielkiego mistrza abhidharmy. Wasubandhu powiedział, że w przypadku prawdziwej siamathy umysł potrafi spocząć w sobie samym. Umysł staje się na tyle zrelaksowany, że spoczywa w sobie samym, takim jakim jest, w naturalny sposób, nie rozproszony przez myśli. Słowo „rozproszony” jest odpowiednikiem tybetańskiego słowa *jengła*, co znaczy „zmieciony, porwany”. „Rozproszony” w tym kontekście oznacza „bycie porwanym”, „bycie unoszonym” bez żadnej kontroli przez wartką rzekę. Podobnie

rozproszony umysł nie potrafi pozostać spokojny; jest po prostu niesiony w dal. Jeśli umysł spoczywa w sobie samym, to jest właśnie tam, gdzie jest; staje się wówczas stabilny, spokojny i zrelaksowany. Sutra *Klejnotowy obłok* powiada: „Siamatha to jednoupunktowany umysł”, a komentarz Wasubandhu wyjaśnia, że wipasiana to „rozróżnianie zjawisk”, co oznacza, że wszystkie zjawiska jawią się jako bardzo wyraźne i rozróżnialne. Na tym polega istota wipasiany. Za pomocą siamathy i wipasiany osiąga się autentyczną medytację, w której umysł spoczywa sam w sobie i potrafi odróżnić jedno zjawisko od drugiego. Bez siamathy i wipasiany nie sposób osiągnąć prawdziwego samadhi, czyli medytacji.

Trzeci tekst, cytowany przez Dżiamgona Kongtrula, jest autorstwa Kamalasili. W ósmym wieku Szantarakszita przybył do Tybetu i nauczał stopni medytacji. Posiadając moc jasnowidzenia, wiedział, że niedługo umrze. Rzekł zatem: „Przekazałem te nauki. W przyszłości mogą pojawić się problemy, może się okazać, że sprawy nie toczą się w dobrym kierunku. Jeśli powstanie taka sytuacja, zaproście z Indii mojego ucznia – Kamalasilę. On będzie w stanie zarówno jasno wytłumaczyć wszystko, co dotyczy medytacji, jak i usunąć wszelkie błędy, które mogą się pojawić w rozumieniu nauk”.

Było to jego ostatnie życzenie, wkrótce potem zmarł. Następnie przybył do Tybetu mistrz z Chin nazwiskiem Haszang Mahajana i powiedział: „Otrzymaliście nauki od Szantarakszity, ale dotyczą one stopniowej ścieżki. Nie mają nic wspólnego z głęboką ścieżką, trudno je praktykować i wymagają czasu. Moje nauki to natychmiastowa ścieżka; są łatwiejsze i skuteczniejsze niż te dotyczące stopniowej ścieżki. Otóż nie ma znaczenia, czy w umyśle pojawia się dobra myśl, czy zła. Biały obłok tak samo zasłania słońce, jak obłok czarny. Jeśli pogryzie cię biały pies, będziesz

miał takie same ślady, jak wtedy, gdy pogryzie cię pies czarny. Jeśli powstaje dobra myśl, nie jest to dobre, jeśli powstaje zła myśl, nie jest to złe. Powinno się spocząć w stanie, w którym nie pojawiają się żadne myśli”. Tak wyglądały jego nauki, ale ludzie w Tybecie byli zdezorientowani, ponieważ nie wiedzieli, który sposób medytowania jest prawidłowy. Wówczas przypomnieli sobie to, co rzekł Szantarakszita, i zaprosili z Indii Kamalasilę, by ten wyjaśnił wszelkie nieporozumienia.

W rzeczywistości w naukach Haszanga nie ma nic złego, poza tym, że nie wspominają o tym, by rozwijać miłość i współczucie oraz gromadzić zasługę dzięki pozytywnym działaniom. W jego systemie zatrzymujemy po prostu wszelkie myśli i medytujemy. Kiedy Kamalasila przybył do Tybetu, chciał się wprawdzie dowiedzieć, czy Haszang jest inteligentny, czy też nie. Gdyby nie był, prowadzenie z nim debaty nie miałoby sensu. Nie opodal klasztoru Samje w Tybecie przepływa wielka rzeka Tsangpo, która w rzeczywistości jest górnym odcinkiem Brahmaputry. Jest bardzo szeroka. Po jednej stronie rzeki stanął Kamalasila, a po drugiej Haszang Mahajana. Ażeby dowiedzieć się, jak inteligentny jest Haszang, Kamalasila wziął do ręki swoją laskę i zatoczył ponad głową trzy okręgi. Symbolicznie oznaczało to pytanie: „Skąd pochodzą trzy sfery *samsary*?”. Haszang Mahajana był inteligentny, podniósł więc obie ręce, co oznaczało: „Pochodzą z ignorancji, która łączy do dwoistości postrzegającego i postrzegania”. Kiedy Kamalasila dostrzegł odpowiedź, postanowił zorganizować debatę w klasztorze Samje. Przewodniczył jej król Tybetu, który przyniósł ze sobą girlandę kwiatów. Na wstępie powiedział, że niegdyś przybył tu *mahapandita* Szantarakszita i przekazał nauki, potem zaś pojawił się Haszang Mahajana, który przedstawił nauki nieco inne. Król rzekł: „Jestem zwykłą istotą i nie potrafię zdecydować, kto ma rację,

dlatego też odbędzie się debata, w której będziecie sobie wzajemnie zadawać pytania. Ten, kto zostanie pokonany, powinien wręczyć girlandę kwiatów zwycięzcy. Powinien godnie przyjąć porażkę i spokojnie wyjechać, nie robiąc scen i nie żywiąc urazy”. Przystąpiono do debaty. Haszang Mahajana przegrał i złożył girlandę kwiatów na ręce Kamalasili. Następnie Kamalasila przekazał nauki o medytacji, te które znaleźć można w jego dziele *Stopnie medytacji*. W *Skarbnicy wiedzy* wyjaśnienia na temat siamathy i wipasiany opierają się na naukach Kamalasili [6].

Drugi tom *Stopni medytacji* opisuje naturę siamathy. Podczas siamathy umysł nieprzerwanie kierowany jest do wewnątrz tak, że staje się bardzo spokojny, a działanie zewnętrznych czynników powodujących rozproszenie zostaje zniwelowane. Przeszkodami mogą być na przykład obrazy, dźwięki czy smaki. Siamatha rozwija się, gdy umysł nieprzerwanie kierowany jest do wewnątrz i naturalnie spoczywa w tym stanie. Kamalasila mówi o dwóch właściwościach pochodzących z siamathy. Po pierwsze o coraz większej chęci praktykowania siamathy, bo czujemy, że to coś ważnego i medytowanie staje się naturalne, gdyż sprawia nam radość. Po drugie – umysł staje się „całkowicie wyćwiczony” co oznacza, że nie walczymy już z myślami i czynnikami powodującymi rozproszenie. Możemy sprawić, by umysł spoczął na czymkolwiek sobie życzymy, bez wysiłku. Takie są dwie właściwości siamathy.

Podsumowując, osiągnięcie siamathy nie oznacza otępienia czy odrętwienia. Kiedy ją rozwijamy, pozbywamy się rozpraszających myśli, które uniemożliwiają badanie zjawisk. Pozbycie się rozproszenia prowadzi do postrzegania zjawisk w sposób jasny i wyraźny, co nazywamy wipasianą. W taki sposób Kamalasila przedstawia istotę siamathy i wipasiany.

ETYMOLOGIA SŁÓW „SIAMATHA” I „WIPASIANA”

Sanskryckie słowo *siamatha* przetłumaczone zostało na język tybetański jako *szine*. Było to tłumaczenie dosłowne, ponieważ pierwsze dwie sylaby, *siam*, znaczą „spokój”, jak tybetańskie *szila* ^[7]. „Spokój” oznacza brak rozproszenia. Kiedy ulegamy uczuciu złości, smutku, żalu czy żądy, umysł staje się rozproszony. W przypadku zaś *siamathy* jest on zrelaksowany i nie skrzepowany, nie doświadcza żadnych trudności czy niewygód. Trzecia sanskrycka sylaba, *tha*, znaczy „przebywanie” bądź „stabilność”. To *nepa* po tybetańsku. W tym kontekście ma to taki sens, że umysł nie wplątuje się w kłopoty czy w jakieś wymuszone działania, lecz przebywa w stanie uspokojenia. W tybetańskim słowie *szine* wskazuje to końcówka *ne*. Istnieje wiele różnych *samadhi* czy też stanów medytacyjnych, ale *siamatha* stanowi podstawę tych wszystkich, w których umysł pozostaje całkowicie skupiony na danym obiekcie.

Sanskryckie słowo *wipasiana* składa się z dwóch części. *Wi* to skrót od wyrażenia *wisiesha* tłumaczonego jako „specjalny”, „lepszy”, „szczególny”. *Pasiana* znaczy „widzieć”, „postrzegać”. Zatem *wipasiana* oznacza „postrzegać zjawiska w bezpośredni, szczególnie wyraźny sposób”. To patrzenie oczyma mądrości. Na język tybetański przetłumaczono to jako *lhagthong*, gdzie *lhag* znaczy „specjalny”, a *thong* „widzieć”.

KONIECZNOŚĆ PRAKTYKOWANIA ZARÓWNO SIAMATHY, JAK I WIPASIANY

Można by pomyśleć, że wystarczy praktykować samą *siamathę* albo też samą *wipasianę* bez *siamathy*. Ale w rzeczywistości jakkolwiek praktykę buddyjską robimy, musimy wykonywać medytację i *siamathy*, i *wipasiany*.

Aby to zilustrować, posłużymy się przykładem lampki maślanej, której Tybetańczycy używali w przeszłości do oświetlania. Lampka taka daje dużo światła. Aby światło było dobre, płomień powinien być spokojny, nie zakłócony przez podmuchy wiatru. Gdyby płomień nie był równocześnie i jasny, i stabilny, nie moglibyśmy widzieć w ciemności. Na tej samej zasadzie, aby ujrzeć prawdziwą naturę zjawisk, trzeba mieć jasne zrozumienie oraz umiejętność skoncentrowania się na obiekcie tak długo, jak długo to potrzebne. Jeżeli brakuje nam któregoś z nich, wówczas nie dostrzeżemy prawdziwej natury rzeczy. Trzeba mieć siamathę (stabilne światło) i wipasianę (jasny płomień). Dzięki obu razem możemy swobodnie koncentrować się na czymkolwiek. Potrafimy ponadto pozbyć się wszystkich klesz i rozwinąć potrzebną mądrość.

Jeżeli praktykujemy samą siamathę, bez wipasiany, nie będziemy w stanie zrozumieć prawdziwej natury zjawisk; będziemy umieli zaledwie skoncentrować się na czymś. To tak, jak na wakacjach: wyciszamy się, lecz nie daje to nam żadnych trwalszych efektów.

Jeśli praktykujemy wipasianę bez siamathy, nie pozbędziemy się żadnej z negatywnych cech, które trzeba usunąć, ponieważ wipasiana bez siamathy jest niestabilna. Jeśli nawet osiągniemy zrozumienie wipasiany, nasz umysł będzie wciąż niespokojny. Dlatego musimy posiadać zarówno siamathę, jak i wipasianę. Mówił o tym Budda w sutrach, wspominając o tym nauki wadżrajany.

KOLEJNOŚĆ ETAPÓW W MEDYTACJI

Następne pytanie brzmi: czy najpierw robimy siamathę, czy wipasianę? A może praktykujemy je równocześnie? Odpowiedź jest taka: zaczynamy od

siamathy, potem dopiero dochodzimy do wipasiany, siamatha bowiem stanowi podstawę medytacji, wipasiana zaś opiera się na fundamencie siamathy. W przykładzie z lampką maślaną siamatha jest jak masło bądź olej, a wipasiana jak knot zanurzony w oleju. Jeżeli nie mamy oleju i próbujemy zapalić lampę, nie otrzymamy dobrego płomienia. Gdy jednak mamy olej, otrzymamy płomień dobry, trwały i jasny. Podobnie wpierw konieczna jest stabilność siamathy, a następnie rozwijanie wipasiany.

Szantidewa był wielkim indyjskim uczonym i siddhą. Otrzymawszy błogosławieństwo Mańdziuśrego ułożył *Przewodnik po ścieżce bodhisattwy*. Przedstawia w nim każdą z sześciu doskonałości – *paramit*. Szantidewa powiada, że wipasiana musi być oparta na medytacji siamathy, na bardzo wyciszonym stanie umysłu, z którym musimy się wpierw całkowicie oswoić i przyzwycząić. Jeśli osiągniemy stan wipasiany podbudowany stabilną medytacją siamathy, będziemy w stanie przezwyciężyć klesie. Dlatego też należy rozpoczynać od siamathy. W rozdziale o paramicie medytacji Szantidewa mówi, że istotą wipasiany jest postrzeganie wszystkich zjawisk bez rozproszenia i bardzo wyraźnie. Ta rozróżniająca mądrość (skt. *pratiaweksanapradźnia*) spostrzega relatywne zjawiska jako relatywne.

Zatem dzięki rozróżniającej mądrości widzimy naturę umysłu; widzimy go takim, jaki jest. Lecz zanim to nastąpi, umysł musi stać się podatny. Oznacza to, że będziemy mogli z nim robić, co się nam spodoba: gdziekolwiek zechcemy go posłać, podąży tam; jeśli zapagniemy pozostawić go w jakimś szczególnym miejscu – tam właśnie pozostanie. Jak wiemy z doświadczenia, nasz umysł zachowuje się tak, jak gdyby należał do kogoś innego – po prostu sam z siebie gdzieś wciąż wędruje. Dlatego musimy mieć nad nim całkowitą kontrolę, aby – dzięki

zrozumieniu uzyskanemu poprzez wipasianę – ujrzeć prawdziwą naturę rzeczy.

1. Mąka z prażonego jęczmienia (przyp. red.)
2. Suszone liście herbaty prasuje się w Tybecie w kostki (przyp. red.)
3. Słowa tybetańskie są w tekście przedstawiane w postaci transkrypcji fonetycznej.
4. Słowem na oznaczenie „medytacji” w języku tybetańskim jest *sGom* (transliteracja) (skt. *bhawana*), co wymawiamy *gom*. Odpowiednikiem słowa „przywyknąć” w języku tybetańskim jest *Goms* (skt. *abhiāsa*), wymawiane jako *gom*. Słowa te po tybetańsku brzmią podobnie, ponieważ *s* jest nieme.
5. Dlatego słowa stosuje się zapis literalny *Zhi gNas* co wymawiane jest *szine*.
6. Niektórzy uczeni przypuszczają, że nauki Haszanga Mahajany łączą się z naukami buddyzmu zen. Ja tak nie przypuszczam. W tybetańskich tekstach nie wspomina się o naukach Haszanga Mahajany. Liczni Tybetańczycy twierdzą, że była to chińska tradycja, która rozprzestrzeniła się w Chinach, lecz ja sądzę, że te nauki są czymś właściwym jedynie Haszangowi Mahajanie. Haszang Mahajana to imię własne, podczas gdy wyraz *haszang* jest ogólnym określeniem osób praktykujących dharmę. Tybetańska historia szesnastu arhatów mówi, że czynili oni razem wiele cudów, a ich patronem był Haszang. Ponadto niektórzy uczeni przedstawiają Haszanga jako symbol *alai* czy też podstawowej świadomości. Istnieje sześć rodzajów świadomości, które można by porównać do sześciu sprawiających kłopot dzieci, ponieważ wszędzie ich pełno. Wyobraźcie sobie starca siedzącego pośród tych dzieci skaczących wokół niego, nie dających mu spokoju. Mamy zatem starca Haszanga oraz wszystkie te dzieci łażące po nim; starzec jednakże uśmiecha się i jest spokojny. To symbol świadomości podstawowej niezmaconej przez sześć świadomości. W takim ujęciu Haszang jest symbolem. W historii Tybetu wspomina się również o innym Haszangu. W ikonografii przedstawia się go niosącego wielki worek. Był emanacją Maitrei, nauczycielem, który rozwinął dharmę w Chinach. Haszang Maitreja przypomina Haszanga patrona szesnastu arhatów. Jednakże całkowicie różni się od mnicha Haszanga Mahajany, który przybył do Tybetu, by nauczać medytacji.
7. W skrócie *shi* (przyp. red.)

CZĘŚĆ PIERWSZA



WYCISZENIE UMYŚLU

SIAMATHA: MEDYTACJA USPOKOJENIA

WARUNKI WSTĘPNE PRAKTYKOWANIA SIAMATHY

Istnieją warunki sprzyjające medytacji i jeśli tylko zostaną spełnione, siamatha będzie się rozwijać. Jeżeli ich zabraknie – nie rozwinie się.

Kiedy w siódmym wieku po raz pierwszy wprowadzono dharmę do Tybetu, rozumiano ją i praktykowano w sposób właściwy. Później jednak, w dziesiątym wieku, król Tybetu – Langdharma – stłumił jej rozwój i zniszczył wiele buddyjskich nauk. Na skutek prześladowań zachowana została tylko część nauk, co więcej – niektóre z nich praktykowane były niewłaściwie. Tybetańczycy nie mieli już pewności, kto udziela prawidłowych nauk. W związku z tym w 1042 r. zaproszono do Tybetu Atisę z Indii, ponieważ uważano go za najbardziej kompetentną osobę mogącą nauczyć właściwego sposobu praktykowania. Atisi ukazała się wówczas Tara, która oznajmiła, że jeśli uda się on teraz do Tybetu, będzie z tego wielki pożytek dla dharmy.

Po przybyciu do Tybetu Atisia przekazał nauki na temat metod praktykowania medytacji siamathy i wipasiany. Nauki te znaleźć można w jego dziele *Lampa na ścieżce do oświecenia*. Tekst ów mówi, że aby wykonywać medytację siamathy, potrzebujemy sprzyjających warunków. Nawet jeśli ktoś jest pracowity i praktykuje przez wiele lat, to gdy braknie sprzyjających warunków, nie będzie w stanie rozwinąć rzeczywistej medytacji siamathy. Jednocześnie tekst stwierdza, że gdy spełnione są wszystkie sprzyjające warunki i koncentrujemy umysł na czymś dobrym i pozytywnym, wówczas będziemy w stanie urzeczywistnić praktykę siamathy oraz rozwinieć moc jasnovidzenia.

W drugim tomie *Stopni medytacji* Kamalasila mówi, że: (1) winniśmy zapewnić sobie miejsce, w którym możemy otrzymać środki niezbędne do życia. W kategoriach umysłu zaś (2) nie powinniśmy mieć zbyt wielu pragnień, myśleć: „Och, muszę to właśnie praktykować; nie, potrzebuję dwóch lub trzech medytacji” itp. Taka postawa będzie jedynie stwarzać przeszkody. (3) Powinniśmy być zadowoleni z tego, co mamy. (4) Powinniśmy zrezygnować z działalności takiej jak handel, czyli kupowanie i sprzedawanie, abyśmy (5) mogli zachowywać się w nienaganny, właściwy sposób. Zatem (6) jeśli przebywamy w odpowiednim miejscu i medytujemy w opisany sposób, jest to zupełnie poprawne. (7) Winniśmy ponadto unikać wszelkich rozpraszaających rzeczy czy pragnień, jak również wszelkich idei i pojęć. W ten sposób wyliczyliśmy siedem warunków koniecznych do rozwinięcia siamathy.

W *Ozdobie sutr mahajany* Maitreja stwierdza, że praktykować powinniśmy tam, gdzie łatwo możemy otrzymać potrzebne nam rzeczy: ubranie, żywność itd. Miejsce takie powinno być wolne od złodziei i od wszelkich niebezpieczeństw. Nie powinno zagrażać zdrowiu, tzn. nie może być szczególnie zimne lub gorące czy wilgotne. Powinniśmy mieć ponadto dobrych współtowarzyszy posiadających ten sam pogląd i zachowujących się tak, jak my. Jeśli mają odmienny pogląd i podejście do życia, będzie to przeszkoda w osiągnięciu stabilności umysłu. W miejscu, w którym chcielibyśmy zostać, nie powinno się zbyt wiele dziać, nie powinno być wielu ludzi.

Były to warunki dotyczące miejsca naszej praktyki. Sutra owa podaje również cechy związane z umysłem, a mianowicie brak pożądań, zadowolenie, zrezygnowanie ze zbyt wielu aktywności. Wreszcie sutra odnosi się do punktu, w którym umysł styka się ze światem zewnętrznym,

tn. do naszej postawy czy też zachowania. Powinniśmy mieć pełną spokoju i łagodności postawę, zgodną ze ślubowaniami *pratimokszy* bądź ślubowaniami bodhisattwy. Ślubowania *pratimokszy* to m.in. zakaz zabijania, przywłaszczania sobie cudzego mienia czy cudzołożenia. Sens tych zakazów jest taki, że jeśli dopuszczamy się tego typu negatywnych działań, to nasz umysł nie będzie mógł spocząć w naturalnym stanie wyciszenia. Podobnie jest w przypadku ślubowań bodhisattwy: powinniśmy rozwijać miłość i współczucie dla wszystkich czujących istot, ponieważ jeżeli wypełnia nas gniew, zazdrość, niechęć itd., to umysł również nie spocznie w stanie wyciszenia.

A więc, jeśli nasze zachowanie – punkt, gdzie to, co wewnętrzne, styka się ze z tym, co zewnętrzne – służy dobru innych istot, wówczas pojawiają się sprzyjające warunki do praktykowania *siamathy*.

PODZIAŁ SIAMATHY

Istnieją cztery rodzaje medytacji *siamathy*. Pierwsza zwana jest *siamathą sfery pożądania*. Rozluźniamy umysł do tego stopnia, że staje się zupełnie stabilny i uspokojony. Następna to *dhjana siamatha*, czyli *siamatha mentalnej stabilności sfery formy*. Dzięki tej medytacji osiągamy intensywne doświadczenie radości czy błogości. Trzeci rodzaj to *siamatha sfery bezforemnej*, w której wszystko się rozpuszcza. Czwarty zaś to *siamatha wygaśnięcia*, która współcześnie nie jest często praktykowana, lecz w przeszłości niektórzy śrawakowie – adepci hinajany – praktykowali ją i osiągnęli stan, w którym umysł zatrzymuje się i ustaje strumień świadomości.

Mówiąc bardziej szczegółowo, istnieje dziewięć etapów rozwoju siamathy. Najpierw, w sferze pożądania, pojawia się *siamatha jednoupunktowania*. Oznacza to, że nie mamy pełnej mentalnej stabilności; rozwinęliśmy ją na tyle, że nie jesteśmy rozpraszeni przez zewnętrzne zjawiska. Następnie, w sferze foremnej, mamy do czynienia z czterema kolejnymi poziomami medytacji siamathy. Pierwszy to *siamatha rozpatrywania i analizowania*. Drugi – *siamatha radości i błogości*. Trzeci – *siamatha wdychania i wydychania*. Czwarty zaś to *siamatha wolna od ośmiu błędów*. Pierwsze dwa błędy to (1) fizyczne cierpienie sfery pożądania, (2) mentalne cierpienie sfery pożądania. Pozostałe sześć odnosi się do poprzednich trzech poziomów siamathy sfery foremnej: (3) analizowanie, (4) rozpatrywanie, (5) radość, (6) błogość, (7) wdychanie, (8) wydychanie. Wolność od potrzeby wdychania i wydychania oznacza, że na tym poziomie pozostajemy całkowicie nieporuszeni bez oddechu. Tak oto przedstawiają się cztery poziomy medytacji siamathy w sferze formy.

Dalej są cztery stany medytacyjne należące do sfery bezforemnej, która przypomina pustkę, lecz nie jest to pustka (*śuniata*) opisywana w *madhiamace*. Jest to rodzaj „próżni”, w której nie ma postrzegania czegokolwiek czy skupiania się na czymś. W tej sferze istnieją cztery stopnie rozwoju siamathy. Są to: *siamatha nieograniczonej przestrzeni*; *siamatha nieograniczonej świadomości*; *siamatha ani istnienia, ani nieistnienia* i wreszcie *siamatha braku czegokolwiek*. Ogólnie mamy zatem dziewięć stopni medytacji siamathy: jeden związany ze sferą pożądania, cztery ze sferą foremną i cztery ze sferą bezforemną.

POSTAWA CIAŁA

Są dwa sposoby opisywania postawy ciała podczas medytacji: siedem aspektów postawy Wairocza lub pięć aspektów medytacji *dhjany*. W tym rozdziale przedstawię siedem aspektów postawy *Wairocza*. Wairocza oznacza „to, co rozświeca”, „to, co rozjaśnia”. Zatem postawa Wairocza to taka postawa siedząca, która pomaga rozwinąć stan medytacyjny oraz czyni umysł stabilnym i jasnym. To, czy umysł jest stabilny, zależy od tzw. *subtelnych wiatrów* (skt. *waju*, tyb. *lung*). Istnieje zwykły^[8] wiatr związany z oddechem, z wdychaniem i wydychaniem. Ale są również subtelne wiatry, związane z ruchami ciała oraz poruszaniem się myśli. Ciało i umysł są ze sobą powiązane, zatem kiedy subtelne wiatry w ciele uspokoją się, umysł również staje się spokojny. Można sprawić, by subtelne wiatry były spokojne. Osiągniemy to dzięki pracy z wewnętrznymi *kanalami* (skt. *nadi*, tyb. *tsa*), w których te wiatry się poruszają. Jeżeli kanały są proste, to subtelne wiatry są stabilne, a wówczas umysł staje się niezachwiany. Odpowiednia postawa podczas medytacji sprzyja takiej sytuacji.

Istnieje kilka różnych subtelnych wiatrów. Wiatr powodujący, że nasze ciało jest silne i stabilne, nazywany jest *subtelnym wiatrem żywiołu ziemi*. Wiatr odpowiedzialny za ciepłotę ciała to *subtelny wiatr żywiołu ognia*. Wiatr, który utrzymuje płyny w organizmie, nazywany jest *subtelnym wiatrem żywiołu wody*. Wiatr rozprzestrzeniający ciepło w organizmie i powodujący fizyczny ruch to *wiatr żywiołu powietrza* (po tybetańsku *lung gi lung*). W ten sposób subtelne wiatry związane są z każdym z czterech żywiołów. Jest również piąty wiatr, *wiatr działający w dół*, który odpowiada za przetworzenie pokarmu w żołądku, oddziela od pożywienia elementy nieprzyswajalne oraz wydalą je poprzez odby^[9].

Pierwszy aspekt postawy Wairocza to (1) utrzymanie prostego kręgosłupa, tak aby centralny kanał był wyprostowany.

W tym kanale płynie wiatr siły życiowej, który nosi nazwę prana (tyb. *soglung*). Prana sprawia, że ciało jest mocne i stabilne. Nazywa się ją też wiatrem żywiołu ziemi, gdyż odpowiada za wytrzymałość ciała. Jeżeli w czasie medytacji lub nauki ciało jest przechylone do przodu, w lewo, w prawo bądź do tyłu, wówczas kanał centralny również jest wygięty i prana nie może swobodnie przepływać. Dlatego jeśli utrzymujemy wyprostowany kręgosłup, to waju żywiołu ziemi przepływa bez zakłóceń, i rezultatem tego jest równowaga i wytrzymałość.

Waju żywiołu wody przenika całe ciało i utrzymuje jego wilgotność. Jeśli wiatry żywiołu wody płyną w kanale centralnym, w naturalny sposób znajdować się będą w równowadze. Aby to osiągnąć, (2) kładziemy ręce w pozycji medytacyjnej (3) z nieco wysuniętymi na zewnątrz łokciami.

Waju żywiołu ognia w naturalny sposób kieruje się ku górze, podczas gdy waju żywiołu ziemi i wody – ku dołowi. Aby wprowadzić waju żywiołu ognia do kanału centralnego, (4) lekko obniżamy podbródek, co nie pozwala, by waju żywiołu ognia skierował się ku górze.

Ażeby wprowadzić waju żywiołu powietrza do kanału centralnego, (5) oczy winny pozostawać nieruchome. Waju żywiołu powietrza odpowiada za poruszanie się ciała, a oczy w naturalny sposób są bardzo ruchliwe. Ruch oczu będzie powodował poruszenie w umyśle. Zatem nasze oczy powinny pozostawać nieruchome, a wzrok skierowany w przestrzeń za czubkiem nosa. To spowoduje, że umysł uspokoi się, a waju żywiołu powietrza wpłynie do kanału centralnego. (6) Usta są zupełnie rozluźnione, a język dotyka podniebienia. Ażeby uregulować przepływ wiatru działającego w dół, (7) siedzimy z nogami w pozycji *wadźry* (pełny lotos).

Pierwszych pięć aspektów postawy odnosi się do pięciu waju. Waju żywiołu powietrza związany jest z dwoma aspektami – oczami i ustami. Podobnie jest z waju żywiołu wody – jest związany z rękami ułożonymi w pozycji medytacyjnej oraz z rozwarciem ramion. W sumie więc na postawę medytacyjną składa się siedem aspektów. Wiele instrukcji mówi, że przed medytacją powinno się za pomocą trzech wydechów pozbyć tzw. martwego powietrza, ponieważ przy zwykłym oddychaniu w naszym ciele gromadzi się nieczyste czy „negatywne” powietrze. Aby się go pozbyć, wydychamy z nieco większą niż zwykle siłą, lecz nie należy tego robić zbyt mocno. Myślimy przy tym, że wraz z powietrzem wydychamy wszystkie mentalne negatywności, klesie. Wdech czynimy zaś bardzo łagodnie. Taki wydech powtarzamy trzy razy: za pierwszym razem wydychamy nieco silniej niż zwykle, za drugim razem trochę silniej niż poprzednio, za trzecim razem jeszcze silniej. Następnie oddychamy normalnie, odprężeni, z poczuciem, że pozbyliśmy się wszelkich negatywności. Ręce winny pozostawać w pozycji medytacyjnej czy też dosłownie „spoczywać w pozycji równowagi”. Możemy położyć prawą dłoń na lewej. Ponieważ jednak „spoczywanie w równowadze” oznacza, że ręce znajdują się na tym samym poziomie, to jedna dłoń może spoczywać na jednym kolanie, a druga na drugim, na tym samym poziomie. Nie ma to większego znaczenia; stosujcie taką pozycję, jaka wam odpowiada.

W tradycji *mahamudry* nauk wadźrajany zwykle podaje się siedem aspektów postawy Wairocza, które przed chwilą omówiliśmy. Działogon Kongtrul przytacza jednak osiem aspektów, zgodnie z naukami Kamalasili zawartymi w *Stopniach medytacji*. Usiądźmy więc wygodnie i prześledźmy po kolei owych osiem punktów.

Po pierwsze, nogi powinny być zupełnie skrzyżowane (pozycja wadźry) bądź skrzyżowane częściowo (półlotos). Powinniście się odprężyć, nie trzeba się zmuszać do siedzenia w pozycji wadźry. Na Zachodzie nie każdy potrafi siedzieć ze skrzyżowanymi nogami. Niektórzy siedzą z kolanami sterczącymi w górę, lecz w końcu, po jakimś czasie, kolana opadną. Osiąga się to, kiedy ciało nabierze pewnej giętkości. Lepiej jest siedzieć wygodnie, niż cierpieć ból.

Po drugie, oczy winny być na wpół przymknięte, tzn. nie mogą być ani szeroko otwarte, wpatrzone w przestrzeń przed nami, ani całkowicie zamknięte, tak że pozostajemy w ciemności. Są na wpół przymknięte bez jakiegokolwiek wysiłku czy napięcia, całkowicie rozluźnione; nie myślimy o nich.

Po trzecie, górna część ciała powinna być wyprostowana. Jak już wiemy, ciało i umysł są ze sobą powiązane, więc jeśli ciało jest wyprostowane, to i kanały są wyprostowane, a wówczas subtelne energie przepływają w nich swobodnie i umysł staje się nieporuszony i stabilny. Jeśli ciało jest przechylone, kanały zostają zablokowane, co działa negatywnie na umysł, gdyż wtedy w jednych kanałach będzie niewiele energii, w innych zaś energia przepływać będzie bardzo szybko. Wywoła to natłok myśli.

Po czwarte, barki powinny znajdować się na jednym poziomie, przy czym nie powinniśmy się przechylać ani w lewo, ani w prawo.

Po piąte, należy spoglądać w dół wzdłuż linii nosa. Klasyczny opis mówi, że powinniśmy patrzeć cztery palce w dół od czubka nosa.

Po szóste, szczęki powinny być rozluźnione, tak aby między zębami pozostała mała szczelina. Jeśli bowiem zaciska się zęby, może to powodować zgrzytanie.

