

# Samadhi Bhavana

Ajahn Chah

tłumaczenie: **Andrzej Osiński**

Skład wykonano w programie L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>  
Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

*Mowa Dhammy skierowana do buddystów świeckich  
w viharze Hampstead w Londynie, 20 maja 1979 roku*

„Jeśli masz czas aby być świadomym, masz czas na to aby medytować”  
(Ajahn Chah)

Poszukiwacze dobra, którzy zgromadziliście się tutaj aby wysłuchać *Dhammy*, słuchajcie jej proszę w pokoju. Wysłuchanie *Dhammy* w spokoju oznacza, iż wasz umysł powinien być w pełni skoncentrowany i skupiony w jednym punkcie, musicie zwracać uwagę na to, co słyszycie, aby następnie to puścić; oto co zwie się uspokojeniem umysłu.

Słuchanie *Dhammy* jest niezwykle pożyteczne i jako takie jest jednym z aspektów samej praktyki. Zachęcam was abyście słuchając pewnie osadzili wasze ciało i umysł w *samadhi*. W czasach Buddy słuchano *Dhammy* w głębokim *samadhi* aby ją poznać i przeniknąć, i wielu Jego uczniów faktycznie urzeczywistniło *Dhammę* siedząc i słuchając jej.

To miejsce jest doskonale dostosowane do praktyki medytacji. Spędziłem tutaj już kilka nocy i mam świadomość, że jest to znaczące miejsce. Biorąc pod uwagę czynnik zewnętrzny, jest już tutaj bardzo spokojnie; pozostaje zatem czynnik wewnętrzny: wasze serca i umysły. Tak więc proszę was wszystkich, abyście podjęli wysiłek koncentracji, ale nie smućcie się, jeżeli wasze umysły będą spokojne jedynie przez jakiś czas.

Dlaczego przybyliście tu wspólnie aby praktykować medytację? Ponieważ wasze umysły i wasze serca stale nie pojmują tych spraw, które należy zrozumieć. Inaczej mówiąc, wasze rozumienie nie pozostaje w zgodzie z ostateczną prawdą istnienia rzeczy i zjawisk; nie wiecie co czym jest. Co jest słuszne, a co niesłuszne? Co przynosi wam cierpienie a co wywołuje wasze wątpliwości? Na początek przybyliście więc aby się wyciszyć. Powodem, dla którego pojawiliście się tutaj aby rozwinąć spokój i powściągliwość jest fakt, że wasze serca i wasze umysły są pełne niepokoju. Wasze umysły nie są spokojne, wasze umysły nie są powściągnięte; są nadal pełne wątpliwości i pobudzenia. Stąd też podjęliście decyzję, że przyjdziecie tutaj dzisiaj i w związku z tym powinniście przekonać wasze umysły do wysłuchania *Dhammy*.

Skoncentrujcie się i słuchajcie uważnie tego, co powiem i proszę was o pozwolenie przemawiania w sposób dobitny, ponieważ taki mam charakter. Ale nawet wtedy, kiedy będę przemawiał dobitnie i przekonująco, uczynię to wypełniony miłą życzliwością (*metta*) wobec innych. I proszę was również o wybaczenie, jeżeli powiem coś, co sprawi, że poczujecie się niepewnie, albowiem zwyczaje tajskie i te zachodnie nie są dokładnie takie same. W rzeczywistości, bardziej przekonujący wykład może być dobry, ponieważ pomaga poruszać ludzi, gdyż — w przeciwnym razie — mogliby oni przejawiać senność lub obojętność, nawet nie rozumiejąc niczego i tkwiąc w samozadowoleniu oraz bezczynności, zamiast zmobilizować się do przyjscia i wysłuchania *Dhammy*.

Jeżeli chodzi o praktykę, to jakkolwiek wydaje się, iż jest wiele sposobów jej wykonywania, w rzeczywistości istnieje tylko jedna droga. Tak jak w przypadku drzew owocowych: można uzyskać owoce stosunkowo szybko, kiedy zasadzimy cały pęd, ale takie drzewo długo nie przetrwa i nie będzie przężne. Innym sposobem jest pielęgnowanie drzewa począwszy od małego nasionka, przez co wyrośnie ono na naprawdę silne i wytrzymałe. Praktyka rozwija się w zgodzie z tą zasadą; to naturalne, że tak właśnie jest.