Po siódme, język powinien dotykać podniebienia. W przeciwnym wypadku ślina będzie się gromadzić w ustach i przełykanie jej będzie nas rozpraszało.

I wreszcie, oddech powinien być naturalny. Nie powinniśmy kontrolować oddychania, zmuszać się do głębokich oddechów. Każdy z ośmiu aspektów postawy rozważany z osobna może wydawać się mało istotny, lecz do rozwinięcia całkowitej klarowności i stabilności umysłu wszystkie są naprawdę ważne, ponieważ każdy z nich spełnia odpowiednie zadanie ^[10].

CZTERY RODZAJE OBIEKTÓW MEDITACJI

Są dwa wyjaśnienia dotyczące tego, jak utrzymywać umysł w czasie medytacji. Pierwsze to wyjaśnienie ogólne, drugie zaś przedstawia określony układ etapów medytacji.

W ogólnej instrukcji Budda nauczał, że istnieją cztery klasy obiektów medytacji. Pierwsza z nich to *wszechwystępujący obiekt medytacji*. Nazwana została w ten sposób, gdyż odnosi się to do wszelkich zjawisk. Na takim przedmiocie możemy się skupiać albo bez analizowania, z umysłem naturalnie spoczywającym, albo analizując – wówczas patrzymy na prawdziwą naturę zjawisk lub ich relatywną różnorodność.

Druga klasa obiektów medytacji to tzw. *uspokoienie zachowania*. Jest to medytacja, która oczyszcza błędy. Skąd biorą się nasze negatywne wzorce zachowań? Według nauk buddyjskich nasze obecne życie ma swoje korzenie w życiu poprzednim. Poprzednie życie pochodzi z życia wcześniejszego itd. Teraz możemy doświadczać fizycznego bólu i cierpień mentalnych albo szczęścia i rozkoszy. Te doświadczenia wywodzą się z naszych działań w życiu poprzednim. Są wynikiem nagromadzonej *karmy*.

Jednakże nie wszystko jest spowodowane naszą karmą. Niektórzy ludzie są owładnięci ogromnym pożądaniem bądź ogromnym gniewem; przyczyną może być siła nawyku wytworzonego w życiu poprzednim, a nie rezultat karmy. Przyzwyczajamy się do pożądania czy złości, tak że stają się coraz silniejsze i w następnym życiu pojawia się potężne pragnienie czy przemożny gniew. Ale możemy też w którymś życiu trafić na lekarstwo na te emocje, co sprawi, że nasze emocje zmniejszą się i będą coraz rzadsze w kolejnych żywotach. Jeśli więc w poprzednich żywotach mieliśmy nawykową skłonność do silnych pragnień, w tym życiu nasze pragnienie będzie równie mocne; jeśli w poprzednich żywotach mieliśmy nawykową skłonność do intensywnego gniewu, w tym życiu doświadczymy równie silnego gniewu; jeśli w poprzednich żywotach zwykle mieliśmy wiele myśli, w tym życiu umysł nie będzie stabilny, myśli zawładną nim i będziemy pod ich przemożnym wpływem. I wreszcie, jeśli poprzednio cechowała nas niewiedza, to będzie ona z nami i teraz. Powyższy model opisuje pięć typów osobowości (z dominującym pragnieniem, gniewem, ignorancją, zazdrością i dumą), a medytację traktuje się tu jak lekarstwo na tych pięć rodzajów skłonności.

Jeżeli odczuwamy silne pożądanie i przywiązanie do własnego ciała lub do zewnętrznych zjawisk, możemy medytować nad brzydotą. Normalnie postrzegamy ciało jako materialne, trwałe i ważne. Budda nauczał, że posiadamy cenne ludzkie życie, które pozwala nam praktykować dharmę dla pożytku innych istot. Ludzkie życie jest cenne, lecz ciało samo w sobie cenne nie jest. Medytujemy więc nad przedmiotem naszego przywiązania zauważając, że nie jest piękny, solidny ani trwały. Dzięki temu zmniejsza się nasze przywiązanie.

Jeżeli mamy w sobie wiele gniewu, medytujemy nad miłością i współczuciem, co zmniejszy naszą agresję. Gniew jest zwykle pragnieniem wyrządzenia komuś krzywdy. Zamiast życzyć innym źle, powinniśmy medytować, że nasze ciało nie jest różne od ciała każdej innej istoty. Na co dzień, kiedy czujemy nawet najmniejszy ból, chcemy się go pozbyć, a choćby najmniejsza przyjemność czy dobre samopoczucie jest czymś, co pragniemy zatrzymać. W tej medytacji postrzegamy wszystkie istoty jako nie różniące się od nas: starają się uniknąć cierpienia, pragną przyjemności i szczęścia. Nikt nie lubi cierpieć. Dlatego też stawiając znak równości między naszym ciałem a ciałami innych rozwiniemy miłość wobec wszystkich istot, wyzbędzimy się chęci wyrządzania im szkody czy bólu, a to z kolei zredukuje nasz gniew.

Są dwa rodzaje niewiedzy: tzw. oddzielna i połączona. Ta druga jest stale obecna, nieodłączna od wszystkich mentalnych zdarzeń. Towarzyszy powstawaniu w umyśle wszelkich negatywności, takich jak: gniew, duma, przywiązanie itd. Niewiedza ta polega na tym, że nie jesteśmy świadomi tego, co jest dobre, a co szkodliwe. Gdy pojawiają się trucizny umysłu, nie rozumiemy ich natury, nie wiemy, czy są one dobre czy złe. Dlatego są w nas ciągle obecne i nieoddzielne od samej niewiedzy. Drugi rodzaj, niewiedza oddzielna, to ignorancja wynikająca z nieotrzymania i niekontemplowania buddyjskich nauk. Możemy położyć jej kres poprzez studiowanie i kontemplację. Jeśli nasza niewiedza jest szczególnie głęboka, lekarstwem na to, w ramach medytacji siamathy, jest kontemplacja dwunastu ogniw współzależnego powstawania. Rozważamy, w jaki sposób zjawiska powstają i zależą od innych zjawisk. Na przykład, jeśli przyzwyczaimy się do pozytywnych działań i pozytywnych myśli, siła tego nawyku spowoduje, że będą się one stale pojawiać. Podobnie gdy umysł

przyzwyczaił się do negatywnych myśli i do szkodliwych działań – siła takiego nawyku wytwarzać będzie wciąż nowe negatywne myśli, a co za tym idzie, negatywne działania. Zatem wszystkie zjawiska występują we wzajemnej zależności, a kontemplowanie współzależnego powstawania jest lekarstwem na niewiedzę.

Medytowanie nad poszczególnymi elementami czujących istot to lekarstwo przeciwko dumie. Duma to czucie się kimś szczególnym, lepszym od innych. Lekarstwem jest medytowanie nad pięcioma zbiorami (skt. *skandha*). Gdy myślimy o sobie jako o kimś wyjątkowym i lepszym od innych, postrzegamy siebie jako kogoś konkretnego i określonego. Analizując zbiory, odkrywamy, że zjawiska nie są czymś trwałym, lecz wciąż ulegają zmianie. Jesteśmy po prostu zlepkiem różnych elementów. Osoba to pięć połączonych ze sobą zbiorów, to skupisko różnych części. Zatem wiedza o pięciu zbiorach zmniejsza naszą dumę.

Lekarstwem na natłok myśli jest medytacja, w czasie której koncentrujemy się na oddechu. Skupienie się na oddechu, na czymś tak subtelnym i rytmicznie się zmieniającym, powoduje, że myśli tracą swoją moc. Zatem jest to lekarstwo na pojawianie się zbyt wielu myśli.

Trzecia klasa obiektów medytacji to tzw. *obiekty wyuczone*. Ten rodzaj medytacji związany jest ze zrozumieniem pięciu skandh. Na przykład uczymy się, że „ja” to mnóstwo różnych części; składa się z pięciu zbiorów: formy, odczuwania, rozpoznawania, zjawisk mentalnych i świadomości. Uczymy się też, że umysł nie jest jakąś pojedynczą, niepodzielną jednością, lecz stanowi pewną strukturę, z którą związanych jest osiemnaście elementów. Zbadajmy na przykład oko. Dowiadujemy się, że stanowi ono kontynuację oka z minionej chwili. Następnie przychodzi zrozumienie

dwunastu ajatan, które są związane ze strukturą i rozwojem systemu postrzegania. Uczymy się, w jaki sposób oko i świadomość wzrokowa wiążą się z zewnętrznymi przedmiotami oraz na jakiej zasadzie, poprzez to powiązanie, percepcja wzrokowa dochodzi do skutku. Na postrzeganie składa się więc narząd postrzegania, przedmiot oraz świadomość. Następnie dowiadujemy się, w jaki sposób funkcjonuje dwanaście ogniw współzależnego powstawania. I w końcu uczymy się tego, co jest właściwe i co nie jest właściwe spośród listy rzeczy mogących się pojawić bądź nie, w zależności od pewnych przyczyn. Rozmyślanie nad tym wszystkim nazywa się kontemplacją nad obiektami wyuczonymi.

Czwarta klasa obiektów medytacji to *oczyszczanie klesi*. Kontemplujemy pełen spokoju stan, w którym siamatha jest obecna, oraz stan przeciwny, w którym nie ma siamathy. Dzięki wipasanie pojawia się zrozumienie przyczyn sansary oraz przyczyn nirwany. W sumie stanowi to szesnaście różnych aspektów związanych z czterema szlachetnymi prawdami.

CZTERY PRZESZKODY W MEDYTACJI

Istnieją cztery rodzaje myśli powodujących przeszkody w medytacji. Są to myśli związane ze złą intencją, tzn. chęcią sprawienia komuś krzywdy, z zazdrością, ze zwątpieniem i niepewnością oraz z przywiązaniem i pożądaniem. Na przykład, kiedy pojawia się myśl pełna agresji, musimy ją rozpoznać, ponieważ w przeciwnym wypadku wciąż będzie powracać podczas medytacji. Musimy zrozumieć, że agresja, jeśli do niej przyłgniemy, szkodzi naszej medytacji. Najważniejsza sprawa to nieangażowanie się w myśli ani nieprzywiązywanie się do nich. Jeżeli nie będziemy przywiązani do myśli, wówczas łatwo nam się będzie ich pozbyć.

Jeśli jednak jesteśmy do nich przywiązani, będzie nam bardzo trudno się od nich uwolnić.

Istnieją dwa rodzaje myśli: zwykłe ^[11] i subtelne. Kiedy podczas medytacji pojawiają się myśli pierwszego rodzaju, całkiem zapominamy o tym, że medytujemy, tracimy uważność i świadomość. Po chwili przypominamy sobie „och, przecież medytuję” i powracamy do medytacji. Takie myśli stanowią rzeczywiste rozproszenie. Sposobem, by się ich ustrzec, jest utrzymywanie uważności i przytomności. Drugim rodzajem są myśli subtelne, nazywane także myślami pojawiającymi się w tle. W tym wypadku nie zapominamy wprawdzie o medytacji, lecz pewien proces myślenia wciąż się utrzymuje; spostrzegamy: „Te drobne myśli wciąż mi się pojawiają”. Myśli te są na tyle subtelne, że zwykle nie możemy z nimi zbyt wiele zrobić; trudno jest się takich komentarzy pozbyć. Nie szkodzą one jakoś szczególnie medytacji, po prostu pojawiają się w naszej świadomości, a my zostawiamy je takimi, jakimi są, aż w końcu znikną. Jednak czasami te drobne myśli stopniowo mogą urosnąć do wielkich rozmiarów, wówczas medytacja jest zaprzepaszczona. Najpierw uświadamiamy sobie obecność tych myśli, następnie się przez nie rozpraszamy, aż w końcu tracimy uważność. Powinniśmy starać się przed tym zabezpieczyć utrzymując stabilną, trwałą uważność i świadomość. Świadomość jest niezbędna w każdej chwili. Jeśli tego dokonamy, unikniemy rozproszenia.

CHARAKTERYSTYCZNE STOPNIE MEDYTACJI

W zależności od jej obiektu, wyróżniamy trzy podstawowe typy medytacji siamathy. Pierwszy to *medytacja z obiektem zewnętrznym*, drugi to

medytacja bez obiektu zewnętrznego, a trzeci to medytacja na naturę zjawisk.

Zaczynamy medytację siamathy od podjęcia próby uczynienia umysłu stabilnym i klarownym. Nie jesteśmy jednak przyzwyczajeni do medytowania i ulegamy rozproszeniu. Dlatego na początku potrzebny jest nam jakiś obiekt, na którym się koncentrujemy. Podobnie jak dziecko, które nim przeczyta książkę, musi się wpierw nauczyć alfabetu, tak samo i my na początku medytujemy z pomocą obiektu, aby stopniowo przejść do medytacji bez obiektu. A więc najpierw medytujemy na jakiś obiekt: kładziemy przed sobą kawałek drewna bądź mały kamień i skupiamy się na nim. Robiąc to, powinniśmy zachować odpowiednie napięcie uwagi, to jest właściwy stopień koncentracji. Nie możemy być ani zbyt napięci ani zbyt rozluźnieni. Jak mówił Saraha – medytacja powinna być jak bramiński sznur. W przeszłości robienie sznurów było czynnością przynależną kaście braminów. Dobry sznur musiał być wytwarzany przy odpowiednim naprężeniu. Jeśli skręci się go za mocno, sznur będzie się pętił; jeśli za luźno – będzie się rwał. Aby więc rozwinać mentalną stabilność, skupiamy się na jakimś przedmiocie – najpierw na tzw. nieczystym, pospolitym, potem zaś przechodzimy do obiektu czystego, takiego jak np. posążek buddy, atrybuty bóstw czy specjalne sylaby. Celem medytowania na czysty obiekt nie jest rozwinięcie oddania czy współczucia; po prostu staramy się rozwinać koncentrację. Skupiając się na przedmiocie, nie powinniśmy również myśleć o jego wadach lub zaletach. Rozpoczynamy od kamienia bądź kawałka drewna, ponieważ nie mają one jakichś szczególnych cech. Wizerunek buddy ma ich na tyle dużo – oczy, uszy itd. – że mogłoby to być rozprasające.

Drugi rodzaj medytacji *siamathy* to medytacja bez obiektu zewnętrznego. Umysł zwrócony jest do wewnątrz i skupia się na wyobrażeniu buddy w formie *jidama*, takiego jak np. *Awalokiteśwara* (tyb. *Czenrezi*). Wizualizujemy tę formę ponad naszą głową bądź przed nami albo też wyobrażamy sobie, że nasze ciało jest formą bóstwa. Ponieważ nie jesteśmy w stanie od razu wizualizować całej formy, wyobrażamy sobie wpierw rękę bóstwa, potem jego oczy, szaty itd. Takie wyobrażanie sobie różnych fragmentów formy nosi nazwę „częściowej medytacji bez obiektu”. Praktykując tak raz za razem, w końcu oswoimy się z wizualizacją i będziemy w stanie wyobrazić sobie formę bóstwa w całości. Widzimy wtedy wszystkie części bóstwa, tak więc mamy ogólny obraz całego ciała. Nazywamy to „wizualizacją całego obiektu”. Niektórzy oczekują bardzo klarownego wizerunku bóstwa podczas medytacji, a kiedy nie mogą tego osiągnąć, czują się rozczarowani. Ze wzrokiem, ze zdolnością widzenia związana jest świadomość wzrokowa, która całkowicie klarownie „widzi” zjawiska. Jednakże w medytacji korzystamy ze świadomości mentalnej, która kojarzy ogólne wrażenie z ogólną ideą czy znaczeniem rzeczy, a zatem nie otrzymamy tak wyraźnego widzenia, jak przy świadomości wzrokowej. Dlatego nie powinniśmy oczekiwać tak wyraźnej wizualizacji bóstwa, jak byśmy widzieli rzeczywiste malowidło. Nie powinniśmy przykładąć nadmiernej wagi do klarowności wyobrażenia, ponieważ celem medytacji nie jest otrzymanie dokładnego obrazu, lecz skupienie się na wyobrażeniu, tak aby umysł uspokoił się i ustabilizował.

Mistrz Bodhibhadra powiada, że istnieją dwa rodzaje *siamathy*: *siamatha skierowana na zewnątrz* oraz *siamatha skierowana do wewnątrz*. W pierwszym przypadku mamy do czynienia ze zwykłą *siamathą*, w której skupiamy się na kamieniu bądź innym obiekcie, lub też z *siamathą*

specjalną, w której obiektem jest posąg czy wizerunek buddy. Siamatha skierowana do wewnątrz ma dwie odmiany: wizualizowanie ciała i wizualizację opartą na ciele. Wizualizowanie ciała to skupienie się na czymś związanym z ciałem, jak np. oddech, subtelne kanały, promienie światła przenikające ciało albo uczucie błogości. Mistrzowie podają wiele różnych instrukcji do medytacji, lecz zawsze można je sklasyfikować albo jako medytacje z obiektem zewnętrznym, albo medytacje bez obiektu zewnętrznego.

Trzeci typ medytacji siamatha to *medytacja na naturę zjawisk*. Po tym jak medytowaliśmy z użyciem obiektu zewnętrznego, a następnie wewnętrznego, przechodzimy do medytacji, w której umysł spoczywa w swojej naturze. Nie jest na niczym skupiony, lecz spoczywa całkowicie stabilnie i nieporuszenie. Kiedy mówimy „umysł”, myślimy o nim, jakby był pojedynczą rzeczą, ale budda przedstawiał umysł jako zbiór sześciu, a czasem ośmiu różnego rodzaju świadomości. Pięć świadomości zmysłowych to: świadomość wzrokowa, która postrzega i doświadcza form wizualnych; świadomość słuchowa odbierająca dźwięki za pośrednictwem ucha; świadomość węchowa, która odbiera zapachy za pośrednictwem nosa; świadomość smakowa, odbierająca różnego typu wrażenia smakowe za pośrednictwem języka; oraz świadomość dotykowa odbierająca różne wrażenia dotykowe i fizyczne. Powyższe pięć świadomości zmysłowych uważa się za niekonceptualne. One po prostu „widzą”, „słyszą”, „odczuwają zapach”, „odczuwają smak” i „czują dotyk”, ale nie są związane z myśleniem typu „to jest dobre albo złe”. Tilopa, przekazując instrukcje Naropie, powiedział, że zjawiska nie są szkodliwe, to nasze przywiązanie do nich stwarza problemy. Rzeczywiście, postrzeganie czy słuchanie nie szkodzi medytacji w żaden sposób, ponieważ owe

świadomości są czymś niekonceptualnym. To, co stanowi rzeczywistą przeszkodę, to pojawienie się przywiązania do formy, dźwięku itd. Nie ma zatem powodu, by starać się wyłączyć tego rodzaju wrażenia w czasie praktyki.

W Indiach przed nadejściem Buddy uczono, że istnieje zaledwie jeden rodzaj świadomości. Przykładem ilustrującym sposób funkcjonowania takiej świadomości jest dom z pięcioma bądź sześcioma oknami oraz małpą w środku. Małpa wygląda to z jednego okna to z drugiego, tak że patrząc z zewnątrz wydaje się jakby w różnych oknach pojawiały się różne małpy. Lecz cały czas mamy do czynienia z tą samą małpą. Filozofowie twierdzili, że ten dom jest jak umysł, okna są niczym świadomości zmysłów, lecz tak naprawdę jest tylko jedna świadomość ucieleśniona w małpie. Tymczasem Budda stwierdził, że nie ma czegoś takiego jak jedna świadomość, bo gdyby tak było, wówczas podczas patrzenia nie moglibyśmy słyszeć, albo też podczas słuchania nie bylibyśmy zdolni czuć zapachów itd. W rzeczywistości jednak możemy widzieć, słyszeć, smakować, czuć zapachy i odbierać wrażenia dotykowe jednocześnie.

Podczas medytacji nie używamy żadnej z tych pięciu niekonceptualnych świadomości umożliwiających widzenie, słyszenie, wąchanie, smakowanie czy czucie dotyku. Zaangażowane są jedynie dwie świadomości mentalne – stała i zmienna. To w świadomości zmiennej (często nazywanej po prostu świadomością mentalną) pojawiają się różnego rodzaju myśli, czasami odczuwamy zapał i szczęście, a innym razem niechęć i przygnębienie itd. Tak wygląda nasza zwykła świadomość. Istnieje też stała świadomość, która nie ulega wpływowi dobrych bądź złych myśli, przyjemnych czy też nieprzyjemnych doświadczeń. Klarowność stałej świadomości pozostaje

niezmienna – rano, w południe i w nocy. Świadomość tę nazywa się również świadomością podstawową, albo świadomością *alaja*.

Istnieje jeszcze trzeci rodzaj świadomości mentalnej zwany świadomością pomieszaną. To stan iluzji związany z nieustającym poczuciem „ja” lub myśleniem w kategoriach „ja”; brak mu klarowności. Myślenie kategoriami „ego” trwa nieprzerwanie, niezależnie od tego, czy jesteśmy rozproszeni, czy nie. Ów subtelny stan lgnięcia do siebie samych utrzymuje się przez cały czas, bez względu na to, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, nawet we śnie. Cokolwiek robimy, lgnięcie do ego, myślenie w kategoriach „ja” jest obecne zawsze. Kiedy słyszymy jakiś dźwięk, pojawia się na przykład reakcja: „Och, to jest dla mnie niebezpieczne”. Dzieje się tak bez przerwy. U wszystkich istot, dopóki nie osiągną stanu arhata czy stanu buddy, występuje to subtelne lgnięcie do „ego”. Ogólnie rzecz biorąc występuje osiem rodzajów świadomości – pięć świadomości zmysłowych i trzy świadomości mentalne.

Medytacja ma miejsce na poziomie szóstej świadomości, zwanej świadomością mentalną, ponieważ jest ona związana z pojęciami. Jest uwikłana w przeszłość, teraźniejszość i przyszłość; dobro i zło; różnego rodzaju emocje itd. Szósta świadomość jest więc korzeniem wszystkich myśli i pojęć. W czasie medytacji kontrolujemy właśnie ją, świadomość doświadczającą myśli, złudzeń i odczuć; kontrolujemy ją tak, że uspokaja się i myśli przestają się pojawiać. Owa świadomość ma dwa aspekty: wiedzy o sobie samej oraz wiedzy o innych zjawiskach. Z wiedzą o innych zjawiskach mamy do czynienia wówczas, kiedy umysł zwraca się ku otoczeniu i myśli: „To jest dobre, a to złe. Chcę tego, a nie chcę tamtego”. Wiedza dotycząca zewnętrznych zjawisk to wiedza pojęciowa. Wiedza o sobie samej zaś to bezpośredni rodzaj wiedzy o tym, o czym myślimy. Nie

opiera się na pojęciach. Bez niej nie wiedzielibyśmy, o czym myślimy. To uważność dająca możliwość jasnego uzmysłowienia sobie tego, czy medytujemy, czy nie. Tak więc podczas medytacji występuje ta właśnie uważność i świadomość.

Kiedy medytujemy, umysł czy świadomość mentalna jest wchłaniana w świadomość podstawową. Można tu podać przykład fal, które pojawiają się na oceanie, a następnie znikają. Jeśli porównamy myśli do fal, a podstawową świadomość do oceanu, to odpowiednio myśli (fale) pojawiają się z wiecznej i doskonałej klarowności podstawowej świadomości (ocean), a następnie łączą się z nią i znikają. Co więcej, podczas wietrznej pogody fale na oceanie wzbierają; kiedy wiatr uspokaja się, fale znikają i ocean staje się nieporuszony i spokojny. W podobny sposób, niczym wiatr, myśli wyłaniają się z podstawowej świadomości dając początek całemu poruszeniu w umyśle, gdy zaś „wiatr” myśli cichnie, umysł staje się spokojny – tak jak ocean. Opisał to Milarepa w jednej z pieśni, w której przejawienia umysłu porównuje do fal jako przejawień morza. Tak jak fale w końcu znikną w morzu, tak myśli znikną w przestrzeni umysłu. Myśli zatem są po prostu grą czy też manifestacją umysłu; wyłaniają się z umysłu, ponieważ z niego pochodzą. Kiedy cichną, umysł również staje się wyciszony.

Najwyższa forma siamathy to stan, w którym wszystkie myśli rozpuszczają się w przestrzeni podstawowej świadomości, a umysł staje się stabilny i bardzo zrelaksowany. Innymi słowy, z naszej podstawowej świadomości wyłania się ogromna ilość myśli i w czasie medytacji pojawia się wzmożony wysiłek, aby je z powrotem rozpuścić w nieprzerwanej i niezmiennej klarowności podstawowej świadomości. Dzięki temu będziemy mieć zrelaksowany i spokojny umysł.

Szósta świadomość musi się rozpuścić w podstawowej świadomości; powstaje ona z podstawowej świadomości, dlatego też musi do niej powrócić. Medytując dążymy do tego, aby szósta świadomość stała się nieporuszona i spokojna, wolna od pojawiania się jakichkolwiek myśli. Podstawowa świadomość sama w sobie nie stwarza przeszkód w medytacji. Co do siódmej, pomieszanej świadomości, to charakteryzuje się ona lgnięciem do ego. Jest zawsze obecna. Nie stwarza przeszkód w medytacji, ale przeszkadza w osiągnięciu wyzwolenia. Kiedy jednak stopniowo urzeczywistniamy nieistnienie „ja”, również stopniowo zanika owa pomieszana świadomość, owo subtelne lgnięcie do ego.

Jeżeli szósta, mentalna świadomość jest zaangażowana w funkcjonowanie pięciu świadomości zmysłowych, wówczas staje się to przeszkodą w medytacji. Lecz kiedy umysł, wyciszony i stabilny, spoczywa sam w sobie, wtedy postrzeganie nie przeszkadza w medytacji. Ponieważ jednak umysł zwykłej istoty ma nawyk wpłamywania się w grę zmysłów, lepiej, by początkujący praktykowali w cichym i ustronnym miejscu.

8. W oryginale angielskim: gross (przyp. red.)

9. Istnieje kilka rodzajów subtelnych energii czy też wiatrów, w sanskrycie zwanych *waju*. Istnieje *waju żywiołu ognia*, które odpowiada za ciepłość ciała; rozprawdza w ciele ciepło i stanowi o dobrym stanie organizmu. *Waju żywiołu wody* utrzymuje w ciele wilgoć, przenika cały organizm i spełnia funkcje żywiołu wody. *Waju żywiołu powietrza* umożliwia fizyczny ruch organizmu. Zdolność poruszania się oraz giętkość ciała pochodzi z działania waju (wiatru) żywiołu powietrza. Poruszenia zarówno umysłu, jak i ciała odbywają się właśnie dzięki niemu. *Waju żywiołu ziemi* zapewnia stabilność ciała, chroni przed zmianami. Stanowi o fizycznej stałości ciała. W taki to sposób komentarze przedstawiają „wiatr żywiołu ziemi”, „wiatr żywiołu powietrza” itd.

Ogólnie mówiąc, można wyróżnić cztery żywioły: ziemi, ognia, powietrza i wody. Ziemia to grunt pod nami, woda to substancja o tendencji płynięcia w dół, ogień to coś, co płonie, a powietrze (które w języku tybetańskim znaczy również „wiatr”) to coś, co przemieszcza

się wokół nas. Żywioł ziemi ma aspekt trwałości i wytrzymałości, żywioł ognia – ciepła i spalania się, żywioł wody – wilgotności, a żywioł powietrza – ruchu. Te cztery właściwości: trwałość, ciepło, wilgotność i ruch stanowią znaczenie czterech elementów. Pełnią one również określone funkcje. Na przykład żywioł ziemi nadaje zjawiskom cechy trwałości i wytrzymałości, a żywioł wody powoduje spoistość oraz łączy rzeczy ze sobą. Na przykład palec nie rozpada się, pozostaje jako jednolita całość za sprawą żywiołu wody. Funkcją żywiołu ognia jest dojrzewanie, powodowanie zmian w zjawiskach. Właściwość ciepła, dla przykładu, sprawia, że rozwija się kwiat. To, że rzeczy rozwijają się, dojrzewają i starzeją się, cały proces zmian zachodzi w wyniku działania żywiołu ognia.

10. W niektórych ośrodkach pomiędzy sesjami medytacji w pozycji siedzącej wykonuje się medytację podczas chodzenia. W medytacji tej nie ma wizualizacji. Powinniśmy zato być świadomi każdego ruchu stopy, tego, że się wznosi, opada itd. Jesteśmy po prostu świadomi ruchu związanego z chodzeniem, jest to proces przypominający skupienie na oddechu. Metoda ta została opisana w tekstach *winai* i używa się jej w tradycji therawady. W Tybecie jednakże dominowała medytacja na siedząco. Myślę, że medytacja podczas chodzenia może być bardzo pożyteczna, ponieważ pozytywnie oddziałuje i na umysł, i na ciało oraz nie szkodzi kolanom.

11. W oryginale angielskim: *gross* (przyp. red.)

DOŚWIADCZENIA MEDYTACYJNE PODCZAS PRAKTYKOWANIA SIAMATHY

W *Skarbnicy wiedzy* praktyka medytacji opisana jest zarówno z punktu widzenia tradycji tekstów, jak i tradycji ustnej, przekazywanej przez wielkich medytujących. Teksty są potrzebne, ponieważ przedstawiają i wyjaśniają ogólne znaczenie nauk buddy; instrukcje ustne są również potrzebne, ponieważ wypływają z medytacyjnego doświadczenia. Zaczniemy od tradycji tekstów, opisującej pięć czynników, które mogą spowodować, że medytacja nie będzie właściwa, oraz sposoby wyeliminowania tych błędów.

PIĘĆ BŁĘDÓW

Praktykując musimy wiedzieć, jakie doświadczenia pojawią się w medytacji oraz jakie błędy muszą być wyeliminowane. Jest pięć błędów, których należy się pozbyć za pomocą odpowiedniego rodzaju działań czy antidotów. Owe błędy czy wady przedstawione są w naukach Maitrei zawartych w napisanym przez Asangę traktacie *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności*. W tekście tym mówi, że kiedy umysł potrafi spocząć na danym obiekcie, kiedy jest stabilny, wówczas możemy z nim pracować dalej, możemy z nim robić cokolwiek sobie życzymy. Jednak zwykły umysł przypomina dzikiego konia; na takim koniu nie sposób ani stać w jednym miejscu, ani jechać tam, dokąd byśmy chcieli. Lecz gdy poskromimy umysł, możemy z nim uczynić cokolwiek zechcemy. Jeśli tego potrzebujemy, możemy go użyć do rozwinięcia zrozumienia i mądrości lub cudownych mocy czy zdolności jasnowidzenia. Aby doprowadzić umysł do

stanu, w którym nadawałby się do dalszej pracy musimy pozbyć się pięciu błędów w medytacji.

1) **Lenistwo.** Uniemożliwia ono praktykowanie, ponieważ mimo otrzymania instrukcji nawet nie zaczynamy medytować. W rzeczywistości możemy mówić o trzech rodzajach lenistwa. Pierwszy to ospałość – nie interesuje nas nic prócz spania. Drugi to przywiązanie do pospolitych aktywności, które powoduje, że nie mamy ochoty na praktykowanie dharmy, na medytację. Zamiast tego polujemy na zwierzynę, okłamujemy i oszukujemy innych itp. Chodzi o działania, w które lubimy, które zwykliśmy robić lub o których dużo myślimy. W pewnym sensie wykazujemy się zaangażowaniem, ale takim, które przeszkadza w praktykowaniu dharmy. Nazywa się to również przywiązaniem do negatywnych działań. Trzeci rodzaj lenistwa to zwątpienie i samokrytycyzm, które prowadzą do myśli: „Inni mogą medytować, ale nie ja; inni rozumieją dharmę, ale nie ja”. Prawda jest jednak taka, że każdy może medytować i czynić postępy na ścieżce. Takie niedocenianie swoich możliwości można nazwać również nieakceptowaniem siebie.

2) **Zapominanie instrukcji,** wiąże się z brakiem uważności podczas medytacji. W jej trakcie powinniśmy mieć jasny obraz tego, co robimy, powinniśmy wiedzieć, jakie błędy muszą być wyeliminowane i jakie środki zaradcze trzeba zastosować. Musimy pamiętać instrukcje do medytacji.

3) **Otępienie i pobudzenie,** które wymienia się razem. W stanie otępienia umysł jest zaciemniony i ospały. W „cięższej” odmianie otępienia występuje brak klarowności umysłu. W odmianie subtelnej możemy mówić o pewnej klarowności, lecz jest ona niewielka. Mamy również dwa rodzaje pobudzenia. Przy większym pobudzeniu pochłonięci jesteśmy myśleniem o

tym, co zrobiliśmy, czy jak się bawiliśmy, tak że nie możemy na niczym się skupić. W odmianie subtelnej umysł jest na pozór stabilny, wciąż jednak pojawiają się drobne myśli. Zatem mówimy o dwóch rodzajach otępienia i dwóch rodzajach pobudzenia, które powodują, że umysł traci klarowność bądź stabilność.

4) Zbyt mała pilność. Mówimy o niej wówczas, gdy podczas medytacji pojawia się otępienie bądź pobudzenie, a my rozpoznajemy je, lecz nie stosujemy żadnego „lekarstwa”. Jeśli nie użyjemy odpowiedniego środka zaradczego, medytacja nie będzie się rozwijać.

5) Nadgorliwość. Podczas medytacji może się pojawić otępienie lub rozproszenie. Stosujemy odpowiednie antidotum, po którym otępienie bądź rozproszenie znika. Jednak zdarza się, że wciąż używamy owego antidotum, choć nie jest już potrzebne. Na tym polega błąd nadgorliwości. Odpowiednie środki winniśmy stosować jedynie wtedy, gdy mamy do czynienia z otępieniem albo pobudzeniem. Kiedy się jednak ich pozbędziemy, powinniśmy po prostu spocząć w stanie równowagi.

Chociaż otępienie i pobudzenie mają różne właściwości, efekt ich działania jest ten sam – są przeszkodą w medytacji. Dlatego też w tym ujęciu traktuje się je jako jeden błąd. Jeśli jednak policzymy je osobno, otrzymamy sześć błędów. Takie ujęcie stosuje Kamalasila w *Stopniach medytacji*.

OSIEM ANTIDOTÓW

Aby rozwinąć medytację, trzeba usunąć pięć błędów. Najpierw jednak musimy umieć je rozpoznać, aby potem zastosować odpowiedni środek i pozbyć się ich. Jest osiem środków, które eliminują pięć błędów.

Jak to już wcześniej opisano, wyróżnia się osiem typów świadomości, które składają się na umysł. W nich zachodzą procesy czy przekształcenia. Te procesy nazywa się zdarzeniami mentalnymi; czasem są dobre, a czasem złe. Można je również opisać w kategoriach pięciu zbiorów (skandh). Jak pamiętamy, istnieje zbiór formy, odczuwania, rozpoznawania, zjawisk mentalnych i świadomości. Opisują one zmiany, jakie zachodzą w umyśle. Analiza zbioru zdarzeń mentalnych pokazuje, że istnieje pięćdziesiąt jeden ich rodzajów. Również pięć błędów i osiem antidotów znajduje się na tej liście.

Pierwszym z wymienionych błędów było lenistwo – szczególnie silna przeszkoda w medytacji. Istnieją cztery zdarzenia mentalne czy składniki umysłu, które zapobiegają lenistwu.

1) Aspiracja czy też zainteresowanie medytacją. Po prostu lubimy medytować i jesteśmy szczęśliwi, robiąc to. Ktoś mógłby powiedzieć, że jest to przywiązanie do medytacji, ale ten rodzaj przywiązania jest czymś pozytywnym. Dlatego używamy słowa „aspiracja”, gdyż przywiązanie odnosi się do czegoś negatywnego i szkodliwego. Na określenie tego mamy w języku tybetańskim dwa słowa: *cziağa*, które ma wydźwięk pejoratywny i zwykle tłumaczone jest jako „przywiązanie”, oraz *möpa*, które oznacza przywiązanie w sensie pozytywnym i zwykle tłumaczone jest jako „aspiracja”. O kimś, kto lubi kraść, możemy powiedzieć, że jest przywiązany do tej formy działania i to jest *cziağa* – negatywne przywiązanie. Jednak w przypadku kogoś, kto chce pomagać innym albo pragnie praktykować dharmę i jest do tego przywiązany, użyjemy słowa *möpa*, gdyż przynosi to pożytek i jemu, i innym. Z pozoru słowa te znaczą to samo, gdyż w obu przypadkach myślimy: „Muszę to zrobić”. Ale *möpa* pociąga za sobą pomoc, *cziağa* zaś szkodę. *Cziağa* tłumaczy się również

jako „utknięcie”, bowiem stoimy w miejscu i nie możemy wspiąć się ani trochę wyżej. Zatem słowo to oznacza zablokowanie naszego rozwoju. Gdyby tym przywiązaniem było coś pozytywnego, na przykład medytacja, wówczas przyniosłoby to pozytywny rezultat. Jeśli lubimy medytację, będziemy medytować, co w naturalny sposób wyeliminuje lenistwo jako przeszkodę. Czasami jednak przywiązanie nie jest niczym pozytywnym i nie przynosi żadnego pożytku. Na przykład otrzymałem list z Południowej Afryki, w którym pewna osoba informuje mnie, że straciła ulubionego kota. Był to niezwykle piękny kot i ona ciągle o nim myśli. To przykład przywiązania, które nie przynosi żadnego pożytku. A my potrzebujemy przywiązania do czegoś pożytecznego.

2) Zapał. Kiedy jesteśmy zainteresowani i mamy motywację do praktyki, wówczas nie musimy się do niej zmuszać; pojawi się w nas naturalna gorliwość.

3) Zaufanie. Przypomina punkt pierwszy, lecz aspiracja oznacza, że mamy coś, do czego dążymy, podczas gdy zaufanie oznacza wiarę w coś bardzo wartościowego.

4) Dobre wyćwiczenie, tłumaczone też jako giętkość, podatność. Oznacza ono stałą gotowość umysłu do medytacji. Nie musimy myśleć: „Och, teraz będę musiał pomedytować; jakież to trudne, jakim wysiłkiem jest medytacja”. Bez owej podatności dobrze wyćwiczonego umysłu i ciała nie ma prawdziwej samadhi, lecz jedynie jednoupunktowiony stan umysłu. Możemy zmusić nasz umysł, by osiągnął stan jednoupunktowienia, wkładając w to duży wysiłek, ale jeśli będziemy wyćwiczeni w medytacji, nasz umysł spocznie w jednoupunktowieniu naturalnie i bez wysiłku. Za

pomocą tego, jak i poprzednich trzech środków, jesteśmy w stanie wyeliminować błąd lenistwa.

5) **Uważność**, będąca antidotum na błąd zapominania instrukcji do medytacji. Przebywamy w stanie medytacyjnym, w którym nie zapomina się instrukcji. Uważność ma trzy właściwości. Po pierwsze, koncentracja i klarowność umysłu pozwalają nie zapominać o instrukcjach. Po drugie, chociaż umysł jest bardzo skupiony i bystry, nie pojawia się zbyt wiele myśli, ponieważ medytacja jest niekonceptualna. Tak więc umysł naturalnie, w sposób jednoupunktowiony skupia się na obiekcie. Po trzecie, ponieważ mamy zaufanie i wiarę, a także giętkość czy elastyczność dobrego wyćwiczenia, medytacja staje się czymś, co daje uczucie przyjemności i wygody. Owe trzy właściwości chronią nas przed zapominaniem instrukcji.

Trzecim błędem jest otępienie bądź pobudzenie. Po pierwsze, należy je rozpoznać, gdy się tylko pojawi podczas medytacji. Jeśli zauważymy któreś z nich, powinniśmy zastosować odpowiednie antidotum. Istnieją trzy metody.

6) Kiedy zauważymy otępienie, możemy wizualizować w naszym sercu czteropłatkowy biały lotos z białą kulą w środku. Następnie wyobrażamy sobie, jak kula przemieszcza się w górę w kierunku czubka głowy, mija linię włosów i w końcu zatrzymuje się w odległości czterech palców nad głową. Kiedy mamy do czynienia z pobudzeniem, ze zbyt dużą ilością myśli, wizualizujemy w sercu odwrócony w dół czteropłatkowy czarny lotos, z małą czarną kulą w centrum. Wyobrażamy sobie, że kula przemieszcza się w dół, do poziomu miejsca, na którym siedzimy, a

następnie w głąb ziemi i zatrzymuje się w odległości czterech palców poniżej.

7) Drugi sposób na otępienie polega na tym, że otwieramy szerzej oczy, podnosimy wyżej wzrok i napinamy ciało. Aby zaś zlikwidować pobudzenie, na wpół otwartymi oczyma patrzymy w dół i rozluźniamy ciało.

8) Trzecim sposobem przeciwko ospałości jest przebywanie w jasnym miejscu. Otwieramy wszystkie okna, wychładzamy i oświetlamy pokój, zakładamy lekkie ubranie. W przypadku pobudzenia, pomieszczenie winno być ciepłe i przyciemnione, powinniśmy też włożyć na siebie grubsze ubranie.

Czwartym błędem jest zbyt mała pilność, w której doświadczamy otępienia czy pobudzenia, lecz nie robimy nic, by temu przeciwdziałać. Jeśli coś takiego się pojawi, może zawładnąć nami do tego stopnia, że nie będziemy w stanie dążyć ku oświeceniu. Rozpoznając podczas medytacji otępienie lub pobudzenie, powinniśmy pamiętać o sięgnięciu po odpowiednie środki. Tak więc, jeżeli będziemy z pilnością stosować właściwe antidotum, pozbędziemy się bierności.

Piątym błędem jest nadgorliwość. Kiedy medytacji nie towarzyszy żaden z pięciu błędów, wówczas nie powinniśmy niczego robić, tylko spocząć w tym naturalnym stanie. Pozwoli nam to wyeliminować nadgorliwość.

Podsumowując, istnieje osiem antidotów pozwalających wyeliminować pięć błędów.

SZEŚĆ MOCY, DZIEWIĘĆ POZIOMÓW I CZTERY RODZAJE MENTALNEJ AKTYWNOŚCI

Skarbnica wiedzy zawiera dwa rodzaje nauk pochodzące z dwóch odmiennych tradycji. Pierwszy rodzaj to instrukcje do siamathy w tradycji tekstów. Zostały one przystępnie napisane przez wielkich uczonych i siddhów przeszłości. Drugi rodzaj to instrukcje do siamathy pochodzące z tradycji praktyk. W instrukcjach tych siddhowie opisują doświadczenia medytacyjne, sposoby uwolnienia się od błędów oraz rozwinięcia pozytywnych właściwości medytacji. Przedstawione poniżej nauki zostały zaczerpnięte z tradycji tekstów.

Istnieje sześć mocy, które eliminują błędy mogące się pojawić podczas medytacji siamathy oraz doprowadzają do umysłu do stabilności. Wyróżnia się dziewięć poziomów stabilności umysłu. Są one rezultatem działania sześciu mocy oraz czterech rodzajów mentalnej aktywności ^[12].

Pierwszą mocą jest *moc słuchania*. Pochodzi ze słuchania bądź otrzymywania nauk. Doprowadza ona do pierwszego poziomu mentalnej stabilności czy siamathy, nazywanego *uporządkowaniem* albo *spoczęciem umysłu*. Zwykle umysł jest rozproszony z powodu pojawiających się myśli, dlatego należy go nieco wyciszyć, aby nie był zbyt zaabsorbowany zewnętrznymi rzeczami. Dokonuje się to dzięki mocy słuchania. Słuchamy nauk buddy, komentarzy i wyjaśnień przekazanych przez uczonych i siddhów.

Dowiadujemy się dzięki temu, jak wygląda medytacja. Słuchając nauk, staramy się zrozumieć, na czym polega uspokojenie umysłu; uczymy się, jak medytować. Marpa mówił, że słuchanie i przemyślanie nauk są niczym pochodnia rozświetlająca mrok, ponieważ jeśli mamy źródło światła, to jesteśmy w stanie zobaczyć, dokąd zmierzamy, co tam jest; możemy też rozpoznać niebezpieczeństwa i zagrożenia na drodze. W

Tybecie mówi się: „Jeśli nie masz lampy i poruszasz się w ciemności, to twoja głowa może spotkać się ze słupem”. Tak więc słuchanie i przemyśliwanie nauk jest jak posiadanie lampy – rozprasza ciemności i pozwala zobaczyć, co i jak powinniśmy zrobić.

Drugą mocą jest *moc przemyśliwania* bądź *refleksji*. Polega to na podążaniu tokiem logicznego rozumowania i argumentacji zawartych w otrzymanych naukach, dzięki czemu stopniowo osiągamy ich pełne zrozumienie. Dzięki tej mocy rozwijamy drugi poziom mentalnej stabilności nazywany *głębszym uporządkowaniem*. Na pierwszym poziomie mentalnej stabilności jesteśmy w stanie uspokoić umysł na krótko, powiedzmy na pięć minut, na drugim poziomie – dłużej, powiedzmy na dziesięć minut ^[13]. Te dwa etapy – słuchanie nauk i ich przemyśliwanie – jako dwie pierwsze moce prowadzą do osiągnięcia pierwszej z mentalnych aktywności zwanej *zdyscyplinowaną* bądź *kontrolowaną aktywnością*. Mieści ona w sobie obydwie wymienione moce. Umysł jest w tym stanie kontrolowany i skupiony dzięki zdyscyplinowaniu.

Trzecia moc to *moc uważności*. Jest ona podobna do omawianej już metody zapobiegającej zapomnieniu instrukcji do medytacji. Moc uważności powoduje rozwój trzeciego poziomu mentalnej stabilności zwanego sukcesywnym uporządkowywaniem ^[14]. Oznacza to, że jeśli podczas medytacji pojawią się myśli, stajemy się świadomi swojego rozproszenia. Wówczas ponownie koncentrujemy się, osadzając umysł w medytacji. Kiedy nawet pojawia się rozproszenie wytrącające nas z medytacji, potrafimy do niej powrócić dzięki koncentracji. Na tym polega tzw. sukcesywne uporządkowywanie umysłu. Siła ta łączy się z mocą uważności, ponieważ jesteśmy świadomi, że umysł jest rozpraszany przez jakąś myśl. Zachowując uważność, myślimy: „Nie zamierzam ulec

wpływowi tej rozpraszającej myśli” i powracamy do tego, co robimy. Moc uważności doprowadza nas ponadto do czwartego poziomu mentalnej stabilności, zwanego *wzmocnionym uporządkowaniem*. Umysł, dotychczas skupiony w stopniu ograniczonym, skupia się bardzo mocno. Na przykład jest się w stanie w pełni skupić na wybranym obiekcie. Celem tego rodzaju medytacji jest skoncentrowanie się na czymś bardzo subtelnym.

Co możemy zrobić, by powstrzymać ciągłe pojawianie się myśli? Tekst mówi, że umysł jest bardzo przestronny; myśli wciąż się pojawiają i biegną we wszystkich kierunkach. Należy zatem skierować umysł do wewnątrz, skupić go. Na tym polega stan umysłu zwany wzmocnionym uporządkowaniem – czwarty poziom medytacji *siamatha*. Aby go osiągnąć, musimy posiadać moc uważności, umiejętność przypominania sobie. Musimy pamiętać nauki, które przekazał budda, komentarze oraz bieżące instrukcje do medytacji. Musimy także być świadomi rozproszeń. Ta świadomość umożliwi nam uniknąć przywiązania się do pojawiających się myśli i angażowania się w nie, dzięki czemu możemy pozwolić im odejść i pozostać w medytacji. Czasem, kiedy podczas medytacji pojawiają się myśli, mówimy sobie: „Ta myśl jest ważna. Muszę to przemyśleć!”. Ponieważ na medytację przeznaczamy tak niewiele czasu, powinniśmy podjąć decyzję, że uporczywej myśli możemy poświęcić uwagę przez całą resztę dnia, ale po skończeniu sesji.

Szantidewa podaje przykład ilustrujący znaczenie utrzymywania uważności. Powiada on, że myśli i klesie są jak rozbójnicy lub złodzieje. Złodziej obserwuje daną osobę, na ile jest ona silna. Jeśli uzna, że jest słaba, obrabuje ją. Jeśli będzie przekonany, że dana osoba jest silna, uzbrojona i ma pomocników, wówczas jej nie okradnie. Na tej samej zasadzie medytujący, jeśli posiada uważność i świadomość, nie porzuci

medytacji czy praktykowania pozytywnych działań. W przypadku kogoś pozbawionego uważności bądź świadomości, wyłonią się myśli i klesie ukradkiem owładną medytację, niszcząc praktykę pozytywnych działań. Środkami zabezpieczającymi nas przed atakiem trucizn i myśli są uważność i świadomość.

Umysł podobny jest do drzwi. Cokolwiek nadchodzi, złodziej czy ogromne bogactwo, przejść musi przez drzwi. Podobnie, jeśli pojawią się negatywne bądź pozytywne właściwości, „wchodzą do środka” przez umysł. Na przykład jeśli chcemy wejść do banku, przy drzwiach zwykle spotkamy strażnika uzbrojonego w pistolet, który strzeże tego banku przed złodziejami. Podobnie my potrzebujemy uważności, aby nieustannie strzegła „drzwi” umysłu. Nie wystarczy jednak sam strażnik, musimy mieć również broń – świadomość. Jeśli nieustannie utrzymujemy uważność i świadomość, wówczas myśli oraz klesie nie będą mogły się pojawić i pozbawić nas tego, co pozytywne. Możemy jeszcze rozwinąć poprzedni przykład. Indyjskie banki są strzeżone przez uzbrojonych strażników ustawionych przy drzwiach. Ponieważ jednak nic nie stałoby na przeszkodzie, aby bank obrabował sam strażnik, jest on przytwierdzony łańcuchem do jakiejś kolumny. Zatem indyjskie banki w obawie przed złodziejami zatrudniają uzbrojonych strażników, lecz przykuwa się ich do kolumny, aby uchronić się przed napadem strażnika! Podobnie, aby chronić praktykę medytacji, potrzebujemy uważności strzegącej drzwi umysłu, ale żeby ustrzec uważność przed utratą kontroli umocowujemy ją za pomocą świadomości.

Czwartą mocą jest *moc świadomości*, która oznacza, że zdajemy sobie sprawę z tego, co się dzieje i co robimy. Na co dzień nie jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, lecz moc świadomości rozwija mentalną stabilność

doprowadzając ją do dwóch kolejnych poziomów, mianowicie do poziomu piątego, zwanego *poskromieniem*, oraz szóstego, zwanego *uspokojeniem*. Na ogół nie mamy motywacji by medytować, więc przychodzi nam ona z trudnością. Jednakże dzięki sile poskromienia stajemy się świadomi właściwości i pożytków płynących z medytacji; zdajemy sobie sprawę z tego, że przynosi ona korzyść nam i innym; że dzięki medytowaniu możemy rozwinąć w sobie zdolność jasnowidzenia, cudowne moce, pogłębić zrozumienie i mądrość. Uświadomienie sobie wszystkich właściwości rodzących się z medytacji powoduje, że medytacja się nam podoba, mamy motywację do praktyki, co w konsekwencji prowadzi do poskromienia umysłu. W ten sposób moc świadomości związana z etapem poskromienia umysłu prowadzi nas do szóstego poziomu mentalnej stabilności – uspokojenia.

Utrzymywanie uważności i świadomości pomiędzy sesjami medytacji *siamathy* jest również bardzo ważne. Dzięki uważności pamiętamy o stanie naszego umysłu, dzięki zaś świadomości cały czas jasno zdajemy sobie sprawę z tego, co się dzieje. Do tych, którzy chcą zapanować nad umysłem, Szantidewa powiedział: „Ze złożonymi dłońmi proszę, abyście docenili, jak wielkie znaczenie ma uważność i świadomość”. Istotne jest zatem, aby utrzymywać uważność i świadomość podczas sesji medytacyjnych, pomiędzy nimi zaś należy utrzymywać je na tyle, na ile jest to możliwe.

W języku tybetańskim *drenpa* oznacza „uważność”, a *sieszin* – „przytomność, świadomość”. *Drenpa* oznacza również „uważność i pamięć”. Znaczy to, że wiemy co robimy, pamiętamy o tym, co mamy robić podczas medytacji, a co w chwili rozproszenia, itp. Uważność jest jak przyczyna, a świadomość – jak rezultat. Jeżeli mamy wyostrzoną uważność, natychmiast potrafimy zauważyć powstającą myśl; tak rodzi się

sieszin, to jest stan, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, co się wydarza. Na co dzień nie wiemy, co się dzieje w umyśle, o czym myślimy, tak więc w stanie tym brakuje świadomości, przytomności. Jeśli jednak jesteśmy uważni, wówczas na tyle, na ile owa uważność zapewnia stabilność umysłu, można powiedzieć, że jesteśmy również świadomi. Zatem świadomość jest powiązana z uważnością. Z poziomem uspokojenia w rozwoju stabilności umysłu wiąże się uświadomienie sobie negatywnych właściwości rozproszenia. Szantidewa tłumaczy to następująco: kiedy umysł jest rozproszony, wówczas znajdujemy się między zębami dzikiego zwierza zwanego klesiami. Z powodu rozproszenia pojawiają się wszelkie trudności oraz mentalne problemy w tym i w przyszłych żywotach. W stanie rozproszenia wyłania się bowiem coraz więcej negatywnych aspektów umysłu. Uświadomienie sobie ich motywuje nas do praktyki medytacji.

Piątą mocą jest *moc pilności*. Prowadzi ona do siódmego poziomu mentalnej stabilności – *całkowitego uspokojenia*. Na poprzednim poziomie, poziomie uspokojenia, zastanawiamy się nad właściwościami płynącymi z medytacji, nad błędami związanymi z rozproszeniem oraz eliminujemy owe błędy. Czasem jednak, przy bardzo silnych przeszkodach, na przykład zmartwieniu, żalu czy agresji samo rozmyślanie o pozytywnych właściwościach płynących z medytacji nie wystarcza, aby je usunąć. Zamiast tego musimy wzbudzić w sobie pilność potrzebną do pozbycia się wszelkich poważnych przeszkód, takich jak przywiązanie, agresja i ignorancja, i dojść do siódmego poziomu medytacyjnej stabilności – *całkowitego uspokojenia*.

Również dzięki mocy pilności dochodzimy do poziomu ósmego nazywanego *jednoupunktowaniem*. Nazywany jest tak, ponieważ zostały już usunięte wszystkie silne czynniki wywołujące rozproszenie i umysł

może spocząć w jednoupunktowej koncentracji. Na tym poziomie możemy medytować bez większego wysiłku, a moc pilności służy utrzymaniu się w owym stanie.

Pierwszy rodzaj mentalnej aktywności – *aktywność kontrolowana* – związany jest z dwoma pierwszymi poziomami mentalnej stabilności. Drugi rodzaj mentalnej aktywności, zwany *aktywnością nieciągłą*, związany jest z poziomami od trzeciego do siódmego włącznie. Aktywność nieciągła oznacza, że umysł spoczywa w stanie stabilności, gdy zaś coś spowoduje zakłócenie tego stanu, natychmiast stosujemy odpowiedni środek zaradczy. Sytuacja taka powtarza się raz po raz; stabilność umysłu jest więc ciągle zakłócana. Na ósmym poziomie mentalnej stabilności, na poziomie jednoupunktowania, mamy do czynienia z trzecim rodzajem mentalnej aktywności, tzn. *ciągłą mentalną aktywnością*. Tutaj z kolei umysł potrafi skupić się na jednym punkcie i pozostawać tak w sposób niezakłócony.

Szósta moc to *moc oswojenia*. Na tym poziomie umysł spoczywa w spokoju w sposób naturalny, nie wymaga to wysiłku czy stosowania dyscypliny. Z mocą oswojenia związany jest czwarty rodzaj mentalnej aktywności – *naturalnie ustanowiona aktywność*. Dziewiąty poziom mentalnej stabilności nazywany jest *spoczynkiem w stanie wyciszenia*. Na tym poziomie mentalnej stabilności, któremu odpowiada szósty rodzaj mocy i czwarty rodzaj mentalnej aktywności, umysł po prostu przebywa w stanie uspokojenia w sposób bezwysiłkowy i rozluźniony. Jest to końcowy etap rozwoju mentalnej stabilności.

Nauki na temat pięciu rodzajów błędów i ośmiu metod ich usuwania zawarte są w pracy *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności*, napisanej przez Asangę; jest ona jednym z pięciu traktatów zawierających nauki

Maitrei. Nauki buddy dzielą się na sutry, winaję i abhidharmę. *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności* jest komentarzem do nauk abhidharmy. Nauki na temat dziewięciu poziomów mentalnej stabilności zawarte są w spisany przez Asangę traktacie Maitrei zatytułowanym *Ozdoba sutr mahajany*. Tekst ten przedstawia i wyjaśnia nauki zawarte w sutrach. Wyjaśnienia na temat sześciu mocy i czterech rodzajów mentalnej aktywności znaleźć możemy w dziele *Poziomy urzeczywistnienia śrawaków*, będącym jednym z pięciu traktatów, których autorem jest Asanga.

Podsumowanie przedstawionych powyżej wiadomości.

Bodhisattwowie medytując, dostrzegali pojawiające się błędy, byli w stanie je określić i zastosować odpowiednią metodę w celu usunięcia ich. Jeżeli my nie rozpoznamy takich błędów, nie będziemy mogli osiągnąć stanu buddy.

Dzięki naukom możemy rozpoznać błędy i poznać odpowiednie środki zaradcze. Jest to ten szczególny rodzaj nauk, który winien być potwierdzony bezpośrednim doświadczeniem, a nie jedynie przyswojony intelektualnie. Kiedy w naszej medytacji pojawiać się będzie pięć błędów, winniśmy zastosować przeciwko nim osiem antidotów, użyć sześciu mocy i czterech mentalnych aktywności. Ponadto dzięki medytowaniu powinniśmy umieć rozpoznać poziom mentalnej stabilności, jaki osiągnęliśmy. Dlatego też niniejsze instrukcje do medytacji są niezmiernie ważne i powinniśmy je dobrze zrozumieć.

TRADYCJA USTNYCH INSTRUKCJI

Instrukcje do siamathy przekazywane były ustnie. Najpierw udzielano instrukcji zupełnie podobnych do zawartych w niniejszej książce. Ten pierwszy etap jest nazywany *doświadczeniem niestabilności*. Kiedy zaczynamy medytować nasz umysł jest bardzo niestabilny i pojawia się wiele, wiele myśli – dobrych i złych. Przypomina to wodospad spadający z urwiska – woda rozpryskuje się z wielką siłą, tworząc liczne fale. Podczas medytacji wydaje się nam, że nigdy nie mieliśmy tak wielu myśli jak teraz. Sądzymy, że nasz stan pogorszył się z powodu medytacji. Lecz tak naprawdę nie wywołaliśmy więcej myśli; raczej jest tak, że zanim zaczęliśmy medytować, nie zdawaliśmy sobie sprawy, ile myśli przelatuje przez nasz umysł. Nie badaliśmy tego, zatem nie byliśmy świadomi, jak wiele pojawia się myśli. I prawdę powiedziawszy, medytacja stanowi początek pracy z umysłem, ponieważ zaczynamy być świadomi swoich myśli.

Kiedy systematycznie medytujemy, pojawia się drugie doświadczenie, zwane *doświadczeniem osiągnięcia*. Czujemy, że dobrze medytowaliśmy. Doświadczenie to przypomina górski strumień lub potok płynący wzdłuż wąwozu. Rzeka jest pofalowana i wzburzona, ale nie tak potężna i gwałtowna jak wodospad.

Na następnym poziomie rozwoju medytacji jest łatwiej – przypomina on wolno płynącą rzekę. Medytacja staje się łatwiejsza, lecz nie oznacza to, że osiągnęliśmy ciągły stan medytacyjnej stabilności, w którym nie pojawiają się żadne myśli. Umysł nie jest też jednak tak nieokiełzany i rozproszony jak na drugim poziomie doświadczenia. Są więc teraz obecne w umyśle pewna łagodność i umiarkowanie, ponieważ obniżyła się moc pojawiających się myśli. Ten trzeci poziom nazywamy *doświadczeniem oswojenia*.

Czwarty poziom znany jest jako *doświadczenie stabilności*, dlatego, że umysł przebywa w stanie nieustannej stabilności bez rozpraszających myśli. Osiągnęliśmy poziom stabilności, w którym mamy kontrolę nad umysłem. Można to porównać do spokojnego oceanu o gładkiej powierzchni.

Piąty poziom nazywa się *doświadczeniem całkowitej stabilności*, jest to końcowy etap rozwoju medytacji, w którym umysł nie jest zakłócony przez jakiegokolwiek rodzaju doświadczenia. Pojawiają się błogość, klarowność i nieobecność myśli. Na przykład podczas medytacji moglibyśmy doświadczyć intensywnego błogostanu, lecz potem to uczucie znika; albo też niezmierniej klarowności i wówczas zadalibyśmy sobie pytanie: „Co oznacza ta klarowność, której doświadczam?”; mógłby też się pojawić stan wolny od myśli i innych konceptualnych procesów. Takie trzy rodzaje doświadczeń mogą powstać podczas medytacji *siamathy*. Na tym poziomie na stan mentalnej stabilności nic nie może wpłynąć. Jesteśmy poza wszelkim wpływem czynników mogących wywołać pragnienie lub gniew, a nawet miłość bądź współczucie. W rezultacie tego w umyśle powstaje wielka klarowność i jasność zamiast ośpienia czy głupoty. Przykładem ilustrującym takie doświadczenie jest świeca paląca się w bezwietrznym otoczeniu – daje jasny, duży płomień. W otoczeniu pełnym przeciągów płomień jest migotliwy.

Kiedy umysł jest stabilny i nie ulega wpływowi myśli, wówczas pojawia się jasne zrozumienie rzeczy. Są dwa aspekty doskonałego zrozumienia: klarowność i czystość. Z klarownością mamy do czynienia, gdy wszystko postrzegamy bardzo wyraźnie, gdy pojmujemy bardzo jasno, żywo i w szczegółach. Aspekt czystości polega na tym, że umysł jest wolny od jakiegokolwiek niepewności, a klarowność jest stabilna. Jest to po prostu czyste i niczym nie zmaćcone zrozumienie.

Na ogół kiedy rozwiniemy pewną mentalną stabilność i mamy pozytywne doświadczenie medytacyjne, myślimy: „To cudowne, z pewnością będę siddhą”. Przy złych doświadczeniach myślimy z kolei: „To straszne, oczywiście wszystko źle robię”. Jednak niezależnie czy pojawiające się doświadczenia są dobre czy złe powinniśmy kontynuować praktykę. Jeśli doświadczamy czegoś dobrego, nie możemy myśleć, że jesteśmy lepsi od innych i popadać w dumę; powinniśmy kontynuować praktykę. Jeśli mamy złe doświadczenia, nie możemy ulegać depresji, gdyż może to doprowadzić do upadku w niższe sfery istnienia. Powinniśmy po prostu dalej medytować.

Kiedy przed Gampopą ukazała się mandala Hewadźry albo kiedy ujrzał przed sobą całą mandalę Czakrasamwary czy podczas medytacji swojego jidama – za każdym razem szedł do swojego nauczyciela Milarepy i prosił o wyjaśnienie znaczenia tych wizji. Milarepa zawsze powtarzał, że nie mają żadnego znaczenia, że nie są ani dobre, ani złe, że powinien wrócić i kontynuować praktykę. Czasami Gampopa miewał podczas medytacji bardzo złe doświadczenia. Pewnego razu cały świat zaczął wirować, aż go podrzuciło, innym razem wszystko wokół całkowicie pociemniało i musiał poruszać się po omacku. Pomyślał, że dzieje się to za sprawą demona. Jeszcze innym razem usłyszał wrzaski i nie mogąc zlokalizować ich źródła, pomyślał, że oszalał. Kiedy udał się do Milarepy, aby go o to zapytać, Milarepa odparł, że nie ma w tym nic szczególnego, nie jest to ani dobre, ani złe i ma kontynuować praktykę. Podobnie i my powinniśmy kontynuować medytację niezależnie od tego, jakie mamy doświadczenia.