Kiedy po raz pierwszy rozpocząłem swoją praktykę, miałem problemy ze zrozumieniem tej zasady. Ponieważ stale nie wiedziałem co jest czym, siedząca medytacja była dla mnie prawdziwym znojem, wywołując w wielu sytuacjach nawet łyzy. Niekiedy zakładałem zbyt wysokie cele; innym razem — niewystarczająco wysokie, nigdy nie osiągając tego poziomu, który jest po prostu odpowiedni. Bowiem praktykowanie w spokojny sposób oznacza, że nie mierzymy ani zbyt wysoko, ani zbyt nisko; jest w sam raz.

Przychodząc tu zorientowałem się, że jesteście tym zmieszani i zagubiliście się; różni ludzie praktykujący w odmienny sposób i każdy z was miał tylu nauczycieli, że kiedy pojawia się tutaj aby wspólnie praktykować, wzbudza to wszelkiego rodzaju wątpliwości. Jeden nauczyciel głosi, że musicie praktykować w taki sposób, inny twierdzi, że inaczej, kolejny mówi jeszcze coś innego, i tak dalej, i tak dalej. Siedzicie tu pełni sprzeczności i poruszenia, nie wiedząc, którą metodę zastosować i nie znając zasadniczej substancji praktyki- oto rezultat pomieszania. Nauczają tak wielu nauczycieli i istnieje taka ilość nauk, że nikt nie wie co wykorzystać, aby doprowadzić praktykę do harmonii, a co za tym idzie, przez cały czas istnieją wątpliwości i niepewność.

Tak więc musicie postarać się nie myśleć zbyt wiele. Jeśli już myślicie, pomyślcie o czymś utrzymując pełną przytomność, lecz ponieważ myślicie, nie ma mowy o mądrości i poznaniu; najpierw musicie uciszyć wasze umysły. Kiedy przejawia się poznanie, nie ma potrzeby rozmyślać; na miejscu myśli pojawi się pełna świadomość i przytomność, która naturalnie przerodzi się w mądrość (*pañña*). Ale zwyczajne mnożenie myśli nie ma nic wspólnego z *pañña*. Wasz umysł wędruje i nieustannie snuje myśli bez jakiegokolwiek postaci i świadomości, i — co nieuchronne — im bardziej myślicie, tym bardziej jesteście pobudzeni. To nie jest *pañña*.

Na tym etapie musicie postarać się nie myśleć. W domu wykonaliście już zapewne ogromną pracę myślową. Ona tylko mąci umysł. Musicie rozwinąć w sobie mądrość. Obsesyjne myślenie jest w stanie doprowadzić was nawet do przelewania łez. Przekonajcie się

sami, gubiąc się w potoku pełnych ułudy myśli. To nie jest prawda; to nie jest *pañña*. Bud-  
da był niezwykle mądrą istotą i nauczył się jak zatrzymywać myślenie. W ten sam sposób  
wy tutaj praktykujecie, aby powstrzymać myślenie, zatem siedźcie spokojnie. Najpierw  
musi pojawić się spokój, bo kiedy jest tylko myślenie, *pañña* nie wypłynie; nie pojawi  
się *Dhamma*. Następować będzie jedynie nieustanne mnożenie się myśli. Jeśli już jesteście  
spokojni, nie ma żadnej potrzeby rozmyślać — w tym miejscu powstanie *pañña*. Tak długo  
jak żywcie myśli — *pañña* nie pojawi się. Kiedy tylko jesteście spokojni, z tego spokoju  
wypłynie pełna przytomność, która zawiera w sobie zarówno myślenie jak i *pañña*. Jeśli  
umysł jest niespokojny, nie ma w nim miejsca na *pañña*, zachodzi jedynie proces myślowy,  
a w rezultacie — pomieszanie.