URZECZYWISTNIENIE SIAMATHY

Do tej pory zdołaliśmy przedstawić istotę medytacji, tak jak to się omawia w tradycji pism i w tradycji ustnej. Teraz pomówimy o owocach medytacji czy inaczej – przejawach urzeczywistnienia w medytacji. Rezultatem praktykowania medytacji jest doświadczenie błogości umysłu i ciała. Ową błogość dosłownie określa się terminem „dobrze wyćwiczony”. W języku tybetańskim nazywamy to *szindzjang*, co w rzeczywistości opisuje przyczynę jakiegoś skutku. Tak naprawdę, to bycie dobrze wyćwiczonym jest przyczyną, lecz tu określenie to odnosi się do rezultatu. *Szintu* tłumaczy się jako „bardzo dużo”, „znacznie”, a *dzjangpa* jako „wyćwiczony” lub „bycie doskonałym w czymś”. Zatem *shintu dzjangpa* oznacza „dobre wyćwiczenie w danej dziedzinie”. W naszym tekście mówi się, że jeśli nie osiągnęliśmy owego stanu dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu, nie osiągnęliśmy pełnego urzeczywistnienia medytacji *siamathy*. Nawet jeśli osiągnęliśmy najwyższą (czwartą) z mentalnych aktywności oraz doszliśmy do końcowego (dziewiątego) poziomu mentalnej stabilności, to jeśli nie posiadamy dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu, nie osiągnęliśmy w pełni stanu *siamathy*. Jest to wyjaśnione w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu*. Maitreja zadaje w niej pytanie Buddzie, jak wygląda medytacja *bodhisattwy*, kiedy rozwinął najwyższą z mentalnych aktywności, lecz nie osiągnął jeszcze owego dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu. Maitreja zapytuje ponadto, czy urzeczywistniliśmy *siamathę*, jeżeli nie posiadamy dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu. Budda odpowiada, że nie. Zatem definitywne urzeczywistnienie *siamathy* wymaga „dobrego wyćwiczenia”, gdy ciało i umysł są doskonałym materiałem do dalszej pracy. Stabilność umysłu osiąga wtedy poziom jednoupunktowania sfery pożądania.

Na ten temat pisze też Asanga w swojej pracy *Kompendium abhidharmy*. Stwierza w niej, że powinniśmy osiągnąć dobre wyćwiczenie ciała i

umysłu, ponieważ odcina to nieprzerwany strumień przyczyn prowadzących do negatywnych stanów umysłu. Jeśli potrafimy usunąć nasze negatywne skłonności, umysł staje się użyteczny, staje się dobrym materiałem do dalszej pracy. Dzięki medytacji, gdy umysł jest przygotowany, możemy usunąć wszelkie zaciemnienia związane z klesiami. Następnie Asanga opisuje negatywne skłonności ciała i umysłu. Negatywna skłonność ciała powoduje opór przed pozytywnymi działaniami i przed praktyką; medytacja stanowi dla nas fizyczną trudność i nieprzyjemność, tak że musimy wkładać wiele wysiłku, aby ją realizować. Negatywna skłonność umysłu powoduje, że medytacja stanowi problem, że umysł nie potrafi w naturalny sposób łatwo w niej spocząć. Najpierw rozwijamy podatność umysłu: staje się on stabilny, rozluźniony i pogodny. Następnie rozwijamy podatność ciała, ponieważ kiedy mamy spokojny i nieskrępowany umysł, wtedy energia w kanale życia (skt. *prana*) płynie w sposób niezakłócony, przenikając całe ciało. Jeśli energia płynie właśnie tak, odczuwamy je jako lekkie i nieskrępowane; znikają wszelkie negatywne skłonności ciała. Nie jest to jedynie psychiczne wrażenie, ale prawdziwe fizyczne odczucie.

Jakie są te fizyczne i psychiczne odczucia? Na to pytanie Asanga odpowiada w swojej pracy *Poziomy urzeczywistnienia śrawaków*. Na początku pojawia się pewne bardzo subtelne wrażenie i nie możemy powiedzieć, czy jest ono w ciele, czy w umyśle. Mamy bardzo subtelne, przyjemne odczucie. Później odczucie to staje się silniejsze i wyraźniejsze, postrzegamy je jako jednoznacznie przyjemne. Wreszcie zaś uczucie to staje się bardzo silne, doświadczamy błogości i wygody. Towarzyszy nam uczucie zadowolenia z medytacji, ale nie powinniśmy się do niego przywiązywać ani też popadać w dumę, myśląc, że to coś szczególnego.

Zamiast tego, winniśmy pozostawać w stanie równowagi, rozumiejąc, że uczucie to przychodzi i odchodzi i jest bez znaczenia. Jeśli na tym etapie potrafimy wytrwać w stanie równowagi, wówczas pojawi się bardzo głęboki spokój. Mówi się, że uczucie błogości przypomina cień; niewątpliwie cień jest, tam gdzie go widzimy, nie posiada jednak jakiegokolwiek substancji. Nie powinniśmy lgnąć do tego przyjemnego wrażenia, gdyż zawładnie ono nami.

Kiedy osiąga się stan pełnego wyćwiczenia umysłu i ciała, wówczas ani na zewnątrz, ani wewnątrz nie będzie niczego, co mogłoby wywołać rozproszenie czy zaburzenie; umysł pozostanie całkowicie stabilny. Na tym poziomie uśmierzone są i usunięte wszelkie widoczne ^[15] klesie. Jeżeli ciało i umysł są doskonale wyćwiczone, medytacja jest doświadczeniem błogości. Jeśli ów stan wyćwiczenia jest mocno ugruntowany, uczucie błogości towarzyszy nam przed, podczas i po medytacji. Siła dobrego wyćwiczenia wywołuje doskonałą jasność postrzegania, tak że jesteśmy w stanie dostrzec nawet najmniejsze szczegóły, najmniejsze cząsteczki. Stan ten posiada trzy szczególne właściwości: błogość, doskonałą ostrość postrzegania oraz zanik dziesięciu rodzajów wrażeń. Są to: zmysłowe wrażenia obrazu, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku; postrzeganie czasu – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; postrzeganie płci – co jest męskie, a co żeńskie. Gdy spoczywamy w medytacji, wydaje się nam, że jesteśmy rozpuszczeni w przestrzeni, nie występuje tych dziesięć rodzajów wrażeń, jak gdyby wszystko znikło. Po sesji medytacyjnej odnosimy wrażenie, jak gdyby ciało pojawiło się na nowo.

POWODY ABY URZECZYWISTNIĆ SIAMATHĘ

W sutrach i tantrach powiada się, że siamatha stanowi podstawę dla wszelkich typów medytacji. Wszelkie stany medytacyjne, łącznie z wipasianą, pochodzą i zależą od rozwinięcia siamathy. Na przykład, jeśli chcemy uprawiać rośliny, powinniśmy mieć dobry gatunek ziemi, ponieważ na takiej ziemi rośliny dojrzewać będą łatwo i szybko, a uprawa nie będzie wymagać z naszej strony zbyt wiele wysiłku. Jeśli zaś ziemia jest jałowa, to ładne rośliny nie wyrosną, niezależnie od tego, ile pracy włożymy w uprawę. Podobnie, jeżeli urzeczywistnimy siamatę, wówczas łatwo rozwiniemy umiejętność jasnowidzenia i cudowne moce, wipasianę oraz mądrość. Dobrze rozwinięta medytacja siamathy wywołuje w umyśle uspokojenie, przez co zmniejsza poziom występujących w nim negatywności. Wówczas ani fizyczny ból, ani jakiegokolwiek trudności, przeszkody mentalne czy pomieszanie nie będą w stanie nam zaszkodzić, ponieważ panujemy nad nimi mocą stabilności umysłu.

W pierwszym tomie *Stopni medytacji* Kamalasila powiada, że jeśli potrafimy spocząć w stanie równowagi, to będziemy mogli zrozumieć prawdziwą naturę zjawisk. Budda również osiągnął swoje właściwości, przebywając w stanie zrównoważenia. Jeśli nie potrafimy spocząć w takim stanie, nie zdołamy pojąć prawdziwej natury zjawisk. Umysł będzie przypominał piórko na wietrze, miotane z miejsca na miejsce.

12. W tym rozdziale termin *mentalna aktywność* używany jest do oddania znaczenia terminu *mental engagement* występującego w oryginale angielskim (przyp. red.)

13. Owe długości czasowe stanowią jedynie przykład; nie powinno się ich traktować dosłownie.

14. W oryginale angielskim *reestablished settlement* (przyp. red.)

15. W oryginale angielskim: *obvious* (przyp. red.)

CZĘŚĆ DRUGA

ལྷག་མཐོང་



WGLĄD

WIPASIANA: MEDYTACJA WGLĄDU

Wyjaśnienia na temat wipasiany, medytacji wglądu, podzielone są na pięć części: warunki wstępne do praktykowania wipasiany, różne formy wipasiany, przedstawienie istoty wipasiany, metody medytacji, sposoby określania rezultatów medytacji. W części pierwszej rozpatrywać będziemy warunki wstępne niezbędne do praktykowania wipasiany.

WARUNKI WSTĘPNE PRAKTYKOWANIA WIPASIANY

W drugim tomie *Stopni medytacji* Kamalasila wymienia trzy warunki wstępne. Przede wszystkim musimy wiedzieć, na czym polega ta medytacja. Nie mamy wiedzy na ten temat, dlatego musimy polegać na jakiejś duchowo czystej osobie, która mogłaby przekazać nam nauki dharmy. Osoba taka powinna być bardzo wykształcona, znać i dobrze rozumieć teksty oraz komentarze do nauk buddy. Powinien to być ktoś, kto prawdziwie doświadczył znaczenia nauk i dzięki sile swojego współczucia może troszczyć się o ucznia. Obecnie mamy dostęp do wielu książek na temat dharmy i wielu ludzi czyta je oraz medytuje stosownie do tego, co przeczytało. Rodzi to różne problemy: ciałem niektórych wstrząsają podczas medytacji dreszcze, inni dużo medytują, nie mając żadnych znaków powodzenia. Tymczasem musimy polegać na wykształconym, wybitnym nauczycielu, ponieważ książka „nie dopasuje” instrukcji do indywidualnych cech danej osoby, do jej możliwości. Dlatego też musimy zdać się na prowadzenie przez kogoś szczególnego, kto będzie potrafił nauczać stosownie do naszych specyficznych cech.

Są różni nauczyciele. Niektórzy są bardzo wykształceni i opierając się na komentarzach do różnych tekstów, potrafią wszystko wytłumaczyć. Inni zaś nie są tak biegli w pismach, ale potrafią przekazać instrukcje, opierając się na własnym ogromnym doświadczeniu medytacyjnym, i wytłumaczyć, co może się dzieć podczas medytacji. Jest też coś, co nazywane jest *wskazującymi instrukcjami starej kobiety*: stara kobieta, która co prawda nie jest wykształcona, potrafi wskazać kluczowe rzeczy warte poszukiwań. Pisane komentarze na temat medytacji nie przedstawiają szczegółów związanych z bezpośrednim doświadczeniem medytacyjnym, nie zawierają też owych wskazujących instrukcji. Dlatego tak istotne jest otrzymanie bezpośrednich instrukcji od doświadczonego nauczyciela.

Korzyści płynące z kontaktu z autentycznym nauczycielem nie polegają na tym, że możemy z nim przebywać bądź rozmawiać, ale na tym, że możemy otrzymać instrukcje przydatne dla naszego rozwoju. Taki nauczyciel przekazuje autentyczne nauki buddy bądź doświadczenia bodhisattwów i wielkich siddhów, a nie nauki wymyślone przez siebie. Największy pożytek przynoszą nauki pochodzące z pewnego i autentycznego źródła, jak na przykład rzeczywiste nauki buddy (*sutry*), lub komentarze do nich (*siastry*) autorstwa wielkich bodhisattwów czy wielkich siddhów. Nauczyciel powinien je czytać, rozumieć i umieć przekazać swoim uczniom. Dlatego powinniśmy otrzymywać nauki od swojego nauczyciela i analizować je, aby je dobrze zrozumieć. Druga zasada polega więc na tym, że powinniśmy otrzymać nauki od nauczyciela.

Ogólnie rzecz biorąc, buddyjska praktyka wymaga właściwego ^[16] poglądu, medytowania oraz odpowiedniego postępowania. Właściwy pogląd umożliwia medytowanie, medytacja zaś prowadzi do rozwinięcia właściwego postępowania. Jednak korzeniem tego wszystkiego jest pogląd.

Aby rozwinąć właściwy pogląd, nie wystarczy jedynie otrzymać nauki, lecz winniśmy je nieustannie analizować i sprawdzać. Nie powinniśmy akceptować nauk ze ślełą wiarą, ale roztrząsać je i badać, by dzięki temu pozbyć się wszelkiej niepewności i zwątpienia, czy są właściwe i poprowadzą nas na ścieżce. Dzięki takiemu podejściu możemy jasno ujrzeć, że instrukcje nauczyciela są zgodne z prawdą; nazywamy to ostatecznym czy też właściwym poglądem. Właściwy pogląd to główny przyczynowy warunek wipasiany. Owe trzy aspekty, tzn. poleganie na nauczycielu, otrzymanie nauk oraz badanie ich rozwijają właściwy pogląd wipasiany.

Aby rozwinąć właściwy pogląd, musimy polegać nie tylko na względnym^[17], lecz także na ostatecznym znaczeniu nauk. Względne znaczenie stanowi treść nauk udzielonych przez Buddę osobom o stosunkowo niewielkich uzdolnieniach, takich, które nie są w stanie zaufać lub pojąć nauki ostatecznej. Ostateczne nauki opisują zjawiska takimi, jakimi one naprawdę są. Aby rozwinąć właściwy pogląd, musimy polegać na znaczeniu ostatecznym. Musimy bezpośrednio rozpoznać prawdziwe znaczenie zjawisk i umieć odróżnić je od znaczenia względnego. W czasach kiedy nauki wadżrajany przenoszone były do Tybetu, narodził się zwyczaj analizowania nauk w oparciu o komentarze. Niektórzy chińscy i zachodni uczeni twierdzą, że wadą tybetańskiej tradycji jest to, że tak mocno opiera się na komentarzach zamiast na autentycznych słowach buddy. Jednakże opieranie się na komentarzach zawiera pewien szczególny zamysł: budda udzielał różnych nauk stosownie do uzdolnień poszczególnych osób. Dlatego niektóre jego nauki dotyczą jedynie prawdy względnej, inne zaś ostatecznej. Jeśli teraz chcielibyśmy przebrnąć przez nauki buddy i zdecydować – za pomocą logicznej analizy – o tym, które mają znaczenie względne, a które ostateczne, moglibyśmy popełnić wiele błędów.

Budda przepowiedział jednak, że w przyszłości pojawią się różni mistrzowie, którzy napiszą komentarze wyjaśniające ów problem. *Skarbnica wiedzy* wspomina o dwóch długich, autentycznych tradycjach: tradycji Nagardżuny – tradycji dogłębnego poglądu, oraz tradycji Asangi, czyli tradycji szerokiej drogi postępowania. Tych dwóch wielkich mistrzów w swoich komentarzach w sposób jasny rozróżniło względne nauki buddy od nauk ostatecznych. Na ich komentarzach powinniśmy polegać nie tylko dlatego, że rozróżniają oba znaczenia nauk, ale też ze względu na ich rozległą treść. Dla przykładu nauki *Pradźniaparamity* obejmują dwanaście tomów i byłoby trudno określić, które nauki w każdym z rozdziałów mają znaczenie względne, a które wyjaśniają poziom ostateczny. Dlatego też komentarze podsumowują rozległe nauki buddy i ukazują ich rzeczywiste znaczenie. Asanga w swojej pracy *Ozdoba urzeczywistnienia* streścił *Pradźniaparamitę* na zaledwie dwudziestu stronach.

Istnieją również nauki buddy, posiadające ukryte znaczenie, lub nauki zawarte w paru słowach, ujęte bardzo zwięźle. Komentarze mają za zadanie naświetlić owe nauki oraz rozwinąć je, ukazując ich znaczenie w szczegółach.

Dlatego komentarze są niezmiernie ważne, a ich zrozumienie jest warunkiem niezbędnym praktykowania wipasiany.

RODZAJE WIPASIANY

Wyróżnia się cztery główne rodzaje wipasiany. Pierwszy to wipasiana tradycji tirthików (tradycje niebuddyjskie), działających głównie w Indiach. W ramach niebuddyjskich tradycji praktykuje się siamathę, aby uspokoić i usunąć większość z podstawowych kleś. Drugi rodzaj wipasiany to

wipasiana, którą budda przekazał śrawakom i pratiekabuddom, gdyż nie byli oni w stanie zrozumieć bardzo głębokiego i rozległego znaczenia nauk. Trzeci rodzaj wipasiany to wipasiana praktykowana przez bodhisattwów podążających ścieżką sześciu paramit. To dogłębne i rozległe nauki. W czwartym rodzaju wipasiany wykorzystuje się poczucie błogości jako specjalną metodę szybkiego osiągnięcia urzeczywistnienia, jest to wipasiana mantrajany.

Praktykując wipasianę w ramach tradycji tirthików, rozmyślamy o szkodliwych i pożytecznych aspektach zjawisk. Na przykład moglibyśmy rozmyślać nad szkodliwością gniewu. Uświadamiamy sobie, że szkodzi on zarówno nam, jak i innym i że wolny od gniewu umysł jest spokojny i szczęśliwy. Łatwo dostrzec korzystną stronę bycia wolnym od tak jaskrawej formy klesi jak gniew. Korzystną stroną jest uspokojenie. Z pomocą takiej właśnie medytacji możemy przezwyciężyć gniew. Mógłby ktoś zapytać, czy jest coś złego w niebuddyjskiej formie wipasiany. Prawdę mówiąc, nie ma w tej tradycji niczego złego. Nazywana jest nawet „wspólną tradycją” ponieważ występuje zarówno u buddystów, jak i niebuddystów. W tradycji buddyjskiej uważa się ją za światowy rodzaj wipasiany, ponieważ rozpoznajemy trucizny umysłu oraz ich szkodliwe działanie i staramy się uczynić umysł stabilnym i uspokojonym, lecz praktykę wykonuje się raczej po to, aby wyciszyć umysł i zapanować nad truciznami, a nie po to, by zrozumieć zagadnienie pustki czy nieistnienia „ja”. Wyciszenie umysłu eliminuje błędy na poziomie sfery pożądania, w konsekwencji czego możemy osiągnąć pierwszy poziom mentalnej stabilności sfery formy.

Wipasiana śrawaków i pratiekabuddów (samotnych buddów) przeznaczona jest dla tych, którzy nie zamierzają osiągnąć całkowitego urzeczywistnienia stanu buddy. Owe dwa typy urzeczywistnionych istot, śrawakowie i

pratiekabuddowie, należą do tradycji hinajany. Różnią się między sobą ilością zgromadzonej zasługi. Przy mniejszym nagromadzeniu zasługi mamy do czynienia ze śrawaką, a przy dużym jest to pratiekabudda. Jednakże w kategoriach siamathy i wipasiany istnieje niewielka różnica między nimi, gdyż obaj medytują nad czterema szlachetnymi prawdami.

Praktyka śrawaków i pratiekabuddów opiera się na czterech szlachetnych prawdach, wśród których wyróżnia się szesnaście aspektów ([zobacz ich podsumowanie](#)). W tym rodzaju wipasiany spokój umysłu pojawia się wraz z praktyką, której podstawą są cztery szlachetne prawdy, będące sposobem przedstawienia sansary i nirwany.

Pierwsza szlachetna prawda, nazywana *prawdą o cierpieniu*, stanowi opis sansary. Druga szlachetna prawda – *o pochodzeniu [cierpienia]* – dotyczy przyczyny sansary, czyli karmy oraz klesie. Trzecia prawda, *o ustaniu [cierpienia]*, dotyczy sytuacji, kiedy karma i klesie wygasają, co daje początek nirwanie. Czwarta prawda – *prawda o ścieżce* – dotyczy podążania ścieżką. W wipasianie śrawaków i pratiekabuddów dla poprawnego zrozumienia natury czterech prawd należy je rozpatrywać łącznie z ich podkategoriami. W obrębie prawdy o cierpieniu rozważa się nietrwałość, cierpienie, nieistnienie „ja” oraz pustkę. Prawda o pochodzeniu, prawda o ustaniu oraz prawda o ścieżce również są podzielone na cztery części, co daje łącznie szesnaście podkategorii.

O czym mówią cztery szlachetne prawdy? O tym, że istnieje sansara, od której próbujemy się wyzwolić, i że istnieje nirwana, którą próbujemy osiągnąć. Pragniemy wyzwolić się z sansary, której naturą jest cierpienie. Zatem pierwsza prawda, prawda o cierpieniu, mówi o pragnieniu wyzwolenia się z cierpienia sansary. Pragniemy osiągnąć nirwanę i o tym

mówi trzecia z prawd, prawda o ustaniu [cierpienia]. Jednakże nie wystarczy po prostu powiedzieć sobie, że się pragnie osiągnąć wyzwolenie i dzięki temu się wyzwolić. Jest tak dlatego, że wszystkie zjawiska mają swoją przyczynę, również sansara i nirwana. Przyczyną są karma i klesie, o czym opowiada druga prawda – o pochodzeniu [cierpienia]. Musimy zatem usunąć przyczyny sansary, którymi są karma i trucizny umysłu. Kiedy usuniemy przyczyny, osiągamy wolność od cierpienia, od sansary. Aby to jednak nastąpiło, musimy być w stanie usunąć źródło cierpienia. Nie można bezpośrednio pozbyć się karmy i klesie, ponieważ wpierw należy pozbyć się lgnięcia do „ja”, które jest ich źródłem. O tym, jak to zrobić, opowiada czwarta szlachetna prawda, prawda o ścieżce. Tą ścieżką jest medytacja nad nieistnieniem „ja”, tzn. medytacja nad pięcioma skandhami oraz nad kojarzeniem z nimi koncepcji „ja” i „moje”. Kiedy urzeczywistnimy nieistnienie „ja” i uwolnimy się od tej koncepcji, trucizny umysłu uciszą się w sposób naturalny. Gdy zaś trucizny umysłu przestaną działać, będziemy w stanie praktykować ścieżkę, czwartą szlachetną prawdę, aby w końcu urzeczywistnić prawdę o ustaniu [cierpienia].

Praktykując wipasianę tradycji tirthików, pozbywamy się widocznych ^[18] negatywnych aspektów umysłu tylko częściowo; nie możemy usunąć ich w pełni. Dzięki wipasanie tradycji śrawaków rozpoznajemy, że przyczyną powstawania klesie jest lgnięcie do poczucia „ja”, „moje”. Poczucie „ja” jest złudzeniem, ponieważ tak naprawdę nie istnieje coś takiego jak „ja” ani rzeczy, które do niego należą. Kiedy podczas praktyki wipasany uświadamiamy sobie nieistnienie „ja”, wówczas naturalne lgnięcie do „ja” rozpuszcza się. Główna medytacja śrawaków polega właśnie na tym.

Pewnego dnia doświadczyłem owego lgnięcia. Zauważyłem, że pękło jedno z ogniw bransolety mojego zegarka. Wówczas pomyślałem „Och, nie,

bransoleta mogła pęknąć i zgubiłbym zegarek!”. Zmartwiło mnie to chociaż zgubiłem zaledwie malusieńki kawałek metalu. Analizując jednak zjawisko, jakim jest zegarek, nie mogłem w nim znaleźć niczego „mojego” – został wykonany w jakiejś fabryce i nie znajdowałem niczego, co by wskazywało iż ten jakiś tam kawałek metalu pochodził ode mnie. Gdyby nie złudzenie czegoś „mojego” związane z zegarkiem, nie odczuwałbym przykrości i cierpienia na widok zerwanego ogniwa. Wielu ludzi sądzi, że buddyzm to jakaś nieprzyjemna praktyka, która czyni ludzi nieszczęśliwymi. Buddyzm naucza o istocie cierpienia, nieistnieniu „ja”, nietrwałości. Moglibyśmy pomyśleć, że rozmyślanie nad tymi zagadnieniami może w nas wywołać przykrość, może zniszczyć poczucie pewności itd. Nie to jest jednak celem tych nauk, po prostu musimy zdawać sobie sprawę z tych faktów, aby osiągnąć wyzwolenie od cierpienia. Jeśli zrozumiemy naturę cierpienia możemy się z niego wyzwolić. Zrozumienie to stanie się też przyczyną rozwinięcia mądrości.

Lgnięcie do „ja” jest u zwykłych istot czymś wrodzonym. Pojawia się ono w dzieciństwie; nie trzeba go nauczać. Występuje ono również u zwierząt. Lecz czym jest owo lgnięcie? Tak naprawdę nie istnieje żaden trwały obiekt lgnięcia; to złudzenie. Czasem myślimy, że nasze „ja” to ciało. Ale gdy badamy to wnikliwiej, wówczas odkrywamy, że „ja” nie znajduje się ani we włosach, ani w kościach, ani w oczach, w nosie, mózgu itd. Stwierdzamy, że są to jedynie części ciała, których nie da się utożsamiać z „ja”. Ciało to po prostu fizyczny zbiór i nie sposób odnaleźć w nim „ja”.

Widząc, że nie można utożsamiać „ja” z ciałem, moglibyśmy pomyśleć, że jest nim umysł. Ale umysł to tylko ciąg następujących po sobie chwil. Pewne myśli mieliśmy wczoraj, teraz mamy jakieś i tak samo będzie w przyszłości. Moglibyśmy zadać pytanie, czy powróci kiedyś myśl, którą już

mieliśmy. Ta myśl nie pojawi się nigdy więcej. Będąc dzieckiem, mieliśmy dziecięcy umysł. Kiedy dorastamy i stajemy się coraz starsi, mamy inny umysł. Umysł ma różne właściwości, różne myśli, odmienne procesy myślowe oraz różne poziomy zrozumienia. Umysł zmienia się nawet na przestrzeni dwóch dni – wczoraj i dziś. Ma w nim miejsce nieprzerwany ciąg odmiennych myśli i stanów. Pytamy zatem: „Czy nasze »ja« to umysł wczorajszy?”. Otóż nie; tamtego umysłu już nie ma. Pytamy dalej: „Czy naszym »ja« jest umysł z chwili obecnej?”. Nie, ponieważ ten umysł za chwilę zniknie, nie może więc stanowić o naszej tożsamości. Z kolei analizujemy świadomość wizualną, świadomość słuchową, mentalną itd. Nawet świadomość mentalna jest mieszaniną różnych zjawisk. Lgniemy do czegoś, co jest czerwone; uważamy, że coś jest białe itd. Okazuje się, iż świadomość mentalna jest nagromadzeniem różnych elementów, nie zaś jakimś pojedynczym bytem, z którym można by się utożsamić. Zrozumiałwszy, że nie istnieje coś takiego jak „ja”, medytujemy nad nieistnieniem „ja”, dzięki czemu pojawia się zrozumienie czterech szlachetnych prawd. W procesie tym urzeczywistniamy wipasianę śrawaków i pratiekabuddów.

Medytacja wipasiany, jaką wykonuje bodhisattwa na ścieżce mahajany, jest medytacją nad niesamoistością^[19] zjawisk. Medytacja bodhisattwy opiera się na sześciu paramitach. W tym przypadku mówimy o nieistnieniu „ja” postrzegającego oraz o braku substancji, „esencji” zjawisk zewnętrznych, ich niesamoistości. Ten (drugi) rodzaj niesamoistości to urzeczywistnienie, w którym wewnętrzna świadomość oraz zewnętrzne zjawiska są w naturalny sposób wyciszone i puste. Zatem adept mahajany wierzy, że korzeniem sansary są klesie, a korzeniem klesie jest lgnięcie do „ja”. Porzucenie tego lgnięcia jest sposobem na wyzwolenie się z sansary.

Aby usunąć klesie, praktykujący mahajanę medytują na naturę zewnętrznych i wewnętrznych zjawisk, rozpatrując je szczegółowo. W ten sposób odkrywają, że zjawiska są pozbawione substancji, niczym pęcherzyki powietrza w wodzie. W obecności tego urzeczywistnienia klesie znikają same z siebie. Przekonanie, że zjawiska zewnętrzne są czymś rzeczywistym, nazywamy zaciemnieniem wiedzy. Gdy je usuniemy, wyzwalamy się z sansary. Dlatego też bodhisattwowie medytują na pustkę (śuniata). W *Sutrze serca* Budda powiada: „Nie ma oczu, nie ma uszu, nie ma nosa, nie ma języka”, dlatego też „nie ma formy, nie ma dźwięku, nie ma zapachu, nie ma smaku”. Moglibyśmy nauki Buddy odebrać dosłownie: nie ma oczu itd. Ale kiedy Budda przekazywał te nauki, miał na myśli to, czego doświadczamy spoczywając w stanie samadhi. Nie wyjaśnił tego w sutrze, ponieważ w tamtym czasie jego uczniowie przebywali w medytacyjnym stanie, rozumiejąc nauki bez dodatkowych wyjaśnień. W taki sposób Budda nauczał w *Sutrze serca* i w innych sutrach *Pradźniaparamity*. Nauki te są wyjaśnione w komentarzach, w takich jak np. *Wejście na środkową ścieżkę* Czandrakirtiego, w którym rozważając przyczynę i skutek, badając istotę przyczyny, przedstawia on naturę pustki. Natomiast mistrz Dźnjananagarbha w swojej pracy *Odróżnienie dwóch prawd* przedstawia naturę pustki, analizując skutek. Z kolei Nagardżuna w pracy *Wersy o podstawach środkowej ścieżki* przedstawia nauki na temat pustki wszelkich zjawisk.

W Tybecie powstało wiele komentarzy na temat pustki, jako przykład można podać komentarz lamy Miphama. Opisał on jak hinduski mistrz Szantarakszita przybył do Tybetu i napisał *Ozdobę środkowej ścieżki*, w której wyjaśnia pustkę poprzez ukazanie, że zjawiska nie są ani czymś pojedynczym, ani złożeniem wielu części. Mipham pokazuje, jak bardzo

podejście to jest przekonujące i łatwe do zrozumienia. Dla przykładu, aby jakaś rzecz istniała naprawdę, musiałaby być czymś pojedynczym (niezłożonym); dajmy na to, aby ręka istniała naprawdę, musiałaby być czymś pojedynczym – ręką. Jeśli popatrzymy na nią, zobaczymy rękę; jeśli pokażemy ją innymi, przyznają również, że to ręka. Jednakże badając ją wnikliwie ujrzymy kciuk, inne palce, skórę, mięśnie, kości itd. Nie jest to więc ręka, ale, tak jak powiedział Budda, jest to zbiór różnego rodzaju części, które „zebrały się razem”. Zatem to, co nazywamy ręką, to pewne zjawisko powstałe na bazie współzależności różnych części, jednak ręki istniejącej prawdziwie, samej w sobie, nie ma. I ta zasada stosuje się do wszelkich zjawisk. Rozumowanie to przekonuje nas do pustki.

Medytacja wipasiany ścieżki mahajany związana jest z urzeczywistnieniem pustki, nazywanym również współzależnym powstawaniem. Oznacza to, że wszelkie powstające zjawiska zależą od innych zjawisk, nie istnieją więc same z siebie. Jako przykład weźmy odbicie księżyca na powierzchni wody: nie ma tam żadnego prawdziwego księżyca, pojawia się tylko jego odbicie w wyniku współzależności pomiędzy księżycem świecącym na niebie i powierzchnią wody przed nami. Również, gdy próbujemy określić, w którym miejscu na powierzchni wody „znajduje się” księżyc, to nie znajdujemy takiego jednego miejsca. Tak samo wszystkie zjawiska powstają we współzależności z czymś innym i nie istnieją prawdziwie, same z siebie. Urzeczywistnienie tego jest urzeczywistnieniem pustki, prowadzi ono do ustania klesy. Dlatego, aby usunąć klesie, medytujemy na pustkę.

Inny przykład: jeżeli podrzemy kawałek papieru, czynność ta nikogo nie wytrąci z równowagi. Ale kiedy podrzemy papier, który jak się okaże, był dziesięciodolarówką, wówczas będzie to coś znaczącego. Dlaczego stało się

to takie ważne? Dlatego, że wszyscy się zgodzili, że banknot dziesięciodolarowy jest czymś znaczącym, ale po prawdzie jest to tylko kawałek papieru. Dlaczego ludzie uważają niektóre rzeczy za ważne? Nie wynika to z jakiejś szczególnej przyczyny, po prostu tak się dzieje. Na tym polega zależne powstawanie – wartość rzeczy zależy od tego, co ludzie sądzą na ich temat. Prawda ta stosuje się nie tylko do banknotów: wszyscy uważają, że złoto ma większą wartość aniżeli żelazo. Dlaczego złoto ma większą wartość? Po prostu dlatego że wszyscy tak myślą. W złocie nie ma *amrity*, nektaru, który by zeń wypływał; złoto to zwykły kawałek metalu. Jednak w ten sposób umysł łączy do rzeczy. Postrzega on pewne rzeczy jako dobre, a inne jako złe, lecz tak naprawdę nie ma niczego, co byłoby absolutnie złe bądź dobre samo z siebie. Jest to tylko sposób w jaki postrzegamy rzeczy, ich prawdziwą naturą jest jednak pustka.

Wszystko powstaje w wyniku współzależności. Na przykład jeżeli mamy dwa kawałki papieru, jeden mały, a drugi duży, to są one małe lub duże tylko w zależności od siebie. Jeżeli pomiędzy oba kawałki włożymy jeszcze większy, wówczas duży kawałek okaże się kawałkiem średniej wielkości. Sam w sobie żaden z nich nie jest ani duży, ani mały. Duży i mały, dobry i zły, piękny i brzydki – wszystko to wytwory umysłu, które prawdziwie lub niezależnie nie istnieją. Pewna bajka stanowi ilustrację tej myśli. Nad jeziorem w cieniu drzewa wypoczywał sobie królik. Nagle wiatr złamał gałąź, która wpadając do wody, wywołała głośny plusk. Przestraszyło to królika, który bez zastanowienia rzucił się do ucieczki. Uciekając, napotkał dwie myszki. Zapytały go, dlaczego tak biegnie, a on odparł: „Usłyszałem tam ogromny hałas”. Myszki również się przestraszyły i zaczęły uciekać. Jesteśmy jak te myszki, nie pytamy dlaczego dziesięciodolarówka ma takie znaczenie, po prostu powtarzamy: „Przecież wszyscy tak mówią”. Choć

rzeczy nie istnieją same z siebie, to umysł lgnie do nich. Historyjka ma ciąg dalszy. Kiedy wszystkie zwierzęta pędziły, napotkały lwa, który zapytał, dlaczego uciekają. Odpowiedziały, że nad jeziorem słysząc było straszliwy odgłos, a na to lew: „Coż, odgłos to odgłos. Może powinniśmy zbadać, co to takiego, zanim zaczniemy uciekać?”. Wszystkie zwierzęta udały się nad jezioro i ujrzały unoszącą się na wodzie gałąź. Podobnie i my bez przerwy myślimy: „To jest dobre, to jest złe” itd. Jeśli jednak zbadamy te myśli i stwierdzimy, że zjawiska do których się odnoszą nie istnieją same z siebie, to umysł uspokoi się wolny od klesy, dzięki czemu ostatecznie uwolnimy się od złudzeń i urzeczywistnimy prawdziwą naturę zjawisk.

Innym przykładem współzależnego powstawania jest myślenie: „W tym środowisku czuję się szczęśliwy. Kiedy jestem gdzie indziej, bardzo tęsknię i jestem przygnębiony”. W wyniku współzależnego powstawania pewne miejsca postrzegamy jako przyjemne inne zaś nie. Kiedy jednak medytujemy, nie myślimy w kategoriach „przyjemne i nieprzyjemne”, nie myślimy o przybywaniu do miłego bądź nieprzyjemnego miejsca. Zamiast tego uświadamiamy sobie, że wszystkie miejsca są takie same; pojawia się uspokojenie wolne od cierpienia wywołanego myśleniem, że przebywamy w niewłaściwym miejscu.

Istnieje pewna opowieść dotycząca młodego brata Buddy, Nandy (lecz nie Anandy, który był jego kuzynem). Miał on żonę Pundarikę, którą bardzo kochał. Budda prosił go, by przybył po nauki, lecz Nanda nigdy z tego zaproszenia nie korzystał. Obawiał się bowiem, że otrzymawszy nauki, zapragnie zostać mnichem, a wtedy musiałby opuścić swoją piękną żonę. Pewnego dnia Budda odwiedził ich dom i powiedział bratu: „Musisz ze mną pójść”. Dzięki swym cudownym mocom Budda zabrał go do dżungli, zamieszkiwanej przez małpy nie mające oczu. Zapytał Nandę: „Jak myślisz,

kto jest ładniejszy, te małpy czy też twoja żona?”. Nanda odpowiedział: „Nie ma porównania, Pundarika jest sto tysięcy razy ładniejsza, aniżeli te małpy”. Następnie Budda dzięki swym cudownym mocom zabrał Nandę do krainy zamieszkiwanej przez boginie i zapytał: „Kto jest ładniejszy, te boginie czy Pundarika?”, a Nanda odrzekł: „Cóż, teraz kiedy widzę boginie, Pundarika i małpy nie różnią się zbyt wiele”. Oto w jaki sposób zasada wzajemnej zależności sprawia, że niektóre rzeczy wydają się ładne, a inne brzydkie. Obiekty są jedynie wytworami umysłu, pojęciami.

Kiedy badamy zjawiska za pomocą logiki i ustalamy, że są puste, to rozumiemy pustkę, lecz nie mamy jej bezpośredniego doświadczenia. Ponadto metoda wnioskowania zabiera dużo czasu. W podejściu wadżrajany przyjmuje się, że zjawiska zewnętrzne są puste, ale praktyka polega na obserwowaniu umysłu. Umysł jest źródłem wszelkiej szczęśliwości i wszelkiego cierpienia, źródłem wszelkiego pożądania i gniewu, źródłem całej miłości i współczucia. Cokolwiek się pojawia, pochodzi z umysłu. Kiedy na początku badamy umysł, sądzymy, że musi być niezwykle potężny, aby to wszystko wytworzyć. Jednakże, gdy kierujemy swą uwagę „do wewnątrz”, nie jesteśmy w stanie znaleźć umysłu; nie jest on ani poza ciałem, ani wewnątrz ciała, ani gdzieś pomiędzy. Zatem umysł jest pusty. Mówiąc, że umysł jest pusty, nie mamy na myśli, że umysł nie istnieje tak, jak nie istnieją „rogi królika”, których po prostu nie ma. Pustka umysłu nie jest też niczym pusta przestrzeń, w której nic się nie dzieje. Zamiast tego mówimy, że istotą umysłu jest naturalna klarowność. Nie potrafimy odnaleźć rzeczywistej natury umysłu w sposób bezpośredni. Jest nią zarówno klarowność, jak i pustka. Badając umysł, stwierdzamy, że nie jest on jakiś zupełnie oślepiały czy nieświadomy jak kamień, ale zachodzi tu pewien nieprzerwany ciąg klarowności.

Zazwyczaj umysł pełen jest myśli i problemów, ale kiedy zrozumiemy jego pustkę i klarowność, wówczas wszystko stanie się bardzo łagodne i wyciszone. Dlatego tekst powiada, że naturą wipasyany na poziomie wadźrajany jest błogość.

Studiowanie pustki w tradycji sutr sprowadza się do studiowania *Pradźniaparamity*. W naukach wadźrajany lub tantry urzeczywistnienie pustki osiąga się dzięki spoglądaniu w umysł. Na co dzień postrzegamy umysł jako coś bardzo silnego i potężnego, szczególnie gdy pojawiają się myśli i klesie. Kiedy jednak uważnie zaczniemy dociekać, gdzie znajduje się umysł, stwierdzimy, że nie można go zlokalizować; jest tylko stan spokoju. Nazywa się to stanem wielkiej błogości z uwagi na brak cierpienia i klesi. Medytując moglibyśmy pomyśleć: „Nie mogę medytować, tak dużo wyłania się myśli”. Lecz kiedy przyjrzymy się, skąd one pochodzą i czym tak naprawdę są, stwierdzimy, że nie istnieją. Istnieje tylko naturalny stan spokoju. Kiedy byłem bardzo młody, nauczyciel zwykł mi mówić, że wszelkie zjawiska są puste. Myślałem wtedy, że to niemożliwe, że to nieprawda. Później, studiując teksty, stwierdziłem, że ostatecznie zjawiska mogą być puste, ale nie mogłem zrozumieć, dlaczego umysł miałby być pusty. Pojawiało się tak dużo myśli, działała siła napędzająca wszystkie te myśli i uczucia, że niepodobna, aby umysł miał być pusty. Jednak po otrzymaniu instrukcji do medytacji, analizując umysł, uzmysłowiłem sobie, że mimo wszystko umysł też jest pusty. Zatem wpierw odkrywamy, że zjawiska są puste, potem badamy umysł i stwierdzamy, że jest również pusty. Poprzez analizę łatwo zrozumieć, że umysł jest pusty. To, co sprawia trudności, to przyzwyczajanie się i „oswojenie” z tym zrozumieniem. Analizowanie umysłu tylko po to, aby stwierdzić, że jest pusty, nie jest specjalnie pożyteczne. Przykładowo, kiedy pojawia się cierpienie, nie

wystarcza pomyśleć, że naturą cierpienia jest pustka. Ale gdy przyzwyczajamy umysł do pojmowania pustki, wtedy wyczerpią się jego trucizny i zniknie cierpienie.

Tak więc podczas tego życia pojawiły się i zostały uznane za rzeczywiste różnego rodzaju klesie, np. gniew. Czasami gniew jest tak silny, że zaczynamy działać pod jego wpływem; mówimy nieprzyjemne rzeczy, możemy nawet kogoś uderzyć bądź zabić. Jeśli powstaje gniew, wówczas jako praktykujący wadżrajanę myślimy: „Kiedyś zawsze ulegałem jego wpływowi, lecz tym razem zamierzam mu się przyjrzeć i ustalić, czym on właściwie jest, skąd pochodzi i gdzie przebywa w tej chwili”. Kiedy w ten sposób dociekamy natury gniewu, zauważamy, że niczego takiego nie ma. Nie sposób stwierdzić: „To jest gniew” lub „Gniew jest mniej więcej taki” albo „Gniew powstaje tutaj” albo też „Gniew jest wytworem tego”. Jest to jak z oglądaniem kogoś na filmie – osoba ta pojawia się, ale tak naprawdę nikogo tam nie ma. Podobnie, chociaż gniew przejawia się, to w rzeczywistości nie ma go. Aby uświadomić sobie taką naturę gniewu, nie analizujemy jej logicznie, lecz badamy tę naturę w sposób bezpośredni.

Istnieje sześć podstawowych splamień, inaczej mówiąc klesi. Pierwszym z nich jest wspomniany już gniew. Obserwujemy, gdzie gniew się na początku pojawia, skąd pochodzi, gdzie się zatrzymuje itd. Robimy to samo z drugim klesią – pragnieniem lub pożądaniem obiektów zewnętrznych. Trzecim klesią jest niewiedza, a czwartym duma. Piątym jest zwątpienie bądź niepewność mająca aspekt pozytywny bądź negatywny. Szóstym klesią jest pomieszany pogląd, tzn. wiara w istnienie „ja” i lgnięcie do niego. Komentarze mówią, że jest to sześć podstawowych trucizn umysłu. Każdą z nich obserwujemy, próbując ustalić gdzie się na początku pojawia, gdzie przebywa i gdzie odchodzi? Na tym polega medytacja analityczna,

dzięki której dochodzimy do zrozumienia istoty trucizn. Następnie pozwalamy, aby umysł spoczął w tym zrozumieniu. W ten sposób urzeczywistniamy pustkę zjawisk często opisywaną jako jedność pustki i wiedzy. Owa wiedza to klarowność, aktywność nie mająca jakiegokolwiek trwałej natury, ponieważ jest pustką samą w sobie^[20]. Jest to tylko pewna funkcja, a nie jakaś trwała rzecz. Klarowność jest czymś jak właściwość lub atrybut; nie ma żadnego podłoża. Możemy mówić o procesie „wiedzenia”, lecz nie istnieje ten, kto wie; ktoś różny od natury tej klarowności – jest tylko pustka. Mówimy więc o jedności klarowności i pustki bądź wiedzy i pustki. Atisia w swoich instrukcjach do medytacji powiada, że normalnie myślimy o umyśle jako o połączeniu minionych, obecnych i przyszłych myśli. Traktujemy je łącznie i sądzimy, że to jest umysł. Jednak jeśli się temu przyjrzymy, stwierdzimy, że myśli minione nie istnieją, odeszły, nie będzie ich nigdy więcej. Przyszłe myśli jeszcze nie powstały, więc są puste w sposób naturalny. Wszystkim co „mamy” jest teraźniejszość, która jest bardzo krótkim odcinkiem czasu. Badanie obecnego stanu umysłu jest niezmiernie trudne, ponieważ nie sposób znaleźć niczego, co by miało kolor, kształt, formę czy jakąś inną cechę. Stwierdzamy zatem, że teraźniejszy umysł w rzeczywistości również nie jest „czymś” i dlatego też jest pusty.

Kiedy już dzięki analitycznej medytacji zdołaliśmy pojąć naturę pustki, próbujemy odszukać podmiot tej wiedzy, tego, kto posiada owo zrozumienie, i zauważamy, że taki podmiot również nie istnieje. Rozpoznajemy zatem nierozłączność aktu wiedzy i pustki. Nazywamy to mądrością rozróżniającą bądź rozróżniającą *pradźnią*.

Siddhowie, tzn. urzeczywistnieni mistrzowie wadźrajany, powiadają, że kiedy bezpośrednio obserwujemy gniew, wówczas on znika. Gniew sam w

sobie jest pusty. Osiąga naturalny mu stan pustki. Poprzednio powiedzieliśmy, że nie istnieje jakiś bezpośredni środek na gniew, ale twierdzenie to było prawdziwe w kontekście medytacji hinajany i mahajany. Jednak jest taki środek w medytacji wadżrajany i jest nim spoglądanie w naturę gniewu ^[21].

PODZIAŁ WIPASJANY

Istnieją trzy główne formy medytacji wipasjany: *wipasjany czterech istot* ^[22], *wipasjana trzech wejść* oraz *wipasjana sześciu badań*.

Cztery wipasjany istoty opisane zostały w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu* oraz w pracy Asangi *Kompendium abhidharmy*. W tej analizie mamy do czynienia z dwiema kategoriami wipasjany – rozróżnianiem oraz całkowitym rozróżnianiem. Każda z nich ma dwa aspekty – badanie i analizę, co tworzy razem cztery kategorie. Rozróżnianie opiera się o zrozumienie lub pradžnię, która odróżnia od siebie poszczególne rodzaje zjawisk. Całkowite rozróżnianie oznacza rozpoznanie prawdziwej natury wszelkich zjawisk. Rezultatem badania jest zrozumienie w sposób powierzchowny, rezultatem zaś analizy jest zrozumienie na bardzo subtelnym poziomie.

Wipasjany czterech istot to: 1) rozróżnianie poprzez badanie, 2) rozróżnianie poprzez analizę, 3) całkowite rozróżnianie poprzez badanie i 4) całkowite rozróżnianie poprzez analizę. Jednak w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu* każda z tych czterech kategorii została dalej podzielona co daje ogółem szesnaście kategorii. Pierwsza z kategorii (rozróżnianie poprzez badanie) jest podzielona według czterech poziomów badania, mianowicie a) doskonałe badanie, oznaczające że zjawisko zostało

rozpatrzone bardzo dobrze, b) badanie rozstrzygające, dające pełniejsze zrozumienie, c) doskonała ocena – jeszcze dokładniejsze od poprzedniego, d) istotnościowe badanie, które jest najpełniejsze. Te cztery poziomy mają również pozostałe z czterech kategorii.

W *Kompendium abhidharmy* Asanga przedstawia podział wipasian czterech istot ze względu na rezultat, tzn. w kategoriach działania tych medytacji. Rozróżnianie zjawisk oraz całkowite rozróżnianie zjawisk opisuje on jako środki przeciwko negatywnym skłonnościom (skt. *dausthulja*, tyb. *na ga len*) oraz przeciwko konceptualizowaniu. Dwie kolejne kategorie wipasiany (poprzez badanie i poprzez analizę) usuwają wszystko to, co powinno być usunięte, na przykład błędne wyobrażenie na temat zjawisk. Dzięki temu możemy spocząć w zrozumieniu pozbawionym błędów.

Sutra *Pełne wyjaśnienie poglądu* przedstawia wipasianę trzech wejść. W sutrze tej Maitreja zadaje Buddzie pytanie: „Ile mamy rodzajów medytacji wipasiany?”. Budda odpowiada, że trzy. Pierwsza to wipasiana, w której wykorzystuje się właściwości konceptualne. Jeśli dla przykładu medytujemy nad nieistnieniem „ja” oraz nad nieistnieniem zjawisk zewnętrznych, nie rozmyślamy po prostu nad nieistnieniem „ja”, ale nad przesłankami, dowodami oraz właściwościami z tym związanymi. Rozważając te zagadnienia, potrafimy wzbudzić w sobie pewne zrozumienie nieistnienia „ja” i zjawisk zewnętrznych. Rozwijamy wgląd rozmyślając nad konceptualnymi właściwościami danego zjawiska. Drugi rodzaj wipasiany przynosi wgląd powstały na skutek dociekania. Jeśli praktykując pierwszy rodzaj wipasiany rozwiniemy pewność i stabilność, wówczas spoczęcie umysłu w tej stabilności stanowi tzw. drugie wejście. Trzecie wejście powstaje wskutek analizy. Dzięki oswojeniu się,

przyzwyczajeniu do owej pewności i stabilności spoczywamy bezpośrednio w zrozumieniu nieistnienia „ja” podmiotu i przedmiotu.

Następnie mamy *wipasianę sześciu badań*; badamy właściwości zjawisk. Dzięki nim pojawiają się trzy rodzaje zrozumienia. W *badaniu znaczenia* studiujemy słowa dharmy i odnajdujemy znaczenie, które się za nimi kryje. Drugie to *badanie zjawisk zewnętrznych i wewnętrznych*. Zjawiskami wewnętrznymi są umysł oraz zdarzenia mentalne. Zrozumienie umysłu sprowadza się do zrozumienia ośmiu rodzajów świadomości. Zrozumienie zdarzeń mentalnych to zrozumienie klesi – negatywnych aspektów umysłu. Badanie obiektów zewnętrznych polega na zrozumieniu doświadczeń zmysłowych – zmysłu wzroku, słuchu, zapachu, smaku i dotyku. Jest to zrozumienie pięciu zbiorów: formy, czucia, rozpoznawania, zdarzeń mentalnych i świadomości, ponadto też dwunastu ajatan, które stanowią źródło postrzegania itp.

Trzecie to *badanie właściwości*, to znaczy bardziej szczegółowe badanie przedmiotu. Na przykład okrywamy, że świadomość wzroku postrzega obiekty wizualne, świadomość słuchu postrzega dźwięki itp. Badamy różnorodne cechy obiektu nieco bardziej szczegółowo, na przykład badamy formę wizualną i rozpoznajemy ją jako obiekt świadomości wizualnej. Ogólnie rzecz biorąc, są dwa rodzaje mądrości – mądrość co do prawdziwej natury zjawisk i mądrość dotycząca różnorodności zjawisk. Wpierw musimy zbadać wszelkie obiekty zewnętrzne i wewnętrzne, aby rozwinąć zrozumienie właściwości tych zjawisk. Dopiero potem możemy zrozumieć prawdziwą naturę zjawisk.

Kolejne trzy rodzaje zrozumienia dotyczą prawdziwej natury zjawisk. Mamy tu do czynienia z badaniem kierunku, badaniem czasu oraz

badaniem poprzez wnioskowanie. Pustkę możemy łatwo zrozumieć za pomocą dociekania w zakresie zagadnienia kierunku oraz czasu. Normalnie uważamy, że istnieje północ, południe, wschód i zachód. Myślimy o kierunkach świata jako realnie istniejących. Ponadto mówimy „tutaj”, „tam”, tak jakby naprawdę istniało jakieś „tutaj” lub „tam”. Ale kiedy przyglądamy się temu zagadnieniu bliżej, możemy powiedzieć, że drewniany stół przede mną znajduje się w kierunku wschodnim od tronu. Gdybyśmy go nieco przesunęli, powiedzielibyśmy, że jest na północ od tronu. W rzeczywistości kierunek jako taki nie ma trwałego istnienia. Zatem badanie kierunku prowadzi do zrozumienia pustki.

Drugi rodzaj studiów związanych z naturą zjawisk to badanie czasu. Zwykle myślimy, że istnieje przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, bądź też myślimy w kategoriach dnia, miesiąca, roku itd. Lecz kiedy zagłębiamy się w zagadnienie zauważamy, że przeszłość tak naprawdę nie istnieje. Gdzie jest teraźniejszość? Musimy stwierdzić, że czas sam w sobie nie istnieje; stanowi jedynie wyobrażenie naniesione na zjawiska.

Trzeci rodzaj badania natury zjawisk odbywa się poprzez wnioskowanie. Budda powiedział, że nie powinno się przyjmować jego nauk na wiarę, lecz je badać. Gdy kupujemy złoto, nie wystarczy polegać na słowie sprzedawcy, że jest to złoto. Powinniśmy poddać metal próbie, podgrzewając go i obserwując, czy zmienia kolor. Złoto mogłoby kryć w sobie jakiś inny metal, zatem musimy je przeciąć. Bryła mogłaby zawierać drobne cząsteczki innego metalu, dlatego powinniśmy potrzeć ją o kamień, by stwierdzić, czy jest to czyste złoto. Podobnie w naszym przykładzie, Budda powiedział, że nie powinniśmy jego nauk przyjmować na wiarę, lecz poddawać je analizie, aby rozwinąć zrozumienie prawdziwej natury zjawisk. Posiadając to zrozumienie, możemy je zastosować w życiu.

Istnieją cztery rodzaje wnioskowania. Pierwsze dwa dotyczą czegoś, co powstało w wyniku aktywności. Pierwsze to *wnioskowanie dotyczące zależności*; łączy się z zagadnieniem przyczyny i skutku. Dzięki wnioskowaniu możemy rozwinąć zrozumienie faktu, że obecne życie jest wynikiem wydarzeń w życiu poprzednim. Ponieważ trudno jest to sprawdzić i zrozumieć, Budda nauczał o przyczynie i skutku poprzez argumentowanie. Mówił, że jeśli coś istnieje, to istnieje na zasadzie zależności i musiało powstać w oparciu o wcześniejsze warunki oraz jakieś przyczyny. Na przykład kwiat nie pojawia się sam z siebie, ale zależy od takich warunków, jak ziarno, gleba, powietrze, woda. Na to, aby powstał kwiat, składa się wiele różnych czynników. Dlatego cokolwiek istnieje, zależy od wcześniejszych przyczyn i warunków. Jest to również prawdziwe jeśli chodzi o ciało i umysł; one również są wynikiem przyczyn i warunków z poprzednich żywotów.

Drugi rodzaj wnioskowania to *wnioskowanie dotyczące funkcjonowania*. Odnosi się ono do uwarunkowanego rezultatu, co znaczy, że rezultat zależy od jakiejś szczególnej przyczyny. Opanowawszy pierwszy i drugi rodzaj wnioskowania, możemy uniknąć cierpienia, ponieważ rozumiemy, że w wyniku przyczyny pojawi się rezultat i że u źródła każdego rezultatu leży jakiś warunek przyczynowy. Na przykład w praktyce Guru Rinpocze mantrę *om je dharma hetu trahāta* itd. można przetłumaczyć jako „Wszystkie zjawiska powstają wskutek przyczyn”. Budda nauczał, że każde zjawisko to skutek, który powstał stosownie do danej przyczyny. Mantra mówi: „Budda wyjaśnił wszelkie przyczyny”. Tak brzmi druga część mantry. Jeśli chcemy osiągnąć doskonałe szczęście, musimy znaleźć właściwą przyczynę. Aby usunąć cierpienie, będące wynikiem jakichś przyczyn, musimy usunąć przyczyny cierpienia. Sposób na usunięcie

cierpienia i osiągnięcie szczęścia możemy odnaleźć w naukach buddy. Stanie się to za sprawą dwóch rodzajów wnioskowania – wnioskowania dotyczącego przyczyny powodującej określony skutek oraz wnioskowania dotyczącego skutku zależnego od danej przyczyny. Oznacza to, że cokolwiek istnieje, spowoduje jakiś rezultat. W ten sposób obiekty zewnętrzne bądź obiekty wewnętrzne (tak jak umysł) w przyszłości spowodują odpowiednie rezultaty. Dlatego też pierwszy rodzaj wnioskowania, dotyczący wcześniejszych warunków, uzasadnia poprzednie żywoty, drugi zaś, wnioskowanie dotyczące funkcjonowania, uzasadnia przyszłe żywoty.

Trzeci rodzaj wnioskowania to *wnioskowanie dotyczące poprawności* [23], lub warunków uznania prawdziwości czegoś. Istnieją trzy podtypy takiego wnioskowania. Po pierwsze, kiedy doświadczamy czegoś bezpośrednio, widząc to, słysząc czy postrzegając innymi zmysłami nazywamy to *bezpośrednim poprawnym poznaniem*. Po drugie, istnieją zjawiska, których nie doświadczamy bezpośrednio za pomocą zmysłów, ale rozumiemy je dzięki logicznej dedukcji. Mamy więc do czynienia z *poprawnością opartą o dedukcję*. Przykładami tego drugiego rodzaju wiedzy jest zrozumienie pustki wszelkich zjawisk bądź to, że przed obecnym życiem musiały być jakieś poprzednie. Trzeci rodzaj wnioskowania opiera się na pismach. Osiągamy zrozumienie, studiując nauki buddy, uczonych bądź urzeczywistnionych mistrzów. Istnieje przedmiot nauki zwany w sanskrycie *pramana*, co znaczy „poprawne poznanie” [24]. W Indiach było dwóch przedstawicieli tego przedmiotu, wielkich mistrzów: Dignaga i Dharmakirti. Dignaga stwierdził, że istnieją trzy rodzaje poprawnego poznania: oparte na bezpośrednim doświadczeniu; oparte na wnioskowaniu dedukcyjnym; oparte na autorytecie pism. Później jednak Dharmakirti,

drugi z wielkich mistrzów pramany, stwierdził, że istnieją jedynie dwa rodzaje poprawnego poznania: oparte na bezpośrednim doświadczeniu i oparte na wnioskowaniu dedukcyjnym. Natomiast pisma stanowią wyraz zrozumienia osiągniętego wskutek badania i analizowania, co w rzeczywistości stanowi rezultat bezpośredniego doświadczenia. Zatem pisma nie występują jako osobna kategoria, lecz mieszczą się w ramach dwóch poprzednich.

Czwarty rodzaj wnioskowania to *wnioskowanie dotyczące istotnej* ^[25] *natury*. Dwa rodzaje tego wnioskowania dotyczą odpowiednio: względnej istotnej natury i ostatecznej istotnej natury. Przykładem aspektu względnego jest fakt, że ogień jest gorący i spala. Moglibyśmy zapytać: „Jaka jest przyczyna tego, że ogień jest gorący i spala?”. Lecz tak naprawdę nie istnieje jakakolwiek przyczyna prócz tej, że taka jest istotna natura ognia. Podobnie nie powinniśmy pytać, dlaczego woda jest mokra, ponieważ ona taka po prostu jest; to jej istotna natura. Podobnie wszystkie zjawiska są puste, co stanowi ich istotną naturę. Nie da się tego uzasadnić; jest to coś, co należy urzeczywistnić. Na przykład na początku nie jesteśmy przekonani, co do nieistnienia „ja” lub co do pustki. Poprzez proces wnioskowania, stosując logikę, możemy uzyskać jasne zrozumienie braku „ja” podmiotu i przedmiotu czy nietrwałości. Stosując te cztery rodzaje wnioskowania, stosując analityczną medytację rozwijamy pewność, a dzięki temu pojawia się klarowność. Czasami przy nadmiarze analitycznej medytacji obniża się poziom stabilności umysłu. Jeśli tak się stanie, powinniśmy wykonywać więcej medytacji, w której umysł po prostu spoczywa sam w sobie, bez analizowania czegokolwiek. Wytworzy to nieco więcej stabilności.

Wipasianę można podzielić na dwa typy: *wipasianę przygotowującą* i *wipasianę rzeczywistą*. Wipasiana przygotowująca, zwana również wipasianą rozróżniającą, stanowi fazę wstępną, podczas której rozpatrujemy i analizujemy zagadnienia, aby osiąść jasne zrozumienie. Podczas fazy rzeczywistej, zwanej również niezachwianym samadhi, umysł spoczywa w tym wolnym od wątpliwości zrozumieniu, osiągniętym wcześniej.

Wipasiana czterech istot, wipasiana sześciu dociekań oraz wipasiana trzech wejść to medytacje analityczne. Ogólnie rzecz biorąc, istnieją dwa rodzaje medytacji: medytacja analityczna *pandity* (uczonego) oraz medytacja nieanalityczna, medytacja bezpośrednia *kusuli* (jogina). Analityczna medytacja *pandity* polega na badaniu i analizowaniu danego zagadnienia aż do osiągnięcia jasnego zrozumienia, które jest dogłębne i trwałe. W podejściu tym nie ma więc niebezpieczeństwa popełnienia błędu. Jednakże ścieżka *pandity* zajmuje wiele czasu. W przypadku *kusuli* najpierw zdobywa się wiedzę o tym jak medytować, po czym medytuje się bardzo intensywnie. Jest to dużo szybsza metoda, jednak grozi niebezpieczeństwo zbłądzenia, popełnienia pomyłki. Dlatego też zwykle rozpoczynamy od badania i analizowania argumentów uzasadniających pogląd, w oparciu o co rozwijamy ich jasne zrozumienie. Po „oswojeniu się” i zintegrowaniu tego zrozumienia przystępujemy do medytacji *kusuli*.

W medytacji analitycznej medytujemy nad nieistnieniem „ja”. Gdy próbujemy zlokalizować owo „ja”, odkrywamy, że nie istnieje ono ani wewnątrz, ani na zewnątrz ani pomiędzy tymi sferami. Przypomina to medytację *siamathy*, w której skupiamy się na obiekcie, na przykład na oddechu, na wdychaniu i wydychaniu. Podobnie i tutaj, gdy spoczywamy w zrozumieniu nieobecność „ja”, umysł jest na tym skoncentrowany w

jednoupunktowiony sposób i po prostu „przebywa” w tym stanie. W oparciu o to rozwijane jest doświadczenie pewności, że „ja” rzeczywiście nie istnieje.

Medytacja analityczna to nie tylko słuchanie, otrzymywanie i przemyśliwanie nauk. Jest to jasny i wyraźny wgląd osiągany dzięki połączeniu [analizowania (przyp. red.)] z medytacją siamathy. W medytacji siamathy skupiamy umysł na oddechu bądź też bez punktu odniesienia. Tutaj zaś mamy jasne, wyraźne zrozumienie powstałe dzięki wnioskowaniu opartemu na analizie. Zrozumienie to jest łączone ze stabilnością umysłu medytacji siamathy i medytujemy na jedność obu tych aspektów. Na tym polega medytacja analityczna.

Bezpośrednia, nieanalityczna medytacja nazywana jest w sanskrycie medytacją kusuli. W języku tybetańskim tłumaczone jest to jako trome, co oznacza „nieskomplikowany” albo prostotę wolną od analizowania i studiowania, czyli podejścia uczonych. Zamiast tego umysł jest zrelaksowany, nie analizuje, po prostu spoczywa w swojej naturze. W tradycji sutr istnieje kilka medytacji nieanalitycznych, ale na ogół tradycja ta opiera się na medytacji analitycznej.

METODY STOSOWANE W WIPASIANIE

Punktem wyjścia dla medytacji wipasiany jest stan samadhi, medytacyjny stan wolny od myśli i pojęć. Jego podstawową własnością jest to, że odcina wszelkie błędne zrozumienie i nieścisłości, które mogłyby się pojawić. W tekście mówi się, że aby rozwinąć autentyczną medytację wipasiany, musimy mieć pewność co do braku „ja”. Powinniśmy więc rozwijać to zrozumienie. Tekst mówi, że jeżeli nie rozumiemy tego, na co powinniśmy

skierować medytację, jesteśmy jak ktoś, kto nie mając ramion, próbuje wspiąć się na ścianę urwiska. Dlatego podstawą medytacji jest jasne zrozumienie nieistnienia „ja”. Wpierw musimy to uchwycić, następnie rozmyślać nad tym, aż w pełni zrozumiemy, że „ja” nie istnieje. Następnie umysł powinien spocząć w tym zrozumieniu – rozluźniony i nieporuszony. Jeżeli nasz pogląd będzie oparty jedynie o intelektualne rozważania, to nie zdołamy właściwie rozwinąć medytacji, gdyż nie uda się nam usunąć zaciemnień. Dlatego tekst powiada, że jeśli nawet jesteśmy wykształceni, studiowaliśmy i zrozumieliśmy pogląd o nieistnieniu „ja”, ale nie medytowaliśmy nad tym, wówczas jesteśmy niczym skąpiec posiadający wielkie bogactwo, lecz z powodu skąpstwa nie potrafiący z niego korzystać. Całe to bogactwo nie przynosi korzyści nie tylko jemu, ale też nikomu innemu, ponieważ nie dzieli się nim. Podobnie i my, jeśli nawet rozumiemy, wiemy o tym, że nie istnieje „ja”, to bez medytacji nie wyniesiemy z tego żadnej korzyści, ponieważ nie zdołamy rozwinąć mądrości i wyeliminować klesy. Wówczas nie przyniesiemy też pożytku innym, ponieważ nie będziemy w stanie podążać ścieżką i osiągnąć oświecenia.