Medytując w celu wyciszenia umysłu, nie musicie myśleć więcej ponad to, że właśnie  
teraz jest czas na pracę z umysłem i nic innego. Nie pozwólcie aby wasz umysł wybiegał  
na lewo i prawo, naprzód bądź do tyłu, powyżej lub poniżej; nie wolno wam zajmować się  
niczym poza praktyką uważnego oddychania *anapanasati*. Skierujcie waszą uwagę na czu-  
bek głowy, a następnie przesuwajcie ją w dół poprzez całe ciało aż do koniuszków palców  
u nóg, i z powrotem w górę — aż do ciemienia. Niech wasza uważność przechodzi przez całe  
ciało; obserwujcie je, używając *pañña*. Tylko w ten sposób możecie zyskać wstępne zrozu-  
mienie, czym naprawdę jest wasze ciało. Następnie rozpocznijcie medytację, pamiętajac,  
że w tej chwili waszym jedynym obowiązkiem jest obserwowanie wdechów i wydechów.  
Nie zmuszajcie ich aby były dłuższe bądź krótsze aniżeli zwykle, po prostu pozwólcie  
im następować naturalnie. Nie wywierajcie na oddech jakiegokolwiek formy nacisku ani  
wysiłku, pozwólcie za to mu płynąć równo, puszczając z każdym wdechem i wydechem.

Musicie zrozumieć, że właśnie w ten sposób praktykujecie i puszczacie, lecz nieustan-  
nie winna być przy tym obecna uważność. Musicie utrzymać tę uważność wówczas, kiedy  
pozwalacie aby oddech wchodził i wychodził w swobodny sposób. Nie ma potrzeby forso-  
wania oddechu, pozwólcie niech płynie lekko i naturalnie. Podtrzymujcie myśl, że w tym  
czasie nie macie żadnych innych obowiązków bądź spraw do załatwienia. W trakcie sie-  
dzenia mogą pojawiać się myśli o tym co się wydarzy, co poznacie albo co moglibyście  
zobaczyć, ale kiedy tylko powstaną, pozwólcie im naturalnie ustać; nie róbcie z nimi nic.

Podczas siedzenia nie należy również zwracać uwagi na wrażenia zmysłowe. Kiedy tyl-  
ko umysł zostanie dotknięty przez jakieś zmysłowe poruszenie, kiedy pojawi się uczucie  
bądź wrażenie, pozwólcie mu odejść. Nieistotne jest to, czy są dobre czy złe — w tej chwili  
nie jest waszym zadaniem, aby coś z nich uczynić; pozwólcie im przeminąć i ponownie  
zwróćcie uwagę na oddech. Utrzymujcie tylko uważność wchodzącego i wychodzącego od-  
dechu. Nie kreujcie cierpienia ponieważ oddech wyda się wam zbyt krótki lub zbyt długi.  
Zwyczajnie go obserwujcie, nie próbując nim w żaden sposób kontrolować albo go stłumić.  
Inaczej mówiąc, nie przywiązujcie się. Kiedy już o tym wiecie, pozwólcie następować odde-  
chom naturalnie a wasz umysł osiągnie spokój. Kiedy będziecie kontynuować cały proces,  
umysł stopniowo odłoży rzeczy i spocznie, oddech stanie się lżejszy i lżejszy, a w końcu  
będzie tak nikły, iż wydawać się będzie, że już w ogóle nie oddychacie. Zarówno ciało jak  
i umysł poczują lekkość, wszelkie uczucia znużenia odejdą a skupiona w jednym punkcie

świadomość będzie wszystkim, co pozostanie. Można by powiedzieć, że umysł zmienił się i osiągnął stan spokoju. To ściśle odnosi się do czasu medytacji siedzącej.

Jeśli umysł jest niezwykle poruszony, rozwinicie uważność *sati* i wdychajcie bardzo głęboko, aż nie pozostanie żadna przestrzeń, w której mogłoby się jeszcze zmieścić powietrze; potem wypuście powietrze do samego końca. Wykonajcie następny głęboki wdech — aż będziecie pełni — i znów wypuście powietrze. Powtórzcie tę czynność trzy razy. Później skoncentrujcie się a umysł powinien być spokojniejszy. Powtarzajcie cały proces za każdym razem, kiedy jakiegokolwiek wrażenia zmysłowe spowodują wzburzenie umysłu. Te same zasady stosujcie zarówno w trakcie medytacji siedzącej jak i podczas chodzenia. Kiedy medytujecie chodząc, a umysł pozostaje wzburzony, wówczas zatrzymajcie się spokojnie, przesuńcie swoją uwagę na spokojny punkt i przywróćcie pełną świadomość tak, aby umysł zatrzymał się na obiekcie medytacji, a potem kontynuujcie chodzenie. Tak więc medytacja siedząca i chodzenie w medytacji są bardzo podobne, różniąc się jedynie zaangażowaniem innej fizycznej postawy.