Podsumowując, aby rozwinąć pogląd o nieistnieniu „ja”, musimy medytować. Zaczynamy od studiowania nauk na ten temat, analizujemy je i przemyślimy, tak aby rozwinąć jasne zrozumienie zagadnienia. Wówczas umysł może spocząć w tym zrozumieniu, skupić się na tym poglądzie pozostając jednak całkowicie zrelaksowany. Spoczęcie to jest jak jedność stabilności umysłu i wglądu, jak jedność siamathy i wipasyany. Musimy znaleźć równowagę pomiędzy medytacją analityczną, która rozwija klarowność umysłu, a stabilnością umysłu. Zbyt duże zaangażowanie w medytację analityczną spowoduje zmniejszenie stabilności umysłu. Dlatego powinniśmy rozluźnić umysł w stanie

medytacji nieanalitycznej. Ale zbyt duży nacisk na medytację nieanalityczną osłabi klarowność umysłu i zaczniemy pogrążyć się w ośpieniu. Wówczas sięgamy po medytację analityczną, aby odzyskać równowagę. Rozwijanie zarówno klarowności, jak i stabilności bardzo wzmocni umysł. Ogólnie mówiąc, głównym sposobem praktykowania we wszystkich szkołach Tybetu było wielokrotne analizowanie zjawisk, aby zrozumieć przedstawiony pogląd. Dopiero potem pozwalano umysłowi spocząć w medytacji nieanalitycznej.

Nauki o pustce stanowią esencję dharmy, ponieważ jest to metoda eliminująca wszelkie trucizny umysłu oraz błędy. Dlatego koncepcja nieistnienia „ja” oraz zagadnienie pustki są bardzo istotne. Poglądy na temat pustki mogą stanowić przeszkodę w zrozumieniu karmy i praktyki pozytywnych działań, ponieważ możemy pomyśleć, że wszystko jest puste, nic nie istnieje, nie muszę więc praktykować dharmy. Dlatego z naukami o pustce wiąże się pewne niebezpieczeństwo. Nagardżuna powiedział, że powinniśmy właściwie pojmować pustkę, w przeciwnym razie przyniesie to zły rezultat. Siddhowie indyjscy brali do rąk jadowite węże. Dzięki mocy jaką ich mantry wywierały na węże, mogli oni dokonywać cudów i rozwijać pomyślnie warunki. Gdyby nie moc medytacji i siła mantr nikt nie mógłby wziąć do ręki jadowitego węża bez narażenia się na ukąszenie. Odpowiednio, jeśli dobrze rozumiemy pustkę, pomoże to nam w rozwinięciu medytacji, lecz jeśli mamy błędne wyobrażenie na temat pustki i myślimy, że nie ma potrzeby spełniania pozytywnych działań, stwarzamy niebezpieczeństwo rozwinięcia przeszkód w praktyce.

Praktykując dharmę gromadzimy zasługę i mądrość. Gromadzeniu mądrości służy siamatha, zaś gromadzeniu zasługi – wipasiana. Zasługę gromadzimy dzięki czystej motywacji. Mamy jakiś bardzo ważny obiekt; z

nim wiążemy naszą aktywność, do niego rozwijamy zaufanie, modlimy się i składamy ofiary. Czasami medytacja będzie bardzo przejrzysta, będzie się rozwijać. Czasem jednak przeciwnie – i nie zrobimy postępu. Wówczas powinniśmy rozwijać mądrość, aby zgromadzić zasługę. Rozwijamy zaufanie i oddanie, składamy ofiary, zwracamy się do godnych i świętych obiektów oraz spełniamy wszelkie pozytywne aktywności, służące gromadzeniu zasługi, czyli dobrej karmy. Dzięki temu będziemy mogli rozwinąć mądrość.

Istnieje inne podejście, związane z klasztorem Ganden – z tradycją gelugpy. W podejściu tym, nawet gdy spoczywamy w medytacji, myślimy o wiedzy, jaką do tej pory przyswoiliśmy na temat nieistnienia „ja”, utrzymujemy ją poprzez ciągłe rozmyślanie „To jest takie”, „Tamto zaś takie”, itp. dzięki czemu wciąż powracamy do nauk.

Jak już wspominaliśmy, kiedy rozwinie medytację siamathy, w umyśle pojawia się wiele różnego rodzaju myśli i wyobrażeń na skutek zdarzeń zewnętrznych lub wewnętrznych. Nazywamy je wyobrażeniami niezbadanymi. Oznacza to, że nie są one odzwierciedleniem czegoś rzeczywistego, pochodzącego z zewnątrz, lecz stanowią jedynie pozory rzeczy, są obrazami powstałymi w umyśle. W praktyce wipasiany analizujemy owe wyobrażenia, ażeby rozwinąć pewność, że nie istnieją prawdziwie, same z siebie. W tej metodzie kierujemy umysł „do wewnątrz”.

Na przykład, patrząc na słup, nie myślimy: „To jest słup i nie istnieje on sam z siebie”, itp. Badamy natomiast wszystko to, co pojawia się w umyśle, i stwierdzamy, że żadna z tych rzeczy nie istnieje sama z siebie. Medytacja ta wymaga mądrości rozróżniającej, tak abyśmy mogli dostrzegać różnice

pomiędzy zjawiskami. Musimy posiadać mądrość rozróżniającą, aby móc skupić się w medytacji na poszczególnych obiektach. Dzięki temu rzeczy nie mieszają się ze sobą, nie zachodzą jedno na drugie, nie stają się niewyraźne, nieokreślone i niejasne.

Istnieją pozytywne i negatywne zjawiska mentalne ^[26]. Są również takie, które występują w umyśle nieustannie, a inne pojawiają się na jakiś czas. W rzeczywistości istnieje pięćdziesiąt jeden różnych zjawisk mentalnych, z których zaledwie dwa to samadhi i pradžnia (patrz: Pięćdziesiąt jeden czynników mentalnych). Oznacza to, że każdy posiada samadhi i pradžnię, a poszczególne jednostki różnią się jedynie siłą ich przejawiania się. Musimy zwiększyć siłę samadhi, aby umysł stał się stabilniejszy. Również pradžnia obecna jest u wszystkich, musi być jednak rozwijana wraz z samadhi, aby w ten sposób wytworzyć jasne i przejrzyste zrozumienie. Aby rozwinąć wipasianę potrzebujemy zarówno samadhi, które daje stabilność, jak i pradžni umożliwiającej dogłębne zrozumienie zjawisk w oparciu o ich szczegółową analizę.

W *Kompendium abhidharmy* Asanga powiada, że wipasiana obejmuje samadhi i pradžnię. Ogólnie rzecz biorąc, występują dwa rodzaje zjawisk: postrzegane (takie obiekty postrzegania jak dźwięki itp.) oraz te, które postrzegają. Szósta świadomość zawiera zjawiska, które są postrzegane. Zatem to, co jest postrzegane w umyśle, jest również klasyfikowane jako obiekt postrzegania. Wyróżnia się sześć rodzajów postrzeganych obiektów: obraz, dźwięk, zapach, smak, wrażenia dotykowe i obiekty szóstej świadomości. Posiadamy też świadomość, która jest podmiotem postrzegania – „postrzegającym”. Na przykład, obiekt wizualny jest postrzegany za pośrednictwem organu zmysłowego przez podmiot postrzegania, którym jest świadomość wizualna. Mamy do czynienia z

pięcioma rodzajami świadomości zmysłowych oraz ze świadomością mentalną, która rozróżnia między pozytywnym i negatywnym, przypomina sobie itp. Czasami umysł skupia się na obiektach zewnętrznych, które choć przejawiają się to nie istnieją prawdziwie – nazywamy to jednością przejawiania i pustki. Słowo „pusty” nie oznacza tutaj braku przejawień, ale fakt że naturą przejawień jest pustka. Na przykład kiedy sni nam się słoń, jego naturą jest pustka, ponieważ słoń ten nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Na pytanie, czy przyśnił nam się słoń, musimy odpowiedzieć „tak”, ale potwierdzamy jedynie, że słoń się przejawiał. Jednak prawdziwą naturą słońca jest pustka.

Przykładem medytacji na wewnętrzny przedmiot postrzegania jest analizowanie gniewu. Gdy pojawia się gniew nie odnosimy się do niego w zwykły sposób, lecz badamy go z pomocą mądrości rozróżniającej. Pytamy, skąd pochodzi i czym jest jego źródło. Nie myślimy: „Ten człowiek zrobił mi coś, co mnie rozgniewało”, ale próbujemy dociec, gdzie rodzi się gniew. Szukamy źródła gniewu, próbujemy stwierdzić, gdzie się znajduje w danej chwili. Czy jest on w ciele czy poza nim, a może pomiędzy. Z pomocą pradžni, mądrości rozróżniającej próbujemy odkryć, gdzie się teraz znajduje, oraz analizujemy jego właściwości – wygląd, kolor, kształt. Dzięki pozostawianiu nierozproszonym odkrywamy, że gniew „zawiera” klarowność, ale też nie istnieje on naprawdę. Dzięki mądrości rozróżniającej odkrywamy w ten sposób jedność pustki i świadomości ^[27].

Tę samą medytację wykonuje się dla wszystkich sześciu podstawowych trucizn umysłu (kleszi). Pierwszą z nich jest gniew, drugą zaś przywiązanie do rzeczy, np. do pożywienia, bogactwa, ciała itp. Jeśli zbadamy przywiązanie w ten sam sposób co gniew, to nie znajdziemy w nim niczego, co by istniało prawdziwie; odkrywamy jest ono jednością pustki i

świadości. Trzecią trucizną umysłu jest duma bądź postrzeganie siebie jako kogoś ważniejszego niż inni. Jednakże dokładniejsza analiza pokazuje, że jest to również jedność pustki i świadomości. Czwartą trucizną umysłu jest niewiedza, która różni się ona od innych trucizn tym, że przejawia się w sposób mniej jawny, częściej też występuje. Wyróżnia się dwa rodzaje niewiedzy: połączoną i oddzielną. Kiedy niewiedza towarzyszy innej truciznie umysłu, na przykład gniewowi, wówczas nie rozpoznajemy natury gniewu, bądź nie zdajemy sobie sprawy, że popełniamy błąd z powodu gniewu. Na tym polega niewiedza połączona. Niewiedzą oddzielną jest nieuświadamianie sobie natury zjawisk. Po bliższej analizie stwierdzamy, że niewiedza również nie istnieje w sposób trwały i realny; stanowi jedność pustki i świadomości. Piątą trucizną umysłu jest niepewność; oznacza ona, że nie potrafimy powziąć decyzji odnośnie tego, na czym skupił się umysł. Są dwa rodzaje niepewności: sprzyjająca i niesprzyjająca. O sprzyjającej mówimy wtedy, gdy sądzimy, że coś mogłoby zaistnieć, a o niesprzyjającej wówczas, gdy sądzimy, że coś mogłoby nie zaistnieć. Podejmując decyzję przy tzw. sprzyjającej niepewności, jesteśmy skłonni myśleć na „tak”, a przy niesprzyjającej na „nie”. Przy dokładniejszej analizie również ta trucizna umysłu okazuje się nierozdzielnością pustki i świadomości. Szóstą trucizną umysłu – nazywaną naturą poglądu – jest błędny pogląd, że „ja” istnieje. Przekonanie takie jest błędne, a kiedy wnikliwie przeanalizujemy zagadnienie, wykorzystując mądrość rozróżniającą, stwierdzamy, że i ta trucizna nie istnieje prawdziwie; stanowi nierozdzielność pustki i świadomości.

W ramach wipasyany medytujemy na trucizny umysłu jako będące niepodzielnością pustki i świadomości. Możemy również analizować myśli o charakterze neutralnym. Neutralne myśli to takie, które nie są ani dobre,

ani złe. Istnieją dwa rodzaje neutralnych myśli: myśli twórcze i myśli związane z aktywnością. Neutralne myśli twórcze to myśli typu: „Chcę zrobić obiad”, zaś neutralne myśli związane z aktywnością to myśli w rodzaju „Muszę wyjechać”, „Chciałbym pójść coś zjeść”. Są to neutralne myśli, ale możemy je przeanalizować, by dowiedzieć się, kto myśli „Chcę jeść” oraz gdzie się ta myśl znajduje. Odkryjemy, że neutralne myśli również nie istnieją prawdziwie i stanowią nierozdzielność pustki i świadomości.

Badamy wreszcie samo zrozumienie nierozdzielności pustki i świadomości (aspekt wewnętrzny) oraz nierozdzielności pustki i przejawień (aspekt zewnętrzny) i dochodzimy do wniosku, że mądrość rozróżniająca, pojmująca tę nierozdzielność również nie istnieje prawdziwie; umysł spoczywa zatem w przedmiocie postrzegania, podmiocie postrzegania oraz w zrozumieniu ich obu. Na przykład w dawnych czasach, aby zapalić ogień, należało pocierać o siebie dwa kawałki drewna. Kiedy pojawiał się płomień, spalały się oba kawałki. Podobnie w naszym przypadku, zrozumienie nierozdzielności pustki i świadomości oraz pustki i przejawień samo w sobie ma naturę pustki. W instrukcjach do praktyki Atisia powiada, że umysł przeszłości już nie istnieje, a umysł przyszłości jeszcze się nie pojawił. Umysł chwili obecnej trudno uchwycić, ponieważ nie ma koloru, kształtu czy miejsca. Jest niczym przestrzeń – jest niezrodzony, nie jest też jakąś rzeczą ani wieloma rzeczami. Mimo, że naturą umysłu jest pustka, to jego klarowność nigdy nie zanika. Ta nieustanna klarowność umysłu powoduje, że nigdy nie jest podobny do próżni albo do kamienia. Nie sposób także dociec, skąd owa klarowność się pojawia. Powiada się, że medytacyjny stan wipasiany jest wolny od jakichkolwiek przejawień. Oznacza to urzeczywistnienie nierozdzielności pustki i przejawień, które

nie istnieją same z siebie. Pomimo pustki wciąż obecna jest klarowność umysłu, która sama z siebie nie istnieje, umysł podczas medytacji jest więc wolny od jakichkolwiek zawłości czy wytworów. Umysł ani „istnieje”, ani „nie istnieje”, nie możemy też powiedzieć, że umysł „ani istnieje, ani nie istnieje”, lub, że „zarówno istnieje, jak i nie istnieje”. Umysł jest wolny od tych czterech skrajności, nie jest też czymś wytworzonym bądź czymś, co znika. Jeśliby istniał, musiałby się narodzić, a jeśliby się narodził, musiałby również umrzeć (przestać istnieć). W umyśle nie ma jednak niczego, co rodziłoby się bądź umierało. Jeśli to sobie uświadomimy, możemy usunąć dwa błędy pojawiające się podczas medytacji: ośpienie i pobudzenie. Kiedy je usuniemy, pozbędziemy się również wszelkiego lgnięcia czy przywiązania. W umyśle nie pojawiają się już myśli typu: „To jest dobre i trzeba to zatrzymać”, „To jest złe i muszę się tego pozbyć”. Na tym polega medytacja wipasiany.

URZECZYWISTNIENIE WIPASIANY

Gampopa powiedział, że aby poznać ostateczny pogląd, musimy spoglądać w naturę umysłu. Spoglądanie gdzie indziej nie przyniesie rezultatu. Istnieje pewna tybetańska opowieść, która to ilustruje. Żył kiedyś mężczyzna imieniem Dzia, co znaczy „silny człowiek”. Był równie silny, jak głupi; na czole miał klejnot. Kiedy był zmęczony, skóra tak się marszczyła, że fałdy całkowicie zakrywały klejnot. Kiedy dotykał czoła i nie wyczuwał klejnotu, myślał, że go stracił. Ruszał na poszukiwanie, lecz nie mógł go nigdzie znaleźć. Podobnie mówi się, że aby poznać ostateczny pogląd, powinniśmy spoglądać w umysł; poszukiwania gdziekolwiek indziej nie mają żadnego sensu.

Mówi się też, że kiedy urzeczywistnimy umysł, nie znajdziemy żadnego przejawienia. Oznacza to, że gdy spoglądamy w umysł, to nie znajdujemy niczego, co istniałoby jak jakaś „prawdziwa” rzecz. Jest klarowność, tj. świadomość nieobecności czegokolwiek, co istniałoby prawdziwie. Jest świadomość, która nigdy nie zanika; nie można jej utracić. Ponadto umysł jest wolny od jakichkolwiek wytworów. Oznacza to, że życie przestaje być skomplikowane, gdyż urzeczywistniliśmy, że nic nie istnieje prawdziwie. Możemy zatem powiedzieć, że „nieistnienie” niczego nie komplikuje, gdyż wciąż pozostaje aspekt klarowności. Nie oznacza ono zupełnej próżni, „pustki absolutnej” – jest klarowność świadomości. Dlatego też umysł ani istnieje, ani nie istnieje, nie ma więc „prawdziwie istniejącej” natury.

Trzeci Karmapa, Rangdziung Dordze, w swojej *Modlitwie mahamudry* stwierdza, że umysł nie istnieje, gdyż nie postrzegają go buddowie. Umysł nie istnieje prawdziwie, gdyż nie sposób go odnaleźć. Nie tylko my nie możemy go odnaleźć, ale również i buddowie. Moglibyśmy pomyśleć, że jeśli umysł nie istnieje jako rzecz, wówczas w ogóle nie istnieje. Lecz w drugiej linijce tej zwrotki mówi się, że umysł nie może „nie istnieć”, gdyż stanowi podstawę sansary i nirwany. Zatem umysł nie może „nie istnieć” ze względu na wszystkie przejawienia sansary i proces, w jaki sansara powstaje w umyśle. Wszystkie „zdobycze” nirwany, stan buddy, znajomość prawdziwej natury oraz różnorodności zjawisk – wszystko to również rozwija się w umyśle. Dlatego umysł nie może „nie istnieć”. Trzecia linijka mówi, że w stwierdzeniu „umysł ani istnieje, ani nie istnieje” nie ma sprzeczności. Na tym polega „środkowa ścieżka”, która wolna jest od skrajności „istnienia” i „nieistnienia”. Sens zawarty w *Modlitwie mahamudry* Karmapy jest taki sam jak podany tutaj. Powiada się tam, że przebudzona świadomość jest całkowicie wolna od myśli typu „Tu jest to”,

„Tu jest tamto”, „To jest dobre”, „To jest złe” itp. Nie występuje jakakolwiek mentalna aktywność, czy zaangażowanie w myślenie. W ogóle ich nie ma; świadomość jest zupełnie zrelaksowana. W taki sposób powinniśmy przebywać w medytacji. Tak też opisuje ją Atisia.

„Dobre wyćwiczenie” opisywaliśmy poprzednio jako cechę urzeczywistnienia siamathy. Jest ono również wyznacznikiem urzeczywistnienia wipasiany. Możemy właściwie medytować, lecz po jakimś czasie to się zmienia, ponieważ tracimy klarowność lub umysł staje się otępiały albo tracimy chęć medytowania. Kiedy jednak osiągamy pewną giętkość, związaną ze stanem „dobrego wyćwiczenia”, wówczas umysł w sposób naturalny utrzymuje stan wipasiany, która przynosi z sobą klarowność i zrozumienie. Dlatego zanim nie osiągniemy takiej giętkości, nie możemy mówić o prawdziwej wipasianie. Tekst powiada, że istota wipasiany i metody jej rozwinięcia zostały już wyjaśnione w rozdziale na temat siamathy. W kategoriach abhidharmy możemy powiedzieć, że „dobre wyćwiczenie” jest jednym ze zjawisk mentalnych i dlatego posiadają je wszystkie istoty. Różnica leży jedynie w poziomie jego rozwinięcia. Niektórzy mają „naturalną” skłonność do negatywnych działań, inni do pozytywnych. Ale ponieważ nie medytujemy od nie mającego początku czasu, nie jesteśmy „dobrze wyćwiczeni” w pozostawaniu w medytacji. Nie jest to dla naszego umysłu czymś naturalnym, musimy się więc to tego stopniowo przyzwyczajać, tak jak w przypadku praktyki siamathy. „Dobre wyćwiczenie” w medytacji wipasiany rozwija się stopniowo, poczynawszy od niskiego poziomu. Samadhi, zrozumienie, uważność i świadomość – wszystkie są mentalnymi czynnikami, więc są naturalnie obecne w umyśle, należy je jednak rozwinąć. Zatem najpierw rozwijamy medytację siamathy, a następnie medytację wipasiany. Rozwój „dobrze wyćwiczonej” wipasiany

został wyjaśniony w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu*, która powiada, że istnieją dwa rodzaje urzeczywistnienia. Po pierwsze urzeczywistnienie całej różnorodności zjawisk, co oznacza zrozumienie ich aspektu względnego. Jest to zrozumienie nietrwałości, pięciu skandh i dwunastu ogniw współzależnego powstawania. Aby je osiągnąć, musimy posiadać doskonale wyćwiczony umysł. Po drugie istnieje urzeczywistnienie prawdziwej natury zjawisk, do osiągnięcia którego doskonale wyćwiczony umysł jest również niezbędny. Bez tak rozwiniętego umysłu nie sposób osiągnąć wymienionych dwóch urzeczywistnień czy też prawdziwej wipasiany. Zatem całkowite wyćwiczenie umysłu stanowi znak urzeczywistnienia wipasiany.

Podsumowując, istnieje stan tzw. dobrego wyćwiczenia, w którym wykonujemy medytację wipasiany bez trudu, z przyjemnością i łatwością. Wykonywanie medytacji wipasiany nie wiąże się wtedy z żadnym mentalnym czy fizycznym oporem, trudnościami. Stanowi to znak urzeczywistnienia medytacji wipasiany.

16. Słowo *właściwy* używane tutaj dla określenia poglądu odpowiada używanemu w oryginale angielskim określeniu *correct* – poprawny, bezbłędny, prawidłowy (przyp. red.)

17. Określenie *względne* używane tutaj w kontekście terminu *względne* znaczenie nauk odpowiada używanemu w oryginale angielskim określeniu *provisional* – prowizoryczny, tymczasowy (przyp. red.)

18. W oryginale angielskim: *obvious* (przyp. red.)

19. W oryginale angielskim: *selflessness* (przyp. red.)

20. Mówiąc dokładniej, pustka to *śuniata* (tyb. *tongpani*), wiedza to *widia* (*rigpa*), jedność pustki i wiedzy to *widiaśuniasambheda* (*rigtong jer me*), a klarowność to *bhaswara* (*setla*).

21. Istnieje różnica w rozumieniu pustki, jeśli chodzi o podejście hinajany i mahajany. Według Czandrakirtiego jedyną różnicą między nimi jest stopień urzeczywistnienia oraz większa ilość praktyk wykonywanych w ramach mahajany. Charakter zrozumienia jest ten

sam. Na początku swego dzieła zatytułowanego *Wejście na środkową ścieżkę* Czandrakirti pisze, że istnieje niewielka różnica. Jednakże pod koniec mówi o dwóch rodzajach nieistnienia „ja”: o nieistnieniu „ja” podmiotu (urzeczywistnianemu w ramach tradycji śrawaków) oraz o nie istnieniu istoty, substancji zjawisk (urzeczywistnianemu w mahajanie).

Dlatego Tybetańczycy mają dwa odmienne poglądy na ten temat. Niektórzy twierdzą, że zgodnie z Czandrakirtim śrawakowie urzeczywistniają jednak pustkę zjawisk. Według interpretacji drugiej grupy śrawakowie nie urzeczywistniają pustki zjawisk, a jedynie nieistnienie „ja” podmiotu. Istnieje zatem niezgodność na ten temat pośród uczonych tybetańskich. Przypuszczam, że śrawakowie nie urzeczywistniają pustki zjawisk. Twierdzę tak na podstawie studiowania *Madhiamakawatary* z komentarzem lamy Miphama, który twierdzi, że śrawakowie nie urzeczywistniają nieistnienia istoty zjawisk. Dla przykładu, Tsongkapa ma inny pogląd na ten temat, a ósmy Karmapa, Mikio Dordze utrzymuje, że śrawakowie nie urzeczywistniają nieistnienia istoty zjawisk.

W stanie buddy dana osoba osiąga klarowność, wiedzę, że wszystko jest pustką. Nie sposób tak naprawdę znaleźć tej mądrości, tej klarowności, niemniej jednak umysł przejawia swoją moc. Mądrość tę określa się w sanskrycie mianem *dźniana*, a w języku tybetańskim *jeszie*. Jest zatem doskonała mądrość (dźniana) oraz miłość i moc. Miłość ta posiada moc, ponieważ taka jest jej natura, w przeciwieństwie np. do miłości matki, która nie mając rąk, próbuje uratować swoje dziecko porwane przez silny strumień. Moglibyśmy zapytać, czy dharma sama w sobie ma naturę pustki. Tak. Otrzymując dharmiczne nauki, czerpiemy z nich pożytek jedynie wtedy, gdy stosujemy je w praktyce. Otrzymywanie nauk bez praktykowania ich jest jedynie słuchaniem słów, a w przypadku nauk na piśmie jest to po prostu czarny atrament na białym papierze. Dlatego same w sobie nie mają one żadnego znaczenia. Weźmy inny przykład: co stanowi o cenności ludzkiego istnienia? Ludzkie ciało samo w sobie nie jest wiele warte, jednakże jeśli z niego korzystamy, nabiera znaczenia. W komentarzach porównuje się nauki do łodzi. Dawniej łodzie wykonane były ze skóry i nie były wiele warte. Jednakże pożytek z łodzi polega na tym, że można przy jej pomocy przedostać się na drugą stronę rzeki. Podobnie dharma oraz cenne ludzkie życie nie są cenne same w sobie; nabierają wartości na skutek korzystania z nich.

22. Pojęcie *istota* jest w tym miejscu używane w znaczeniu „to, co jest w czymś zasadnicze; sedno sprawy”, nie zaś w znaczeniu „osoba, stworzenie”; w oryginale angielskim: *essence* (przyp. red.)

23. W oryginale angielskim: *validity* (przyp. red.)

24. W oryginale angielskim: *valid knowledge* (przyp. red.)

25. Określenie *istotny* odpowiada występującemu w oryginale angielskim słowu *intrinsic* mającemu dwa znaczenia: 1. „wewnętrzny; tkwiący w kimś, czymś”, 2. „istotny; właściwy; faktyczny”; słowo *istotny* jest używane w znaczeniu „stanowiący istotę czegoś; charakterystyczny; ważny; zasadniczy” (przyp. red.)

26. W oryginale angielskim: *mental events* (przyp. red.)

27. Mogłoby nas ciekawić zagadnienie pustki i świadomości w chwili całkowitego wyzwolenia. Stan buddy określamy mianem wyzwolenia. Nie jest to coś, co otrzymujemy bądź osiągamy, tak jakbyśmy nigdy tego nie mieli. Wyzwolenie to uświadomienie sobie prawdziwej, wolnej od pojęć natury zjawisk. Ponieważ nie jesteśmy świadomi naturalnego stanu zjawisk, żyjemy w iluzji, wierząc w coś, co nie istnieje.

Jak tylko urzeczywistnimy ten naturalny stan, osiągniemy wyzwolenie z sansary. Aby do tego dojść, zaczynamy od analizowania zjawisk poprzez logiczne wnioskowanie. Dzięki analizie osiągamy zrozumie nie prawdziwej natury zjawisk. Pomimo, że uzyskaliśmy już to zrozumienie, to powinniśmy się jeszcze z nim oswoić, przyzwyczaić się. Musimy zatem oswoić się z prawdziwą naturą zjawisk nim osiągniemy całkowite wyzwolenie. Tilopa zapytał: „Gdzie znajduje się olej sezamowy?”. Olej ten znajduje się w ziarnach sezamu, lecz nie uzyskamy go po prostu jedząc ziarno. Aby uzyskać olej, należy ziarno ucierać bądź rozgniatać. Podobnie ma się rzecz ze stanem buddy: jest wewnątrz każdego z nas, ale by osiągnąć wyzwolenie, aby to urzeczywistnić musimy medytować. Innym przykładem ilustrującym wyzwolenie jest metafora sznura i węża. Jeśli znajdujemy się w słabo oświetlonym pomieszczeniu i zobaczymy sznur, możemy pomyśleć, że to wąż, i poczujemy ogromny strach. Strach ten rodzi się na skutek złudzenia, że sznur jest wężem.

Aby się uwolnić od tego uczucia, musimy sobie uświadomić, że domniemany wąż tak naprawdę jest sznurem. Chwycenie za broń bądź przyjęcie odtrutki na jad nic tu nie pomoże. Gdy uświadomimy sobie, że wąż to jedynie kawał sznura, wówczas wszelki strach znika w sposób naturalny. Stanie się tak, nawet jeśli żadna zmiana nie zaszła w samym sznurze. Jedyna różnica polega na tym, że przedtem byliśmy owładnięci złudzeniem, potem zaś odkryliśmy prawdę. Dlatego, aby uzyskać całkowity spokój umysłu stanu buddy, otrzymujemy wprawdzie nauki, stosujemy metody nauczane przez buddę i medytujemy, aby usunąć złudzenia i osiągnąć urzeczywistnienie prawdziwej natury umysłu.

CZĘŚĆ TRZECIA



JEDNOŚĆ

JEDNOŚĆ SIAMATHY I WIPASIANY

Nie można osiągnąć oświecenia, praktykując jedynie medytację siamathy. Nie można też osiągnąć oświecenia, praktykując tylko medytację wipasiany. Nie można osiągnąć mądrości stanu buddy jedynie dzięki medytacji wipasiany. Wpierw należy zgłębiać samą medytację siamathy, następnie medytację wipasiany, a potem praktykować jedność siamathy i wipasiany, aby osiągnąć oświecenie. Tekst źródłowy dzieli ten rozdział na trzy części: praktykę jedności siamathy i wipasiany, rozwój jedności siamathy i wipasiany w czasie oraz różne rodzaje siamathy i wipasiany.

PRAKTYKA JEDNOŚCI SIAMATHY I WIPASIANY

Jedność stabilności umysłu (siamatha) i wglądu (wipasiana) pojawia się wówczas, gdy umysł jest wyciszony, kiedy spoczywa, lecz nie w zwykły sposób, tylko w mądrości *dharmadhatu*. W tradycji sutr istnieją cztery odmienne zbiory instrukcji, pochodzące od różnych indyjskich mistrzów, które traktują o tym, w jaki sposób praktykuje się ową jedność. Instrukcje różnią się między sobą, lecz są zgodne co do tego, że powinniśmy połączyć obie medytacje.

Ci czterej indyjscy nauczyciele, tj. Bhawawiweka, Szantidewa, Kamalasila i Czandrakirti byli mistrzami madhiamaki posiadającymi głębokie zrozumienie pustki. W ramach madhiamaki istnieją dwie główne szkoły: swatantrika i prasangika. Mówiąc w skrócie, swatantrika twierdzi, że z punktu widzenia prawdy absolutnej nic nie istnieje prawdziwie, samoistnie, z punktu widzenia prawdy względnej zaś zjawiska istnieją. Zatem szkoła swatantriki zajmuje się koncepcjami istnienia i nieistnienia. Szkoła

prasangiki utrzymuje, że zjawiska nie posiadają prawdziwej natury, że są jedynie pewnymi przejawieniami i prócz przejawiania się nie posiadają jakiejś rzeczywistej natury. Zatem szkoła prasangiki nie zajmuje się wprost koncepcją istnienia i nieistnienia.

Bhawawiweka ze szkoły prasangiki na rozwinięcie jedności siamathy i wipasiany wprowadził metodę, w której wpierw rozważamy nieprzyjemne aspekty zjawiska. Mówiliśmy o tym w części poświęconej pokonywaniu przywiązania, gdzie medytujemy na miłość, aby pokonać lgniecie do gniewu. Rozwijamy w ten sposób medytację siamathy. Następnie analizujemy zjawiska. Analizując zewnętrzne zjawiska, rozwijamy zrozumienie nierozdzielności przejawień i pustki. Analizując zjawiska wewnętrzne, dochodzimy do zrozumienia nierozdzielności pustki i świadomości postrzegającego.