Niekiedy pojawia się niepewność i wówczas potrzebujecie *sati*, aby z pozycji „obserwatora” nieustannie podążać za pobudzonym umysłem i badać go niezależnie od tego, jaką przyjmie on postać. Oto, co oznacza posiadanie *sati*. *Sati* uważnie obserwuje i opiekuje się świadomym umysłem. Zachowując czujność wobec umysłu niezależnie od tego, jaką przyjmie on kondycję, musicie utrzymać tę wiedzę oraz świadomość i nie pozwolić sobie na beztroskę czy zagubienie.

Zadaniem *sati* jest zajęcie się umysłem i otoczenie go nadzorem; kiedy tylko umysł zjednoczy się z *sati*, pojawia się specyficzny typ uważności. Ponieważ umysł rozwinął spokój, zaczyna być przez ten spokój kontrolowany i powstrzymywany, niczym kurczak wrzucony do klatki. Skoro już znajdzie się w klatce, kurczak nie może poruszać się na zewnątrz, ale stale potrafi chodzić w granicach wyznaczonych przez klatkę. Bieganie tam i z powrotem nie powoduje żadnej większej szkody, gdyż kurczak spaceruje tylko wewnątrz klatki. W ten sam sposób nie może poruszyć wami przytomność, jaka jest obecna w umyśle pełnym spokoju i strzeżonym przez *sati*. Oznacza to, że kiedykolwiek pojawia się myślenie lub jakieś uczucie, ma to miejsce w ramach tego spokoju, i jako takie nie jest w stanie spowodować żadnej szkody bądź niepokoju.

Niektórzy ludzie w ogóle nie chcą doświadczać żadnych myśli ani uczuć, lecz jest to zejściem z Drogi. Uczucia pojawiają się wewnątrz spokoju. W tym samym czasie umysł — bez żadnego wzburzenia — doświadcza zarówno uczuć jak i spokoju. Kiedy spokój przybierze takie rozmiary, nie mogą pojawić się szkodliwe następstwa, lecz należy uważać na chwilę, kiedy kurczak wydostanie się z klatki. Na przykład kiedy obserwujecie wchodzący i wychodzący oddech i zapomnicie się, pozwalając aby umysł wędrował od oddechu z powrotem do domu, w stronę sklepów lub w dowolną liczbę różnych miejsc albo zajmował się jeszcze innymi rzeczami. Czasem minie nawet pół godziny, zanim nagle zorientujecie się i skarcicie samych siebie za nieobecność *sati*. W tym miejscu musicie być szczególnie ostrożni. To ważne, ponieważ w chwili, kiedy umysł opuszcza stan spokoju, kurczak właśnie wydostaje się z klatki.

Musicie postarać się utrzymać pełną świadomość wraz z *sati* i spróbować zatrzymać umysł. Jakkolwiek mówimy o zatrzymaniu umysłu, w rzeczywistości jego nie można powstrzymać, ponieważ umysł nigdzie nie odszedł. Zmienił się jedynie obiekt uważności. Musicie doprowadzić do tego, aby umysł zatrzymał się właśnie tutaj. Naprawdę jest już tu obecny i tak długo jak tylko przejawia się *sati*, możemy mówić o obecności umysłu. Wyobrażacie sobie, że zatrzymujecie go, ale w rzeczywistości on nigdzie nie odszedł; zaszła jedynie zmiana wewnątrz samego umysłu. Zauważacie, że wędruje tu i tam, ale faktycznie umysł nie zmierza do nikąd; zmiana zachodzi w tym samym punkcie. Kiedy odzyskujecie *sati*, wówczas w oka mgnieniu powracacie razem z umysłem, lecz on znikąd nie przyszedł; w tym samym miejscu pojawia się uważność. Musicie to tak zrozumieć.