Z kolei Szantidewa, w *Przewodniku po ścieżce bodhisattwy* twierdzi, że aby rozwinąć siamathę, musimy rozwinąć *bodhicittę*. Mówimy o względnej i absolutnej bodhicittie. W praktyce tej siamathę rozwijamy w oparciu o względny aspekt bodhicitty życząc, aby wszystkie istoty osiągnęły szczęście i były wolne od cierpienia. Jednakże istoty nie wiedzą, co powoduje cierpienie, i dlatego wciąż cierpią. Musimy zatem rozwijać w sobie motywację, aby pomagać wszystkim istotom wyzwolić się od cierpienia. Ponieważ jednak nie mamy takich zdolności, praktykujemy dharwę, gdyż dharma uczy, jak to robić. Rozmyślamy, że naszym celem jest pomaganie wszystkim istotom, aby osiągnęły stan buddy. Rozwijamy w ten sposób bodhicittę względną razem z siamathą. Z chwilą osiągnięcia doskonałego stanu siamathy zwracamy się ku wipasianie. Rozwijając wipasianę, urzeczywistniamy pustkę. Praktyka wipasiany jest taka sama jak zawarta w instrukcjach Bhawawiweki: analizujemy zjawiska zewnętrzne i

wewnętrzne, dzięki czemu rozwijamy zrozumienie nierozdzielności pustki i przejawień oraz nierozdzielności pustki i świadomości.

Powszechnie praktykuje się według systemu Kamalasili. Jego opis można znaleźć w drugim tomie *Stopni medytacji*. Rozwijamy siamathę skupiając umysł wpierw na obiekcie zewnętrznym, na przykład posągu buddy, następnie na obiekcie wewnętrznym, na przykład oddechu itd. Wskutek tej praktyki umysł staje się nieporuszony i wyciszony. Rozwinąwszy w ten sposób siamathę, praktykujemy wipasianę przyglądając się i analizując umysł, który spoczywa w stanie siamathy. Zaczynamy sobie uświadamiać, że nie można umysłu odnaleźć, rozwijamy zrozumienie nierozdzielności świadomości i pustki. Badając umysł, stwierdzamy, że nie ma w nim niczego, co można by określić. Pogłębiaamy wipasianę poprzez analizowanie sześciu podstawowych trucizn umysłu, tak jak to się przedstawia w tradycji Atisi, opisaney w części poświęconey medytacji siamathy.

Czandrakirti, wielki mistrz tradycji madhiamaki, napisał rozprawę *Wejście na środkową ścieżkę*, w której przedstawia wiele metod wnioskowania i logicznej analizy dotyczących kwestii pustki.

Czandrakirti nie tylko przedstawił argumenty, lecz aby uwolnić swoich uczniów od lgnięcia do zjawisk, swoje twierdzenia poparł praktyczną demonstracją. W większości świątyń przy wejściu znajduje się rysunek przedstawiający tzw. koło życia ^[28]. W przeszłości arhaci zapragnęli odwiedzić sześć sfer egzystencji. Kiedy powrócili, postanowili podzielić się swoimi doświadczeniami w sposób zrozumiały dla zwykłych istot. Budda stwierdził, że przy wejściu do świątyń powinien znajdować się rysunek przedstawiający istoty sześciu sfer egzystencji, aby zwykli ludzie mogli go

oglądać. Tak czy owak, na tym rysunku, w części poświęconej światu zwierząt, przedstawione są krowy. Pewnego razu Czandrakirti podszedł do rysunku i zaczął doić jedną z nich. Nadoił tyle mleka, że wystarczyło dla każdego z obecnych. Zademontrował to, aby udowodnić, że zarówno krowa namalowana, jak i krowa żywa nie istnieją w sposób prawdziwy, niezależny. Czandrakirti zatem nie tylko był wielkim uczonym, ale też posiadał ogromne urzeczywistnienie.

Metoda Czandrakirtiego różni się od innych. Słuchamy w niej nauk, a następnie przemyśliwujemy je, aż dochodzimy do zrozumienia prawdziwej natury zjawisk. Słuchając nauk i przemyśliwując je, rozwijamy pradžnię czyli zrozumienie prawdziwej natury wszystkich zjawisk. Rozwijany jest pogląd płynący z analizy takości zjawisk. Po rozwinięciu tego dogłębnego zrozumienia przechodzi się do rozwoju medytacji siamathy i wipasiany. Są one zatem praktykowane w oparciu o rzeczywiste zrozumienie natury umysłu.

W czterech wymienionych systemach występują nieznaczne różnice w instrukcjach dotyczących rozwoju siamathy i wipasiany. Wszystkie zgadzają się, że wprawdzie musimy uczynić umysł stabilnym, a dopiero potem będziemy mogli rozwijać wgląd wipasiany, oraz co do tego, że praktyki te są nierozdzielne i stanowią pewną jedność. Potwierdzają, że siamatha stanowi warunek przyczynowy rozwoju wipasiany oraz że praktykujemy jedność obu tych medytacji. Oznacza to, że umysł winien być jednoupunktowiony, a nie rozpraszany przez różnego rodzaju myśli. Oznacza to również, że obiektem naszej medytacji czynimy umysł i nie myślimy o niczym innym. Owo jednoupunktowanie pojawia się, kiedy spoczywamy w medytacji, a nie podczas analizy zjawisk.

Żyje pewien lama, Mendog Lama Szerab. Pochodzi on z Laczi, czyli z okolic, gdzie medytował Milarepa. Jest to odizolowane od świata miejsce tuż przy granicy Tybetu z Nepalem. Z chwilą wtargnięcia Chińczyków, granica została zamknięta, nie było tam żadnego przejścia i tym samym okolica stała się miejscem zupełnie odosobnionym – nikt tam nie zaglądał. W jednej z jaskiń Lama Szerab medytował przez trzy lata. Podczas rozmowy z Lamą Szerabem na temat jego doświadczeń, powiedziałem: „Musiałeś mieć wiele doświadczeń i oznak powodzenia, ponieważ nie było tam niczego, co mogłoby rozpraszać”. Lama Szerab odparł: „Nawet jeśli sam siedzisz w jaskini, umysł wciąż może być rozproszony”. Jeśli nie będziemy kontrolować umysłu, ulegnie on rozproszeniu. Podczas medytacji ważne jest, by mieć kontrolę nad nim, tak aby nie podążał za myślami. Powinniśmy sprawować kontrolę nad medytacją, aby ustrzec ją przed pojawianiem się myśli.

Ponieważ nasz tekst nazywa się *Skarbnicą wiedzy*, czyli czymś, co zawiera wszelką wiedzę, zostały w nim przedstawione różne rodzaje siamathy i wipasiany. Wymienione praktyki pochodzą z tradycji sutr. W tradycji wadżrajany praktykuje się według systemu Kamalasili z wykorzystaniem obiektu zewnętrznego, następnie wewnętrznego itd. Zatem, mówiąc ogólnie, siamatha jest rozwijana w oparciu o obserwowanie oddechu. Na ogół wipasianę praktykuje się, wykorzystując różne typy analizy obiektów zewnętrznych i pustki oraz pustki i świadomości. Wykorzystuje się wiele różnych metod, które zostały opisane. W tradycji wadżrajany zaś kładzie się nacisk na nierozdzielność pustki i świadomości. Kiedy medytacja jest stabilna, wówczas umysł spoczywa w swojej naturalnej nieporusżoności. Czasem pojawiają się myśli i w umyśle dochodzi do pewnego ruchu. Przypatrujemy się temu, by zbadać, jaka jest natura tego poruszenia. Nie

próbujemy tego dociec przez wnioskowanie, lecz dzięki bezpośredniemu doświadczeniu natury umysłu, spoczywającego lub poruszającego się. Tak wygląda najczęściej używana metoda rozwijania wipasyany.

Aby odkryć, że umysł nie istnieje prawdziwie, nie musimy poddawać tego logicznej analizie. Możemy najzwyczajniej spojrzeć w umysł i stwierdzić, że nic tam nie ma. Jednocześnie znajdujemy stan „wiedzenia” czy bycia świadomym. Słowami określającymi umysł w języku tybetańskim są sem bądź sziepa; to ostatnie oznacza „wiedzący” [29]. Ma zatem miejsce pewien stan związany z wiedzą, ale jeśli byśmy próbowali znaleźć podmiot tego stanu, to niczego nie odnajdziemy. Aktywność „wiedzenia” zachodzi w sposób nieprzerwany, lecz nie można odnaleźć jakiegokolwiek podmiotu tej aktywności; możemy zatem powiedzieć, że na tym polega nieistnienie „ja”. Kiedy nie ma umysłu, mówimy o nieistnieniu „ja”, mówimy też o pustce. Nazywamy to nierozdzielnością klarowności i pustki. Z nieistnienia „ja” nie zdawaliśmy sobie sprawy od kiedy przebywamy w sansarze, ponieważ nasza uwaga zwrócona była „na zewnątrz”. Zwracając się „do wewnątrz” dostrzegamy, że „ja” nie istnieje, dostrzegamy też nierozdzielność klarowności i pustki. Jednakże pustka ta nie oznacza, że nie istnieje absolutnie nic, ponieważ wciąż występuje współzależność zjawisk, świadomość, którą doświadczamy, postrzegane formy, dźwięki itd.

Jeśli nie kontrolujemy umysłu, wówczas mogą powstać zaciemnienia. Pojawiają się różne rzeczy, a ich doświadczanie przypomina film. Tak naprawdę na ekranie nie ma niczego, a jednak w umyśle pojawiają się różne obrazy, dźwięki i emocje. Powstają więc w umyśle różne przejawienia, ale gdy zbadamy je nieco wnikliwiej, to widzimy, że nie istnieją one prawdziwie, lecz stanowią wypadkową wzajemnie zależnych zjawisk (takich jak projektor, film, ekran, głośnik itd.).

Trzeci Karmapa, Rangdziung Dordze, opisał istotę medytacji siamathy i wipasiany w tradycji wadžrajany. W medytacji siamathy występują fale myśli zwykłych oraz subtelnych, które w naturalny sposób uspokajają się. Stwierdził, że te dwa rodzaje myśli wyciszają się, są niczym powierzchnia morza. Czasem fale morskie są olbrzymie, a czasem niewielkie. Gdy fale zanikają, wówczas morze jest całkowicie wyciszone, nieporuszone. Podobnie rzecz ma się z nami: czasem mamy zwykłe, a czasem subtelne myśli. Jeżeli uspokoją się one całkowicie, umysł staje się zupełnie wyciszony, spokojny i nieporuszony niczym wyciszone morze. Nawet jeśli morze uspokoi się całkowicie, to woda może być nieco zanieczyszczona. Aby ją w pełni oczyścić, potrzebujemy aby do morza wpływał strumień bardzo czystej i przejrzystej wody.

Analogicznie, pomimo, że umysł został wyciszony, to wciąż może być zmałowany pewnym otępieniem. Zatem do prawidłowej siamacie dochodzi się wtedy, gdy wyeliminuje się otępienie; osiąga się wtedy stan wyciszenia i stabilności, jest też klarowność, przejrzystość.

Rangdziung Dordze opisuje również wipasianę; przedstawia ją jako ciągłe spoglądanie w coś, czego nie sposób zobaczyć. Z tego powodu natury umysłu nie da się przebadać bądź zanalizować. Powiada on, że spoglądamy w naturę umysłu wciąż i wciąż i nie możemy znaleźć tam niczego, co istniałoby naprawdę. Spoglądając w umysł i dostrzegając jego prawdziwą naturę, pozbywamy się wątpliwości i niepewności co do tego, czym umysł jest. Zamiast tego, doświadczając prawdziwej natury umysłu, rozwijamy pewność. Na tym polega medytacja wipasiany.

Ażeby rozwinąć siamathę i wipasianę, musimy wzbudzić w sobie pilność i wykonywać daną medytację bez przeskakiwania z jednej techniki na drugą.

Lecz sama pilność nie wystarcza, jeśli nie wykonujemy właściwej praktyki lub nie stosujemy istotnych wskazówek, zawartych na przykład w gurujodze. W praktyce tej modlimy się do guru i w ten sposób rozwijamy oddanie. Po modlitwie, po wzbudzeniu w sobie zaufania i oddania, z wizualizowanej przed nami formy guru promieniuje białe, czerwone i niebieskie światło i łączy się z nami. Otrzymujemy w ten sposób błogosławieństwo guru. Dzięki temu medytacja może przynieść przekształcenie. Jeśli nie potrafiliśmy rozwinąć wglądu medytacji wipasiany, wówczas, możemy go rozwinąć dzięki gurujodze. Jeśli mieliśmy doświadczenia związane z praktyką siamathy i wipasiany gurujoga zwiększy intensywność tych doświadczeń. Oczyszczenie złej karmy oraz nagromadzenie zasługi również pozwoli ulepszyć siamathę i wipasianę, usunąć przeszkody w tych medytacjach. Dlatego wykonujemy praktykę Wadźrasattwy – dla oczyszczenia złej karmy i zaciemnień oraz praktykę ofiarowania mandali, aby pogłębić doświadczenie i urzeczywistnienie. Cztery praktyki wstępne są niezwykle ważne; ich celem jest rozwinięcie siamathy i wipasiany. Musimy być pilni, by medytować, lecz sama pilność nie wystarcza. Praktyki wstępne stanowią pewną pomoc. Pierwsza z praktyk wstępnych, pokłony, polega na przyjęciu schronienia w trzech klejnotach (w buddzie, dharmie, sandze) i wzbudzeniu w sobie bodhicitty, która sprowadza nas na autentyczną ścieżkę. Pozostałe trzy praktyki wstępne rozwijają siamathę i wipasianę. Podstawą rozwinięcia siamathy i wipasiany jest pilność, a warunkiem koniecznym – praktyki wstępne. Oba czynniki umożliwiają osiągnięcie jedności siamathy i wipasiany.

ROZWÓJ PRAKTYKI JEDNOŚCI SIAMATHY I WIPASIANY

Tekst powiada, że istnieją dwa rodzaje jedności: *siamatha* i *wipasiana* z punktem odniesienia oraz *siamatha* i *wipasiana* bez punktu odniesienia. *Siamatha* z punktem odniesienia oznacza, że umysł skupia się na obiekcie, np. na posądku buddy bądź oddechu. *Wipasiana* z punktem odniesienia znaczy, że badamy i rozróżniamy zjawiska w sposób analityczny. Kiedy urzeczywistnienie *wipasiany* postępuje łącznie z urzeczywistnieniem niekonceptualnej *siamathy*, mówimy o jedności obu tych praktyk. Choć istnieje *siamatha* i *wipasiana*, oparte na jakimś punkcie odniesienia, główną praktyką jedności jest praktyka niekonceptualnej *siamathy* i *wipasiany* bez punktu odniesienia. Ten rodzaj medytacji *siamathy* przedstawił Rangdziung Dordże, mówiąc o dużych oraz subtelnych falach, które stopniowo się uspokajają. Jest to stan umysłu, w którym spoczywa on w swojej naturze, wolny od jakichkolwiek pojęć. To stan stabilności. *Wipasiana* polega na widzeniu, że umysł nie istnieje w jakiś prawdziwy sposób. Wyciszony stan umysłu przy jednoczesnym urzeczywistnieniu jego natury stanowi jedność *siamathy* i *wipasiany*. *Siamatha* wspiera *wipasianę*, a *wipasiana* – *siamathę*. Dlatego nazywamy to jednością *siamathy* i *wipasiany*.

Niekonceptualna medytacja *siamathy* polega na spoczęciu umysłu w jego naturalnym stanie. Niekonceptualna *wipasiana* jest jednoczesnym zrozumieniem nierozdzielności przejawień i pustki zewnętrznych zjawisk oraz nierozdzielności świadomości i pustki postrzegającego. Aby można było mówić o niekonceptualnej *siamacie* i *wipasianie* jako pojedynczym zjawisku, muszą występować oba te aspekty. Możemy zatem praktykować samą *siamathę* lub samą *wipasianę*, ale kiedy praktykujemy obie medytacje, powinny stanowić jedność. Jedność nie oznacza, że *siamatha* i *wipasiana* współistnieją obok siebie. Oznacza, że nie sposób ich od siebie oddzielić, nie sposób ich wyodrębnić. Zatem kiedy pojawia się niekonceptualna

siamatha, istnieje też niekonceptualna wipasiana; kiedy zaś pojawia się niekonceptualna wipasiana, towarzyszy jej też niekonceptualna siamatha.

Jedność siamathy i wipasiany została przejrzyście wyjaśniona w pierwszym tomie Stopni medytacji Kamalasili. Mówi się tam, że praktykując medytację, zaczynamy dostrzegać, że zjawiska nie posiadają trwałej substancji. Z punktu widzenia madhiamaki twierdzenie to oznacza, że dostrzegamy pustkę zjawisk, tzn. ich prawdziwą naturę (widzimy je dokładnie takimi, jakimi są). Budda powiada, że leży to poza wszelkimi słowami czy myślami. „Poza słowami” oznacza, że ten stan umysłu leży całkowicie poza możliwością opisu za pomocą słów. Jest „poza myślami”, bo nie poddaje się jakiegokolwiek analizie, przekracza pojęcia „to istnieje”, „to nie istnieje” lub jakiegokolwiek inne. Nie możemy też powiedzieć, że zjawiska nie istnieją, ponieważ jest świadomość umysłu. Ten bezpośredni wgląd w klarowność, a zarazem w nieistnienie jakiejś prawdziwej substancji bądź istoty nazywamy wipasianą – rzeczywistym wglądem.

Na czym zatem polega aspekt siamathy? Jest to stan medytacji bez ośpienia i pobudzenia. Jest też wolny od trzech przeszkód – agresji, zwątpienia i żalu – które powstrzymują powstanie stabilnego stanu medytacji. W chwilach żalu myślimy: „Jaka szkoda, że to się nie stało” albo „To nie wyszło najlepiej” i tego typu myślenie niszczy medytację. W chwilach zwątpienia myślimy „Prawda to, czy nie?” i ta niepewność rozbija medytację. Agresja, stan, gdy jesteśmy pełni gniewu w stosunku do kogoś – to również niszczy naszą medytację. W czasie medytacji jesteśmy wolni od ośpienia i pobudzenia oraz trzech przeszkód: żalu, zwątpienia i agresji, dzięki czemu pozostajemy wolni od jakiegokolwiek konceptualnej aktywności ^[30]. „Wolni od konceptualnej aktywności” oznacza, że spoczywamy w naturalnym stanie koncentracji rozwiniętym w oparciu o

siłę przyzwyczajenia, nawyku. Dzięki nawykowi nie musimy dokonywać świadomego wysiłku, aby pozostać w medytacji. W tekście mówi się, że jeśli jesteśmy w stanie dostrzec prawdziwą naturę medytacji i zjawisk, jeśli wolni jesteśmy od takich błędów, jak pobudzenie czy otępienie itd., i jeśli potrafimy bez wysiłku spoczywać w medytacji wolni od konceptualnej aktywności, wówczas oznacza to, że osiągnęliśmy jedność *siamathy* i *wipasiany*.

Sposób praktykowania jedności *siamathy* i *wipasiany* przedstawił Milarepa w swoich pieśniach, w szczególności w pieśni skierowanej do Nima Paldar Bum. Paldar Bum miała wiele zaufania i była bardzo biegła w praktyce dharma. Zadawała bardzo przenikliwe, inteligentne pytania. Milarepa spotkał ją przy okazji przekazywania nauk pewnej grupie ludzi. Paldar Bum poczuła do niego wielkie zaufanie i zaprosiła do swojego domu. Powiedziała mu, że tkwi w *sansarze*, że w ciągu dnia zajęta jest przygotowywaniem jedzenia i odzieży, a wieczorem kładzie się spać. Chciałaby jednak praktykować dharę, dlatego zapytała Milarepę, jaka praktyka otworzyłaby jej drogę do osiągnięcia stanu *buddy*. Wówczas Milarepa zaśpiewał jej pełną metafor i przykładów duchową pieśń (*doha*).

Kiedy byłem młody, mój nauczyciel opowiedział mi historię Milarepy; o tym jak opuścił swoje rodzinne strony, jak jego dom popadł w ruinę i jak później Mila przybył, by zobaczyć jedynie to, co po domu zostało. Słyszałem pieśń, w której Milarepa porównuje swój zniszczony dom do górnej szczęki lwa, a sąsiedni dom do oślich uszu. Kiedy ją słyszałem jako dziecko, myślałem, że to jakaś metafora. Później, gdy powróciłem do Tybetu i zobaczyłem wszystkie te domy będące w ruinie, pomyślałem: „Te ruiny leżące na ziemi i małe kawałki sterczące do góry naprawdę wyglądają

jak szczeka lwa i ośle uszy”. Przenosiła Milarepy w doskonały sposób oddawała obraz ruin.

Wracając do naszego opowiadania, Milarepa przekazał Paldar Bum nauki w postaci pieśni, w której użył czterech metafor czy symboli. Powiedział wprawdzie do niej: „Spójrz w niebo. Na niebie nie można wskazać środka, nie sposób też określić, gdzie znajduje się jego kres. Podobnie i ty spoczywaj w swoim umyśle, w umyśle, który nie posiada ani centrum ani granicy”. Po drugie powiedział: „Spójrz na tę górę. Jest całkowicie stabilna i nieporuszona. Podobnie twój umysł powinien być pewny i ustabilizowany”. Po trzecie powiedział: „Spójrz na słońce i księżyc. Świecą one nieprzerwanie. Doskonale jasno świecą z tą samą intensywnością przez cały czas. Tak też twój umysł powinien być klarowny przez cały czas”. I po czwarte powiedział: „Spójrz na olbrzymie jezioro nie poruszane żadną falą. Jest całkowicie spokojne i wyciszone. Podobnie twój umysł powinien być spokojny i wyciszony”. Milarepa nie miał na myśli tego, byśmy medytowali na górę, słońce, jezioro czy niebo. Były to metafory wyjaśniające niekonceptualną medytację. Następnie Milarepa poradził Paldar Bum, by medytowała w sposób wolny od wszelkich koncepcji – to aspekt siamathy. Przypatrywanie się istocie nieobecności myśli – to aspekt wipasiany. Zatem mówiąc, żeby medytowała bez jakiegokolwiek myślenia, przekazał jej instrukcje do medytacji na jedność siamathy i wipasiany. Piątą instrukcją w tej pieśni było polecenie medytowania bez jakichkolwiek myśli.

Nima Paldar Bum medytowała jakiś czas, a następnie powróciła do Milarepy z pytaniami dotyczącymi pieśni, którą jej zaśpiewał. Powiedziała, że kiedy patrzy w niebo, jej medytacja przypomina niebo i może medytować w całkowicie rozluźniony sposób. Lecz na niebie pojawiają się

obłoki, jak zatem powinna traktować obłoki? Dodała, że mogła medytować niczym góra, ale jednocześnie dostrzegała rośliny i drzewa obrastające górę. Jak więc powinna je traktować? Powiedziała, że mogła medytować niczym słońce bądź księżyc, lecz czasem słońce i księżyc wchodziły w fazę zaćmienia. Jak powinna to traktować? Stwierdziła, że jej medytacja była niczym jezioro, lecz czasem pojawiały się fale; jak zatem powinna traktować fale? Oczywiście znaczenie jej pytań było takie, że medytowała na umysł, lecz podczas medytacji pojawiały się myśli; w jaki sposób można wówczas medytować na myśli?

Milarepa odparł, że bardzo dobrze się stało, że potrafiła medytować niczym niebo nie mające jakiegokolwiek centrum bądź brzegu. Kiedy pojawiają się obłoki, nie powinniśmy ich traktować jako oddzielnych od nieba; są manifestacją nieba. Jeśli uświadomimy sobie, zrozumiemy, że istotą tychże obłoków jest niebo, wówczas znikną w sposób naturalny. Bardzo dobrze, jeśli potrafimy medytować niczym góra. Rośliny i drzewa porastające górę nie są od niej różne; są po prostu jej manifestacją. Bardzo dobrze jeśli medytacja przypomina słońce bądź księżyc; zaćmienie słońca bądź księżyca nie jest oddzielne od natury słońca bądź księżyca. Jeśli nasza medytacja przypomina wielkie jezioro, prawdopodobnie będą powstawać fale będące oznaką poruszenia powierzchni jeziora. Fale nie są czymś, co nie byłoby częścią jeziora, są one jedynie przejawieniem się jeziora. Następnie Milarepa powiedział, że jeśli medytujemy na umysł, czasami powstają myśli.

Lecz myśli te stanowią jedynie poruszenie w umyśle. Nie są czymś różnym od umysłu; są jego sposobami przejawienia. Gdy nie rozumiemy istoty myśli, przypominają one fale na powierzchni jeziora – są jednak wciąż częścią jeziora. Gdy rozumiemy istotę myśli, to, że nie mają one żadnej

prawdziwej substancji, wówczas w sposób naturalny uspokoją się. Toteż musimy zrozumieć, że myśli nie są oddzielone od umysłu.

W taki sposób Milarepa nauczał jedności siamathy i wipasiany. Spoczęcie w stanie bez myśli, stanowi medytację siamathy; zrozumienie, że myśli te nie są niczym innym niż manifestacją umysłu, jest medytacją wipasiany.

REZULTATY PRAKTYKI JEDNOŚCI SIAMATHY I WIPASIANY

Medytacja na jedność siamathy i wipasiany jest czymś ważniejszym niż osiągnięcie samej siamathy bądź wipasiany, a jej rezultat określa się jako autentyczne samadhi. Kiedy osiągamy autentyczne samadhi, czas medytacji i okres pomedytacyjny zlewają się. Robimy więc medytację, następnie przechodzimy do naszych codziennych zajęć i poprzez siłę nawyku wyrobionego podczas medytacji możemy wciąż utrzymywać medytacyjny stan. Połączenie czasu medytacji i okresu pomedytacyjnego świadczy o autentycznym samadhi – to jedność siamathy i wipasiany. Wielki tłumacz Marpa przeniósł nauki medytacji z Indii do Tybetu. Miał dwóch głównych nauczycieli – Naropę i Maitripę. Od Naropy otrzymał nauki na temat ścieżki różnych metod praktyki prowadzących do osiągnięcia urzeczywistnienia. Maitripa zaś podkreślał w swych naukach znaczenie prostej, bezpośredniej medytacji, co również jest bardzo ważne. Nauki te znaleźć można w *Komentarzu na temat dziesięciu aspektów takości*. Tekst mówi, że autentyczne samadhi samo w sobie jest osiągnięciem celu. Oznacza to, że jedność siamathy i wipasiany jest najważniejszą sprawą do osiągnięcia. Nie ma niczego przewyższającego ten stan, ponieważ to, co miało być urzeczywistnione, zostało urzeczywistnione, a to, co miało być usunięte, zostało usunięte. Pełne rozwinięcie samadhi jedności siamathy i

wipasiany oznacza wyzwolenie z niewoli sansary i osiągnięcie nirwany, stanu buddy.

Są ludzie, którzy lubią studiować dharmę i medytować, lecz nie są zainteresowani osiągnięciem stanu buddy. Są przekonani, że stan buddy jest zaprzeczeniem uczestnictwa w świecie, że osiągnięcie go w jakimś stopniu oznacza opuszczenie świata i udanie się do jakiejś krainy buddy czy raju. Lecz osiągnięcie stanu buddy jest czymś zupełnie innym. Tybetańskim słowem na oznaczenie „buddy” jest *sang gie*; *sang* oznacza „czysty”, a *gie* „powiększony” bądź „rozwinięty”. Główną częścią tego wyrażenia jest *gie*, „rozwinięty”; tłumacze pragnęli oddać znaczenie „buddy” naprawdę bardzo jasno, więc dodali pierwszą sylabę – *sang*. Poprzez samadhi jedności siamathy i wipasiany jesteśmy w stanie usunąć wszelkie błędy i klesie i w pełni rozwinąć zrozumienie natury zjawisk. Oczyszczamy się w pełni z błędów, co oddaje znaczenie sylaby *sang*. Wraz z usunięciem wszystkich klesi rozwija się cała mądrość i pozytywne właściwości stanu buddy, o czym mówi sylaba *gie*. Stan buddy nie jest aktem udania się do czystej krainy, lecz raczej funkcjonowaniem w naszym zwykłym świecie z urzeczywistnioną jednością siamathy i wipasiany.

Sutra *Dokładne wyjaśnienie poglądu* wyjaśnia, że poprzez siamathę i wipasianę uwalniamy się od negatywnych skłonności. Żyjemy w ludzkiej sferze egzystencji, należącej do trzech wyższych sfer egzystencji (sfera bogów, sfera zazdrosnych bogów i sfera ludzi), lecz jeśli wciąż nasz umysł skażony jest truciznami, doprowadzi to do nagromadzenia negatywnej karmy; nagromadzenie zaś negatywnej karmy spowoduje odrodzenie się w jednej z niższych sfer (sfera zwierząt, sfera głodnych duchów i sfera piekieł). Kiedy pozbywamy się klesi, uwalniamy się również z pęt konceptualnych określeń, nazw ^[31]. Umysł zwykłej istot ludzkiej lgnie do

rzeczy i jest tak przywiązany do zjawisk, że nie dostrzega ich prawdziwej natury. Dlatego też negatywne skłonności uniemożliwiają nam rozwój medytacji, pozbycie się klesi, odrodzenie się w wyższej sferze egzystencji i osiągnięcie wyzwolenia. Negatywne skłonności i konceptualne określanie (opisane w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu*) stanowią dwa typy zaciemnień: klesi i wiedzy. Wraz z usunięciem owych zaciemnień naturalnie pojawiają się wszelkie pozytywne właściwości, jak mądrość, zdolność jasnowidzenia oraz cudowne moce. Przypomina to sytuację, gdy obłoki odsłaniają słońce pozwalając, by świeciło pełnym blaskiem, nie tworząc przy tym czegoś, czego nie było przedtem. W ten sposób oczyszczenie wszelkich zaciemnień pozwala, by rozbłyśły pełnym blaskiem wszystkie pozytywne właściwości.

Mówiąc w skrócie, siedzimy w medytacji i skupiamy umysł na „zewnątrznej” nierozdzielności przejawień i pustki oraz na „wewnętrznej” nierozdzielności świadomości i pustki. Jeśli pozwalamy później, w czasie między sesjami medytacji, by umysł angażował się w różne myśli, wówczas nie zrobimy w medytacji postępu. Dlatego pomiędzy sesjami musimy zachować uważność i świadomość. Na początku przychodzi to z trudem, ale cokolwiek robimy, powinniśmy zachować uważność, by utrzymywać stan bycia świadomym. Dzięki temu rozwijamy naturalną kontrolę nad swoimi działaniami. Pracując, jedząc, idąc gdzieś czy rozmawiając z kimś, doskonalimy tę naturalną samokontrolę uważności i świadomości. W tekście powiada się, że pomiędzy sesjami postrzegamy wszelkie zjawiska jako złudzenie. Oznacza to, że utrzymujemy sposób widzenia, zrozumienie powstałe w czasie medytacji i postrzegamy wszelkie zjawiska jako złudzenie, co chroni nas przed przywiązywaniem się do nich. Takie mamy zadanie pomiędzy sesjami.

Istnieją trzy rodzaje czynności, które powinniśmy wypełniać pomiędzy sesjami medytacyjnymi: 1) składanie ofiar buddom i bodhisattwom, 2) rozwijanie współczucia wobec istot, 3) dedykowanie całej pozytywnej karmy i pozytywnych działań innym istotom. Składamy ofiary buddom i bodhisattwom nie z tego względu, że to ich uszczęśliwia, i wówczas chcą nam pomóc. Składamy ofiary, ponieważ dharma jest czymś bardzo ważnym i jej praktykowanie to coś szczególnego. Budda był kimś, kto nauczał dharmy, a bodhisattwowie to szczególne istoty, które potrafiły bez przeszkód praktykować dharę. Składanie ofiar tym wyjątkowym istotom pogłębia naszą motywację do praktykowania dharmy i do medytacji. Bez rozwinięcia autentycznej medytacji, pozostaniemy w sansarze, będziemy się wciąż odradzać i doświadczać cierpienia. Jeśli jednak potrafimy autentycznie medytować, osiągniemy wyzwolenie. Musimy rozwijać współczucie wobec innych istot, ponieważ one cierpią. Cierpią dlatego, że nie potrafiły rozwinąć właściwej medytacji. Dlatego składanie ofiar buddom i bodhisattwom i rozwijanie współczucia wobec innych istot powiększa naszą aspirację, zainteresowanie, aby rozwinąć samadhi. Dzięki samadhi będziemy w stanie pomóc innym.

Wyrażamy również nieograniczoną dedykację, co oznacza, że całe urzeczywistnienie medytacji, wszelkie medytacyjne doświadczenia oraz całą nagromadzoną pozytywną karmę dedykujemy wszystkim istotom ^[32]. Czy to znaczy, że nasze pozytywne działanie możemy „oddać” komuś innemu? Nie, ponieważ rezultat każdego pozytywnego działania przypada temu, kto go dokonał; nie możemy przekazać naszej dobrej karmy innym. Mamy jednakże modlitwę poświęcenia, w której dedykujemy własne działania innym; czy ma to zatem jakiś sens? Weźmy jakiś przykład. Wyobraźmy sobie, że chcielibyśmy, aby na tym stole przed nami wyrósł

kwiat. Jednak niezależnie od tego, jak mocno byśmy się modlili, żaden kwiat tu nie wyrośnie. Aby mógł on wyrosnąć, musimy mieć ziemię, wodę i odpowiednie ziarno. Podobnie dzięki modlitwom poświęcenia rozwijamy silną motywację do pomagania innym. Gromadzimy w wyniku tego dobrą karmę, która umożliwia nam pomaganie innym. Dlatego też, kiedy dedykujemy nasze pozytywne działania, nie będą one w żaden sposób stracone, ponieważ ostatecznie nasze życzenia wypełnią się. Oto dlaczego pomiędzy sesjami medytacyjnymi powinniśmy utrzymywać nieograniczoną dedykację wszystkiego co pozytywne.

RODZAJE SIAMATHY

Następny rozdział *Skarbnicy wiedzy* stanowi przegląd różnych odmian siamathy i wipasiany. Zaczniemy od siamathy. Istnieje siamatha praktykowana we wszystkich janach oraz siamatha specyficzna dla wadżrajany. Siamatha tradycji sutr polega na medytacji nad dziewięcioma nieprzyjemnymi aspektami zjawisk będącej lekarstwem przeciwko pożądaniu, nad miłością i współczuciem jako lekarstwem przeciwko złości oraz medytacji na oddech jako lekarstwem na nadmiar myśli.

W wadżrajanie siamatha ma wiele postaci. Ścieżka wadżrajany jest częstokroć lepsza, ponieważ stosuje wiele różnorodnych metod, które czynią ją łatwiejszą do praktykowania. W jej obrębie istnieje wiele metod, na przykład medytacja na miłość, poprzez którą rozwijamy życzenie, aby istoty były szczęśliwe. Jeśli istoty nie są szczęśliwe, wyrażamy życzenie, aby osiągnęły szczęście i aby pojawiły się warunki przynoszące szczęście. Na tym polega medytacja na miłość skierowana do wszystkich istot. Dzięki niej wspomagamy medytację siamathy, która tutaj rozwija medytację na miłość. Następnie rozważamy cierpienie istot i wyrażamy życzenie, aby

były one wolne od cierpienia i przyczyn cierpienia. Jest to medytacja na współczucie. Ona również pogłębia naszą medytację, a ta z kolei wspomaga rozwój współczucia. W taki to sposób rozwijanie miłości i współczucia pogłębia stabilność i wyciszenie umysłu.

Metoda służąca rozwinięciu miłości i współczucia, rozpoczyna się od uświadamiania sobie, że nie różnimy się od innych. Rozmyślamy o tym, że wszystko, co jest przyjemne dla nas, lubią również inni. Jeśli przytrafiają się nam sytuacje, których nie lubimy, tak samo odbierają je inni. W taki to sposób rozmyślamy i zaczynamy być świadomi naszego podobieństwa do innych. Następnie przychodzi czas na medytację, w której o innych dbamy bardziej niż o siebie. Myślimy o rzeczach, które wykonujemy ze względu na samych siebie. Jeżeli zrobimy je ze względu na innych, przyniosą dużo większy pożytek. Zatem inne istoty są dla nas ważniejsze niż my sami. Istnieje również praktyka zamiany siebie na innych zwana również „wysyłaniem i przyjmowaniem” (tyb. *tonglen*). Dzięki tej praktyce zmniejsza się poziom trucizn w umyśle, wzrasta miłość i współczucie dla innych oraz pogłębia się stabilność umysłu.

W tradycji kagiu istnieje również praktyka wadźrajany zwana łagodnym oddychaniem w trzech etapach. Przy zwyczajnym oddychaniu zachodzi wdech i wydech. W tej praktyce liczymy wdechy i wydechy, co rozwija stabilność umysłu. Skarbnica wiedzy mówi o wdechu, wydechu oraz o pauzie pomiędzy nimi, kiedy powietrze pozostaje w ciele. Jest to tzw. praktyka łagodnego oddychania w trzech etapach, pochodząca od Gampopy. Nie jest to coś takiego jak „oddychanie wazy” – silniejsza i bardziej intensywna metoda, zbyt silna dla początkującego. W metodzie Gampopy wpierw bierzemy wdech, następnie utrzymujemy przez chwilę powietrze w brzuchu, a potem wydychamy. Daje to trzy etapy.

Przytrzymujemy powietrze dlatego, że normalne oddychanie zachodzi na poziomie jamy ustnej i krtani; powietrze nie rozprzestrzenia się w ciele. Jednak gdy przytrzymamy oddech, wówczas powietrze będzie się rozprzestrzeniać. Jeśli przytrzymamy powietrze na poziomie klatki piersiowej, nie przeniknie ono przez ciało i pocujemy się źle. Jeśli przytrzymamy je poniżej pępka, przeniknie całe ciało.

Gdy skupiamy uwagę tylko na wdychaniu i wydychaniu, możemy ulec rozproszeniu i wytrącić się z medytacji. Gdy skupiamy się na wdychaniu, przytrzymywaniu powietrza i wydychaniu, to jeśli przestaniemy uważać, zapomnimy również o przytrzymaniu powietrza. To będzie oczywisty sygnał, że oderwaliśmy się od medytacji. Dlatego oddychanie w trzech etapach bardziej sprzyja rozwijaniu stabilności umysłu aniżeli medytacja na wdech i wydech.

Pierwszą z metod specyficznych dla wadźrajany jest metoda zwana pojedynczym usuwaniem ^[33] (skt. *pratiahara*, tyb. *sordu*), która polega na „przebijaniu się” przez zjawiska umysłu. Istnieje sześć głównych przeszkód w praktyce siamathy. Są to: otępienie, pobudzenie, agresja, żal, zwątpienie oraz przywiązanie. Każdą z tych przeszkód musimy rozpoznać oddzielnie. W czasie medytacji badamy każdą z nich. Na przykład możemy myśleć: „Czuję żal. Jest to przeszkoda, dlatego muszę zastosować jakiś środek przeciwko niej”. Łatwiej jest pracować z jedną myślą czy przeszkodą aniżeli naraz ze wszystkimi, jakie się pojawiają. Nazywamy to pojedynczym usuwaniem, ponieważ słowo „pojedynczy” odnosi się do pojedynczych przeszkód, które kolejno usuwamy.

Druga z praktyk siamathy z tradycji wadźrajany nazywana jest pustą strukturą kanałów (*nadi*). W ciele znajdują się trzy podstawowe kanały –

centralny (*awadhuti*), lewy kanał (*lolana*) oraz prawy kanał (*rasana*). W tej praktyce skupiamy się na tych trzech kanałach oraz czakramach.

Trzecia metoda to praktyka pranajogi, inaczej praktyka waju (subtelne wiatry w ciele). Medytacja dotyczy drugorzędnych kanałów; medytujemy na subtelne wiatry przepływające przez te kanały. Istnieją różnego rodzaju jogi czy też praktyki dotyczące owych subtelnych wiatrów. Istnieje praktyka przedłużająca życie, praktyka powodująca uczucie błogości w ciele, praktyka pogłębiająca mądrość itd. Istnieje też praktyka dotycząca bindu, inaczej subtelnych kropli, w której sprawiamy, że bindu przenika całe ciało czemu towarzyszy uczucie fizycznej błogości oraz doświadczenie jedności błogości i pustki.

W naukach wadźrajańskich istnieje również medytacja, której przedmiotem są bóstwa zwane *jidamami*. Czasem wizualizujemy jidama ponad głową, a czasem wyobrażamy sobie, że sami nim jesteśmy, innym razem, aby medytacja na bóstwo była klarowniejsza, skupiamy się na literach i sylabach mantry. Niekiedy wizualizujemy bardzo duże litery, a niekiedy bardzo małe, wszystko to jednak ma spowodować wytworzenie w umyśle stabilności. Poprzez tę wizualizację, fazę budowania medytacji, usuwamy tzw. nieczyste przejawienia zjawisk, a rozwijamy czyste. Wyobrażając sobie bóstwa mądrości, otrzymujemy błogosławieństwo. Praktyka wizualizacji jest szczególną metodą rozwijania stabilności. W tej metodzie umysł nie jest ani zbyt napięty, ani zbyt rozluźniony; po prostu spoczywa w swoim naturalnym stanie. Ogólnie mówiąc, faza wizualizacji (tyb. *kierim*) stanowi metodę rozwijania siamathy. Niektórzy podczas praktyki mają nadzieję wytworzyć bardzo wyrazistą wizualizację. Jeśli tak się nie stanie, rozczarowują się i nie chcą kontynuować praktyki. Celem nie jest tu jednak osiągnięcie klarownej wizualizacji, lecz medytacja na naturę bóstwa; daje

to nam możliwość skupienia się na jego czystym przejawieniu, a jednocześnie wytwarza stabilność umysłu. Z chwilą gdy się rozproszymy, bóstwo zniknie, co szybko dostrzeżemy. Dlatego wizualizacja stanowi specjalną metodę rozwijania stabilności umysłu i świadomości.

Czasem, kiedy poczujemy się zmęczeni wizualizacją bóstwa bądź medytacją na oddech, możemy recytować mantrę. Recytujemy na głos bądź bezgłośnie. Jeśli recytujemy w ciszy, nikt nie może tego usłyszeć. Tradycyjnie mówi się, że „dźwięk mantry dochodzi nie dalej niż do kołnierza”. Recytując mantrę, powinniśmy być świadomi każdej sylaby. Na przykład mantry *om mani peme hung* nie wypowiadamy tak, że nie jesteśmy jej świadomi; recytujemy utrzymując umysł bez rozproszenia, w pełni świadomości dźwięków mantry, bardzo cicho, na tyle że inni ledwie ją mogą usłyszeć. Istnieje również mentalny sposób recytacji mantry, w którym nie używamy głosu. Liczymy mantry za pomocą mali, a mantry recytujemy w umyśle. Zwykle wypowiadamy sto mantr i nie ma możliwości, abyśmy recytując je mentalnie, stali się rozproszeni, ponieważ liczymy je używając mali.

Mamy też recytację mantr zwaną *recytacją z ustaniem*. Jest to recytacja mentalna, połączona z oddechem. Na wdechu recytujemy jedną część mantry, przytrzymując powietrze – drugą, a następną na wydechu. Nie wymaga to używania głosu. W przypadku mantry Guru Rinpocze (Padmasambhawy) na wdechu recytujemy *om a hung*, przytrzymując oddech – *benza guru pema*, a na wydechu *siddhi hung*. Powód, dla którego ten sposób nazywamy recytacją z ustaniem, jest taki, że metoda ta zatrzymuje pojawianie się wszelkich myśli.

W powyższych metodach używa się punktu odniesienia. Istnieje również metoda bezpośredniego rozpoznania natury umysłu. Wszystkie te metody stanowią środki rozwinięcia najwyższej mądrości. Znanych jest wiele sposobów osiągnięcia tej mądrości. Stosuje się je w zależności od indywidualnych uzdolnień i osobowości praktykującego. Jedne są dla osób o silnym oddaniu, inne dla tych o dużym zrozumieniu itd. Nie stosujemy wszystkich opisanych tu metod siamathy i wipasiany, lecz tylko taką, która odpowiada naszej naturze i zdolnościom.

Celem wszystkich praktyk siamathy jest rozwinięcie stabilności umysłu. Uzyskawszy stabilność, możemy rozwinąć wipasianę. Gdy umysł jest stabilny i spoczywa w swoim naturalnym stanie, możemy wykorzystać zdolność wnikliwego rozumienia do analizy tekstów lub zrozumienia znaczenia słów, które w nich występują. Mając stabilny umysł, możemy badać i zrozumieć wszystko, na czym się skupimy, tak że praktyka siamathy staje się praktyką wipasiany.

Niekiedy robimy tylko medytację analityczną bądź tylko nieanalityczną, a czasem wykonujemy je przemiennie. Jeśli wykonujemy je poprawnie, to każda z tych metod doprowadza do rozwinięcia siamathy i wipasiany. Z punktu widzenia celu są one takie same, różnią się tylko z punktu widzenia ścieżki.

POZIOMY ROZWOJU I REZULTATY MEDYTACJI

Nasz tekst zawiera dodatkowe nauki na temat trzech poziomów rozwoju medytacji (*dhjana*). Pierwszy z poziomów dotyczy zwykłych istot i dosłownie określany jest jako doświadczenie niedojrzałej istoty. Jeśli chodzi o praktykę, osoba na tym poziomie do pewnego tylko stopnia potrafi

rozpoznać w sobie rozproszenie i powrócić do medytacji. Podczas praktyki pojawiają się różnego rodzaju doświadczenia medytacyjne. Drugi poziom dotyczy bodhisattwy i nazywany jest poziomem medytacji, która odróżnia znaczenia. Ten stan medytacji cechuje się bardzo jasnym zrozumieniem natury zjawisk, takich jak współzależne powstawanie, iluzoryczna natura zjawisk itd.; ma miejsce ciągły rozwój mądrości. Trzecim etapem jest najwyższy stan buddy, na którym natura zjawisk jest widziana bezpośrednio. Znany jest on jako odwieczny stan spokoju. Nie jest to jakaś nowa mądrość, lecz urzeczywistnienie pojawiające się bez najmniejszego wysiłku. Zatem tak wyglądają trzy rodzaje medytacji ze względu na prawdziwą naturę zjawisk.

Skarbnica wiedzy nie podejmuje tematu doświadczeń towarzyszących praktyce medytacji, dlatego też w podsumowaniu pragnę się podzielić własną wiedzą na ten temat.

Skutkiem medytacji jest urzeczywistnienie oraz doświadczenia medytacyjne. Doświadczenia medytacyjne są czymś tymczasowym i pojawiają się dość prędko. Jednakże urzeczywistnienie osiąga się dzięki stopniowemu procesowi medytacji i jest czymś trwałym. Powinniśmy pracować nad osiągnięciem urzeczywistnienia, a jednocześnie nie przywiązywać się do medytacyjnych doświadczeń – dobrych bądź złych. Jeżeli w medytacji pojawia się jakieś pozytywne doświadczenie, powinniśmy myśleć, że jest to jedynie przejawienie się umysłu i nie ekscytować się tym faktem. Jeżeli przywiążemy się do medytacyjnych doświadczeń, zrodzi się duma, która w przyszłości stanie się przeszkodą w medytacji. Jeżeli mamy złe doświadczenie, wówczas nie powinniśmy być przestraszeni, ponieważ to również jest jedynie sposób przejawiania się umysłu.

Różne doświadczenia medytacyjne zależą od subtelnych kanałów energetycznych. Niektórzy od razu mają jakieś doświadczenia, a inni nie, dopóki nie osiągną pewności i stabilności w medytacji. Nie ma żadnego powodu, by się cieszyć z pozytywnych doświadczeń albo też myśleć, że zabrnęliśmy w ślepą uliczkę, tylko dlatego że nie mamy ich wcale. Nie powinniśmy również sądzić, że problemem jest pojawianie się różnorodnych doświadczeń albo też oceniać medytację jako niestabilną z tego powodu, że mamy mało bądź wcale medytacyjnych doświadczeń. Nie ma powodu cieszyć się bądź smuć, ponieważ doświadczenia w medytacji są po prostu wytworem umysłu, zależą od różnych kanałów energetycznych i nie mają nic wspólnego z medytacją.

Są trzy rodzaje doświadczeń medytacyjnych: błogość, klarowność oraz brak myśli. Z doświadczeniem błogości mamy do czynienia wtedy, gdy podczas medytacji ogarnia nas poczucie szczęścia i fizycznej błogości. Nie powinniśmy jednak przywiązywać się do tego albo traktować jako przejawu dobrej medytacji. Powinniśmy to zignorować i kontynuować medytację. Doświadczenie klarowności to bardzo jasna świadomość, dzięki której postrzegamy i wiemy wszystko. Jednakże i w tym wypadku to jedynie wytwór umysłu. Nie powinniśmy sądzić, że na tym polega autentyczna medytacja; powinniśmy odciąć przywiązanie czy angażowanie się w to doświadczenie. Przy doświadczeniu braku myśli moglibyśmy sądzić, że osiągnęliśmy stan całkowitej stabilności w medytacji. Nie powinniśmy się jednak zatrzymywać w tym miejscu, tylko kontynuować praktykę.

Jeśli praktykując dharmę, nie napotykamy na jakieś duże przeszkody na zewnątrz, łatwo jest wzbudzić w sobie przeszkody wewnętrzne. Dzieje się tak, ponieważ zaczynamy myśleć, że jesteśmy bardzo dobrymi praktykującymi i pojawia się w nas duma.

Duma stanowi ogromną przeszkodę w praktyce dharmy i w medytacji. W Tybecie istnieje powiedzenie, że „nie sposób wlać wody pozytywnych właściwości do środka szczelnej kuli dumy”. Oznacza to, że kiedy stajemy się dumni, zaczynamy przypominać zwartą bryłę, co stanowi przeszkodę. Zamiast tego powinniśmy rozwijać pokorę, zaufanie i oddanie dla dharmy. Ponieważ duma stanowi tak wielką przeszkodę, powinniśmy starać się dociec, czy czasem sami nie jesteśmy nią owładnięci.

Kiedy Gampopa po raz pierwszy usłyszał imię Milarepy, poczuł do niego głębokie zaufanie i ruszył, by go odnaleźć. Wciąż pytał o drogę, aż w końcu znalazł się w pobliżu miejsca pobytu Milarepy. Uczniowie Milarepy wyszli mu na spotkanie, a jedna z uczennic zaproponowała Gampopie, że go przenocuje u siebie, a nazajutrz zaprowadzi do Milarepy. Powiedziała ponadto, że właśnie widziała się z Milarepą i ten wyjawiał jej, że z centralnego Tybetu ma przybyć pewien mnich o pozytywnych właściwościach, który stanie się jego wielkim uczniem. Milarepa stwierdził również, że ten, kto przyprowadzi tego mnicha, będzie wielkim szczęśliwcem i nie odrodzi się w niższych światach. Słyszając to Gampopa pomyślał: „Jeśli Milarepa jest wielkim siddhą, posiada wielką wiedzę. To, co powiedział, sugeruje, że przyszłość kształtuje się dla mnie bardzo pomyślnie i nie napotkam wielu trudności w praktyce dharmy”. Gampopa stał się tak dumny, że Milarepa codziennie przez dwa tygodnie wysyłał do niego ucznia z informacją: „Nie denerwuj się, ale jeszcze nie możesz się ze mną zobaczyć”. W taki to sposób Gampopa przestał być dumny. Widzimy zatem, jak duma może stać się przeszkodą w praktyce dharmy.

W całkowitych ciemnościach odosobnienia bardo praktykujący postrzega podczas medytacji różnego rodzaju światła, czuje, że jego ciało się trzęsie itp. Nie należy się przywiązywać do podobnych doświadczeń, gdyż są to

tylko przejawienia umysłu. Niezależnie od tego, czy są dobre, czy też złe nie angażujemy się w nie i kontynuujemy medytację. Ponieważ sny stanowią ekspresję umysłu, w wyniku medytacji pojawia się wiele różnych snów. Lecz nie ma potrzeby przywiązywać się do pozytywnych snów lub być poruszonym negatywnymi. Kiedy na przykład Gampopa przyszedł do Milarepy, aby opowiedzieć mu o swoich snach, ten odparł: „Kiedy się u mnie pojawiłeś, kłamałeś mówiąc, że wykonałeś wiele praktyk. Gdybyś wykonał wiele praktyk, nie byłbyś przywiązany do snów”.

Jeśli z powodu snu myślimy, że coś dobrego ma się wydarzyć, a nic tak naprawdę nie wydarza się w naszej medytacji, wówczas tracimy chęć do praktyki. Podobnie gdy w czasie medytacji pojawia się doświadczenie błogości i klarowności, a my przywiązujemy się do tego myśląc: „To bardzo dobra medytacja”. Gdy jednak następnym razem nie mamy takiego doświadczenia, myślimy: „Utraciłem moje medytacyjne urzeczywistnienie”. Dlatego nie powinniśmy przywiązywać się do tych doświadczeń, lecz uświadomić sobie, że nie zmieniają one istoty naszej medytacji. Jeśli nawet nie doświadczamy niczego – nie zmieniamy medytacji, lecz po prostu praktykujemy w tym stanie umysłu.

Bardzo istotnym elementem praktyki jest postawa ciała. Dla przykładu Gampopa podczas medytacji miał wrażenie, że dolina u podnóża jego jaskini wypełniła się dymem. Kiedy powietrze stało się czyste, Gampopę zaczęły niepokoić głośne krzyki. Pomyślał, że chyba został nawiedzony przez jakiegoś demona czy ducha. Gdy zapytał o to Milarepę, ten odparł, że postawa, w jakiej medytuje, jest nieprawidłowa; nastąpił ucisk wewnętrznych kanałów energetycznych, co wywołało wszystkie te doświadczenia. Dlatego ważne jest zachowanie w postawie medytacyjnej siedmiu aspektów Wairoczany czy pięciu aspektów postawy dhjany. Nie

jest czymś istotnym ułożenie nóg w postawie wadźry, lecz bardzo ważne jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki. Jest to ważne, nie zależnie od tego czy recytujemy mantrę, wizualizujemy czy też wykonujemy jakąkolwiek inną medytację. Siedzenie w pozycji wyprostowanej umożliwia nam zachowanie uważności i świadomości w medytacji, dzięki czemu waju w subtelnych kanałach energetycznych płynąć będzie w sposób niezakłócony.

Aby medytować musimy mieć wielką pilność, zwaną pilnością podobną zbroi, ponieważ gdy założymy zbroję, pojawia się wielka odwaga. Musimy mieć taką pilność, ponieważ wadźrajana naucza, w jaki sposób można osiągnąć stan buddy w przeciągu jednego życia. Ludzie słysząc to, oczekują osiągnięcia celu bardzo szybko. Gdy znaczące rezultaty nie pojawiają się szybko, tracą zaufanie. Musimy zatem posiadać wielką pilność bez oczekiwania na szybkie rezultaty, ponieważ wpierw musimy usunąć wszelkie trucizny umysłu, do których przywykliśmy na przestrzeni nie mającego początku, gdy przebywaliśmy w sansarze. Następnie musimy rozwinąć w sobie wszelkie właściwości, mądrość i wszechwiedzę buddy. Ażeby osiągnąć pozytywne właściwości i usunąć trucizny umysłu, jego negatywne aspekty, musimy posiadać wielką pilność. Nie spodziewajmy się szybkich rezultatów praktyki. W wadźrajanie możemy osiągnąć stan buddy w ciągu jednego życia, lecz musimy mieć tak wiele pilności jak Milarepa, czemu trudno sprostać większości ludzi.

Moglibyśmy pomyśleć, że stan buddy zdołamy osiągnąć jedynie dzięki tak wielkiej pilności jaką miał Milarepa, i że nic się nie wydarzy, gdy wykonujemy zaledwie małą ilość praktyk każdego dnia – „Nie mam takiej pilności, jaką miał Milarepa, dlatego jest niemożliwe, abym osiągnął jakiegokolwiek rezultaty”. Nie powinniśmy jednak sądzić, że gdy nie mamy

wielkiej pilności, to nieistotne jest, czy praktykujemy dharmę czy nie. Budda powiedział, że bardzo dobrze jest wykonywać jakąkolwiek medytację. Dodał, że nawet gdybyśmy jedynie myśleli o tym, dokąd chcielibyśmy się udać, czy co chcielibyśmy robić, to mimo że nie przybylibyśmy jeszcze w to miejsce bądź nie zrobili niczego i tak przyniosłoby to w efekcie korzyść. Podobnie samo myślenie o przyszłej praktyce przyniesie pewien efekt. Ogólnie mówiąc, uczynienie paru kroków w kierunku miejsca, gdzie zamierzamy medytować, samo w sobie nie stanowi żadnej korzyści, lecz mając w pamięci słowa buddy, przyniesie to w końcu pożyteczny rezultat. Dlatego nasza praktyka jest czymś bardzo pożytecznym i nie powinniśmy oceniać, że jest bez sensu tylko dlatego, że nie mamy takiej pilności jak Milarepa.

Ważne, by wytrwale praktykować, a nie tylko co jakiś czas intensywnie, by potem poddać się zupełnie, nie widząc rezultatów. Ten rodzaj pilności – nazywany pilnością niezmienną, stałą – podtrzymuje naszą praktykę. Potrzebujemy tego rodzaju pilności.

Ważne są dwie rzeczy: by być pilnym i nie przywiązywać się do medytacyjnych doświadczeń.

28. Rysunek przedstawia duże koło podzielone na sześć części promieniami biegnącymi od środka. To sześć sfer egzystencji: bogów, za zdrosnych bogów, ludzi, zwierząt, głodnych duchów i sfery piekieł.

29. Mówiąc bardziej szczegółowo, istnieje w języku tybetańskim termin *jeszie* (skt. *dźniana*), przetłumaczony w niniejszej książce jako „mądrość”. W sanskrycie *dźniana* nie jest jakimś szczególnym słowem, znaczy po prostu „wiedzieć”. Gdy tybetańscy tłumacze przełożyli to słowo na tybetański, dodali *je* do *šie*, ponieważ *je* oznacza coś pierwotnego, istniejącego od zawsze. Słowo to było potem używane na oznaczenie wiedzy buddy, który posiada wiedzę na temat wszelkich zjawisk w aspekcie ostatecznym i względnym. Tybetańskie słowo *szierab* czy sanskryckie *pradźnia* w niniejszej książce przetłumaczono jako „zrozumienie”. Sylaba *šie* znaczy „wiedzieć”, sylaba *rab* oznacza zaś w języku

tybetańskim „najlepsza, najwyższa, doskonała”. Terminy *szierab* i *jesze* często używane są naprzemiennie jako „wiedza” i „mądrość”. Możemy je jednak oddzielić, ponieważ *jesze* dotyczy wiedzy buddy czy oświeconej istoty, czyli bezpośredniego zrozumienia zjawisk, podczas gdy *szierab* dotyczy zrozumienia osiąganego na skutek rozpatrywania, analizowania i wnioskowania. *Szierab* wiąże się z rozróżnianiem zjawisk. W naszym zwykłym doświadczeniu wszystkie zjawiska zlewają się ze sobą, a dzięki *szierab* zostają rozróżnione, tak że wiemy: to jest tym, tamto jest tamtym, to istnieje, tamto nie istnieje, to jest dobre, tamto jest złe itd. Zatem wszelkie zjawiska są rozróżnione jedno od drugiego i taki jest szczególny sens słowa *szierab*. Medytacyjna wiedza, która jest podstawą rozpoznania prawdziwej natury zjawisk, w języku tybetańskim nazywana jest *rigpa*, a w sanskrycie *widia*. Zatem klarowność, wiedza związana z prawdziwą naturą zjawisk to *rigpa*.

30. Termin *konceptualna aktywność* odpowiada występującemu w oryginale angielskim terminowi *deliberate activity* (przyp. red.)

31. W oryginale angielskim: *conceptual designations* (przyp. red.)

32. Dedykację wypowiada lama i jego uczniowie zwykle na zakończenie wygłaszania nauk oraz na zakończenie sadhan:

*Obyśmy dzięki tej zasłudze osiągnęli nieograniczoną mądrość;
Tym samym obyśmy pokonali wszelkich wrogów (mentalne splamienia).
Oby wszelkie istoty były wyzwolone z oceanu sansary,
Nie były już dręczone przypiływami narodzin, chorób, starości i śmierci.*

33. W oryginale angielskim: *individual withdrawal* (przyp. red.)

APENDIX: PODSUMOWANIA

Szesnaście aspektów czterech szlachetnych prawd

PRAWDA O CIERPIENIU

(*Duhkhasatja*)

Cierpienie	(<i>duhkha</i>)
Nietrwałość	(<i>anitja</i>)
Pustka	(<i>śuniata</i>)
Nieistnienie „ja”	(<i>anatmaka</i>)

PRAWDA O POCHODZENIU [CIERPIENIA]

(*Samudajasatja*)

•ródło	(<i>samudaja</i>)
Intensywne wytwarzanie	(<i>prabhara</i>)
Przyczyna	(<i>hetu</i>)
Warunek	(<i>pratjaja</i>)

PRAWDA O USTANIU [CIERPIENIA]

(*Nirodhasatja*)

Zaprzestanie	(<i>nirodha</i>)
Uspokojenie	(<i>santa</i>)
Doskonałość	(<i>pranita</i>)
Wyraźne wyjście	(<i>nihsarana</i>)

PRAWDA O ŚCIEŻCE

(*Margasatja*)

Ścieżka	(<i>marga</i>)
Stosowność	(<i>njaja</i>)
Osiągnięcie	(<i>pratipatti</i>)
Wyzwolenie	(<i>nairjanika</i>)

Pięćdziesiąt jeden czynników mentalnych (Czaitika)

PIĘĆ ZAWSZE OBECNYCH CZYNNIKÓW MENTALNYCH (Sarwatraga):

Odczucie	(wedana)
Rozróżnienie	(samdžna)
Impuls	(czetana)
Kontakt	(sparsa)
Uwaga	(manasikara)

PIĘĆ OKREŚLAJĄCYCH CZYNNIKÓW MENTALNYCH (Wisajanijata)

Intencja	(czhande)
Docenienie	(adhimosksa)
Pamiętanie	(smriti)
Koncentracja	(samadhi)
Wiedza	(pradžnia)

JEDENAŚCIE POŻYTECZNYCH CZYNNIKÓW **MENTALNYCH** (Kusala)

Zaufanie	(sraddha)
Poczucie wstydu	(hri)
Liczenie się z innymi	(apatrapia)
Nieprzywiązywanie się	(alobha)
Brak nienawiści	(adwesa)
Brak pomieszania	(amoha)
Entuzjazm	(wiria)
Giętkość	(prasrabdhi)
Sumienność	(apramada)
Równowaga	(upeksa)
Nieszkodzenie	(arihimsa)

SZEŚĆ PODSTAWOWYCH SPLAMIEŃ (*Mulakleśa*)

Pożądanie	(<i>raga</i>)
Gniew	(<i>pratigha</i>)
Duma	(<i>mana</i>)
Niewiedza	(<i>awidia</i>)
Niepewność	(<i>wiczikitsa</i>)
Błędny pogląd	(<i>dristi</i>)

DWADZIEŚCIA DRUGORZĘDNYCH SPLAMIEŃ (*Upakleśa*)

Złość	(<i>krodha</i>)
Uraza	(<i>upanaha</i>)
Chęć zatajania	(<i>mraksa</i>)
Złośliwość	(<i>pradasa</i>)
Zazdrość	(<i>irsia</i>)
Skąpstwo	(<i>matsaria</i>)
Oszukiwanie	(<i>maja</i>)
Nieuczciwość	(<i>sathia</i>)
Zarozumiałość	(<i>mada</i>)
Chęć szkodenia	(<i>wihimsa</i>)
Brak poczucia wstydu	(<i>ahrikiā</i>)
Nieliczenie się z innymi	(<i>anapatrapia</i>)
Otępienie	(<i>stiana</i>)
Pobudzenie	(<i>auddhatia</i>)
Brak zaufania	(<i>asraddhia</i>)
Lenistwo	(<i>kausidia</i>)
Lekkomyślność	(<i>pramada</i>)
Zapominanie	(<i>musitasmritita</i>)
Rozproszenie	(<i>wiksepa</i>)
Brak samoobserwacji	(<i>asamprajania</i>)

Oby cała zasługa powstała w wyniku tej pracy stała się nieograniczona i doprowadziła wszystkie bez wyjątku istoty do najwyższego wyzwolenia – stanu buddy.



Instytut Marpy

marpa.pl

Tytuł oryginału: *The Practice of Tranquillity and Insight*

Przekład z języka angielskiego: Bernard Młodziejewski

Redakcja: Joanna Grela, Piotr Pechmann, Ireneusz Kasprzak

ISBN 83-87588-30-X

Pierwsze wydanie elektroniczne: marzec 2020 r.

DHARMAEBOOKS.ORG