Kiedy istnieje pełna świadomość, ciągła i nieprzerwana świadomość absolutnie każdej chwili, mówimy wówczas o obecności umysłu. Jeżeli wasza uważność dryfuje od oddechu do innych miejsc, wówczas ta świadomość zostaje przerwana. Jednak dopóki istnieje świadomość oddechu, umysł jest obecny. Kiedy pozostaje tylko oddech i ta równa, stała uważność, wówczas wasz umysł jest obecny. Oto cechy umysłu. Tak to właśnie wygląda.

Należy połączyć *sati* i *sampajañña*. *Sati* jest uważnością a *sampajañña* jest jasnym zrozumieniem i intuicyjnym poznaniem. Właśnie tu i teraz dokładnie badacie oddech. Tym samym sprawiacie, że *sati* i *sampajañña* pojawiają się wzajemnie. One wykonują pracę wspólnie. Jednoczesne przejawianie się *sati* i *sampajañña* można porównać do dwóch robotników noszących i rozkładających drewniane deski. Przypuśćmy, że istnieje sobie dwoje ludzi, którzy muszą przenieść ciężkie deski i praca ta jest tak trudna, że niemal nie do zniesienia, lecz nagle pojawia się inny człowiek, z sercem przepełnionym *metta*, który ich zauważa i biegnie im na pomoc. Tak to właśnie wygląda; tam gdzie łącznie przejawiają się *sati* oraz *sampajañña*, wypływa również i *pañña* (intuicyjna mądrość), aby im pomóc, a potem cała trójka będzie wzajemnie się wspierać.

Kiedy na pomoc przybędzie *pañña*, pojawi się świadomość obiektów zmysłów. I tak, jeśli medytujecie siedząc a aspekty *sati*, *sampajañña* i *pañña* są obecne w waszym umyśle, to w chwili kiedy doświadczacie obiektów zmysłów, rodzą się uczucia oraz emocje. Możecie zacząć myśleć o przyjacielu; wówczas natychmiastowa odpowiedź powinna brzmieć: „to nieistotne”, „przestań!” lub „zapomnij o tym”. Albo jeśli pojawią się myśli o tym, gdzie jutro będziecie, odzewem będzie po prostu: „nie jestem zainteresowany, nie chcę zajmować się takimi sprawami”. Może zaczniecie myśleć o innych ludziach, wtedy: „nie, nie chcę się w to angażować”, „nie chcę mieć nic do czynienia z kimkolwiek”, „po prostu puść to!”, „to niepewne i niejasne”. Tak właśnie postępujecie ze zjawiskami w trakcie medytacji, rozpoznając, że „wszystko jest niepewne”. „To niepewne” — w taki sposób utrzymujecie waszą świadomość.

Musicie porzucić wszelkie myślenie, wewnętrzny dialog czy wątplenie. Nie angażujecie się w te sprawy podczas medytacji. Jeśli to rzeczywiście się zakończy, wszystkim co zostanie będzie *sati*, *sampajañña* i *pañña* w swojej najczystszej postaci. Za każdym razem kiedy one słabną, wkradają się wątpliwości, lecz postarajcie się porzucić je właśnie wtedy. Niech pozostaną wyłącznie *sati*, *sampajañña* i *pañña*. Spróbujcie utrzymać *sati* na najwyższym poziomie i kontynuujcie praktykę tak długo, aż uważność będzie obecna przez

cały czas. Wówczas zrozumiecie czym jest *sati*, czym jest *sampajañña* a czym jest *pañña*, a w rezultacie przekonacie się czym jest *samadhi* — zrozumiecie wszystko w pełni.

Kiedy skupicie uwagę w jednym miejscu, ujrzycie *sati*, *sampajañña*, *samadhi* i *pañña* zebrane razem. W takiej chwili, doświadczając zewnętrznych przedmiotów zmysłów, nawet jeśli jesteście przez nie przyciągani, będziecie w stanie powiedzieć: „to nie jest pewne”, a kiedy odpychacie je, również wiecie, że „to nie jest pewne”. Tak czy inaczej, są one wyłącznie przeszkodami mentalnymi — *nivarana* — i jako takie muszą zostać usunięte aby umysł mógł odzyskać czystość. Jedyne co ma pozostać, to *sati* (uwaga), *sampajañña* (jasne zrozumienie), *samadhi* (umysł stabilny i nieporuszony) oraz *pañña* (wszechobjmująca mądrość). Oto w jaki sposób powinniście zrozumieć całą rzecz i na razie powiem tylko tyle o działaniu medytacji.

Przejdźmy teraz do czynników, które wspierają praktykę medytacji lub są jej narzędziami. *Metta* powinna wypełnić wasze serca i umysły — mówiąc innymi słowami — musicie przejawiać cnotę szczodrości, życzliwości i wspomagania innych, i trzymajcie się tych cnót jako zasadniczej bazy waszej mentalnej czystości. Na przykład możecie zacząć pozbywać się *lobha* albo egoizmu poprzez praktykę szczodrości *dana*. Dana oznacza dawanie (literalnie: ofiarowanie jałmużny). Kiedy ludzie są samolubni, nie czują się spokojnie; egoizm prowadzi do pewnego dyskomfortu, a jednak ludzie zazwyczaj pozostają bardzo samolubni, nie zdając sobie nawet sprawy z tego jak bardzo im to szkodzi.

Możecie doświadczać tego za każdym razem. Zauważcie jak zachowujecie się, kiedy odczuwacie głód. Jeżeli macie dwa jabłka i pojawi się okazja do podzielenia się nimi z kimś innym, nawet jeśli jest to przyjaciel, zaczynacie zastanawiać się i chociaż przejawia się już w was intencja dawania, jednak pragniecie mu oddać tylko mniejsze jabłko. Cóż, pozbyć się większego jabłka byłoby przecież szkoda! Ciężko jest myśleć prostolinijnie; każecie mu podejść i zabrać sobie jedno jabłko, ale po chwili mówicie, aby wziął sobie to mniejsze i takie też mu wręczacie. Oddajecie mu po prostu mniejszy owoc, a większy zatrzymujecie dla siebie. To oczywiście jedna z form egoizmu, lecz ludzie zazwyczaj tego nie zauważają. Czy zachowaliście się kiedykolwiek w taki sposób?

Praktykując szczodrość *dana*, musicie naprawdę działać wbrew ustalonym nawykom i zasadom. Nawet jeżeli rzeczywiście pragniecie podarować mniejszy owoc, musicie przełamać się i spróbować oddać ten większy. Oczywiście już kiedyś daliście większe jabłko przyjacielowi. O, to brzmi naprawdę niezłe! Ćwiczenie umysłu — aby działał wbrew nawykom — wymaga samodyscypliny: musicie dobrze wiedzieć w jaki sposób dawać i jak rezygnować, nie pozwalając aby jakikolwiek przejaw egoizmu zakorzenił się w waszym umyśle. Kiedy nauczycie się jak obdarowywać innych, wasz umysł naprawdę uspokoi się. Jeśli stale nie wiecie w jaki sposób dawać, jeśli nieustannie wahacie się i zastanawiacie, który owoc oddać, umysł będzie targany konfliktami jeszcze zanim w ogóle ośmielicie się podjąć decyzję aby oddać większy owoc i stale będzie wam towarzyszyło poczucie niechęci. Ale zaledwie zdecydujecie się oddać większy owoc, cały problem się kończy. Oto co nazywamy działaniem wbrew ustalonym nawykom we właściwy sposób.

Jeśli jesteście w stanie to uczynić, zdobywacie mistrzostwo w panowaniu nad samym sobą, a jeżeli nie — wygląda to tak, jakbyście zostali sami przez siebie pokonani i nadal postępujecie egoistycznie. W przeszłości wszyscy wiele razy byliśmy egoistami i stąd skalania mentalne — *kileša* — które należy odciąć. Tak więc w języku palijskim, języku Kanonu, używamy na określenie szczodrości słowa *dana* i oznacza ono przynoszenie szczęścia innym. To jedna z przyczyn, które wspomagają oczyszczenie umysłu ze skałań, a zatem powinniście to gruntownie przemyśleć oraz rozwijać jako istotny aspekt waszej praktyki.

Możecie nawet pomyśleć, że taka praktyka oznacza, iż nadchodzą dla was ciężkie czasy, lecz w rzeczywistości tak nie jest; ciężkie czasy nadchodzą dla waszego pożądania (*tanha*) i waszych skałań (*kileša*). Jeśli *kileša* pojawią się w umyśle, wówczas będziecie mieli na nie lekarstwo. *Kileša* są niczym kot. Jeśli dacie mu tyle pożywienia, ile pragnie, nieustannie będzie przychodził prosząc o więcej, ale kiedy któregoś dnia podrapie was, a wy nie dacie mu potem w ogóle jedzenia, pojawi się i będzie miauczeć. Jeśli przez następny dzień lub dwa nie nakarmicie go, wówczas nie przyjdzie już więcej. W ten sam sposób różne *kileša* nie będą was już dłużej niepokoić i pozostawią wasz umysł w spokoju. Tak więc doprowadźcie do tego, aby *kileša* bały się was, zamiast pozwolić na to, abyście to wy ich się obawiali. Natomiast kiedy *kileša* obawiają się was, oznacza to, iż postrzegacie *Dhammę* w waszych umysłach właśnie tutaj i właśnie teraz.

Gdzie istnieje *Buddha-Dhamma*? Istnieje w świadomym poznawaniu i w tym intuicyjnym zrozumieniu, jakie przejawiają wasze umysły. Każdy może pojąć, każdy jest w stanie zrozumieć. *Buddha-Dhamma* nie funkcjonuje w książkach; nie wymaga niezmiernie obszernego studiowania i czytania. Możecie zrozumieć o czym mówię, po prostu rozważając bieżącą chwilę. Każdy jest w stanie zrozumieć, ponieważ to potencjał, który istnieje w sercu każdego z nas. Każdy przejawia *kileša*, nieprawdaż? Jeśli potraficie je ujrzeć, wówczas zrozumiecie. W przeszłości nieustannie dokarmialiście i zajmowaliście się waszymi *kileša*; teraz musicie je poznać i nie pozwolić im na to, aby przychodziły i niepokoiły was dłużej. Ponieważ jeszcze to się wam nie przydarzyło, musicie praktykować, żeby samemu dać temu początek, natomiast te cnoty, które już się pojawiły, należy rozwijać i umacniać.

Następnym składnikiem praktyki jest przestrzeganie *sila*, to jest moralności. *Sila* czuwa nad *Dhammą* i pozwala jej kwitnąć oraz wzrastać w taki sam sposób, w jaki matka i ojciec opiekują się dzieckiem. Zachowanie *sila* nie oznacza wyłącznie unikania szkodzenia innym, ale również faktyczne niesienie im pomocy oraz wspomaganie. Musicie zachować przynajmniej pięć podstawowych zasad, a mianowicie:

1. Rozprzestrzeniać życzliwość (*metta*) wobec wszystkich istot i nie zabijać, celowo nie ranić oraz nie przeszkadzać innym istotom w jakikolwiek sposób.
2. Być uczciwym, powstrzymywać się od naruszania praw innych lub — mówiąc prościej — nie okradać ich.

3. Odznaczać się umiarem w stosunkach seksualnych. W życiu świeckim istnieje struktura rodzinna w postaci męża i żony. Jeśli potraficie zachować umiar, wówczas będziecie w stanie praktykować *Dhammę*. Po prostu bądźcie świadomi, kto jest waszym mężem albo kto jest waszą żoną. Odznaczajcie się umiarem w przejawach aktywności seksualnej, znajcie granice i nie pobbłażajcie sobie nadmiernie. Ogólnie rzecz biorąc ludzie nie mają żadnych granic; czasami jeden mąż nie wystarcza, więc mogą mieć drugiego, albo jedna żona nie wystarcza, więc mogą mieć drugą lub trzecią. Ja widzę to tak: jeżeli posiadając jednego partnera i tak nie jesteście go w stanie całkowicie usatysfakcjonować, to posiadanie dwóch lub trzech jest zaiste rażąca słabostką. A zatem musicie postarać się oczyścić umysł i wyćwiczyć go tak, aby znał umiar. Odznaczanie się umiarem jest prawdziwą czystością; bez niego wasze zachowanie jest pozbawione granic. Jeśli otrzymacie smakowite pożywienie, nie rozpamiętujcie zbyt długo jego smaku; znajcie dobrze wasz żołądek i wiedzcie jaka ilość jedzenia jest odpowiednia do zaspokojenia jego potrzeb. Jeśli zjecie za dużo, może wam to zaszkodzić; tak więc musicie znać umiar. Odznaczanie się umiarem jest najlepszą drogą a posiadanie tylko jednego partnera jest w pełni wystarczające; dwoje lub troje to wyraz nadmiernego pobbłażania sobie, a sprawy się komplikują i gmatwają.
4. Szczerość w mowie. To także użyteczny środek w usuwaniu *kileša*. Należy być prostolinijnym, prawdomównym i prawym.
5. Powstrzymywać się od zażywania środków odurzających. Musicie znać powściągliwość w ich stosowaniu, a najlepiej zrezygnować z nich całkowicie. Ludzie i tak są już odurzeni swoimi rodzinami, krewnymi i przyjaciółmi a także dobytkiem materialnym, bogactwem i wszystkim innym. Jest tego już wystarczająco dużo, aby pogarszać jeszcze całą sprawę spożywaniem środków odurzających. One tylko kreują zaciemnienie w umyśle. Oczywiście ludzie, którzy je sprzedają, nie rozumieją tego; musicie sami to zrozumieć. Jeśli ktoś spożywa znaczne ilości, niech spróbuje stopniowo je zmniejszać, aby w końcu całkowicie porzucić.
6. Przypuszczalnie poproszę was o wybaczenie, lecz kiedy przemawiam w taki sposób, wyrażam pragnienie, żebyście odnieśli z tego korzyść, żebyście zdali sobie sprawę i zrozumieli co naprawdę jest dobre. Musicie wiedzieć co jest czym. Skoro żyjecie tu i teraz, co was gnębi i uciska? Jakie działania sprawiają, że ten ucisk się pojawia? Czynienie dobra przynosi dobre skutki a wyrządzanie zła rodzi złe skutki; istnieją przyczyny, a ja pragnę aby ta nauka w was pozostała. Ponownie proszę was o wybaczenie, ja naprawdę nie lubię przemawiać w ten sposób, ale jako uczeń Pana Buddy — muszę. Wszystko, o czym tu mówiłem, ma na celu dostarczenie wam środków, które pomogą i wesprą was w waszej praktyce.

Skoro tylko *sila* zostanie oczyszczona, pojawia się poczucie uczciwości oraz życzliwości wobec innych, co przynosi zadowolenie, wolność od trosk i wyrzutów sumienia. Nie występują te wyrzuty sumienia, które są skutkiem zachowywania się w sposób agresywny



i szkodliwy wobec innych. Jest to zatem forma szczęścia. To tak, jak gdyby ktoś żył już w niebie. To bardzo przyjemne: ktoś je i śpi w pełni zadowolenia i szczęścia, które wypływa z *sati*. Oto skutek; postępowanie w zgodzie z *sila* jest jego przyczyną. To podstawowa zasada: człowiek powstrzymuje się od wszystkich tych przejawów zła, tak aby pojawiła się dobra wola. Kiedy ktoś utrzymuje *sila* w ten sposób, zła wola zniknie, a dobra się pojawi. Jest to wynikiem praktykowania w prawidłowy sposób.

Ale to jeszcze nie koniec całej historii. Zaledwie ludzie osiągną pewien poziom szczęścia, przejawiają skłonność do bycia nierozważnym i beztroskim, nie posuwają się dalej w swojej praktyce, woląc przykleić się do szczęścia. Nie pragną kontynuować praktyki czy posuwać się naprzód, wybierając szczęście „niebios”, w których — można by rzec — mężczyźni i kobiety są niczym „bogowie” i „boginie”. To bardzo wygodne, ale nie pociąga za sobą rzeczywistego zrozumienia; należy kontynuować refleksję aby nie ulec ułudzie. Rozmyślajcie nieustannie o niekorzystnych aspektach takiego szczęścia: ono jest niepewne, zostało zdobyte, ale nie będzie trwać wiecznie, wkrótce zostaniecie od niego oddzieleni. To nic pewnego. Zaledwie szczęście odejdzie, pojawia się cierpienie i znów zaczynacie płakać. Nawet „bogowie” i „boginie” koniec końców płaczą i cierpią. Dlatego Pan Budda nauczał nas refleksji, abyśmy mogli dostrzec negatywne cechy tego szczęścia, jego nie satysfakcjonujący aspekt. Jednak doświadczeniu takiego szczęścia nie towarzyszy jego faktyczne zrozumienie. To pełne ułudy szczęście przesłania spokój, który jest rzeczywiście trwały i pewny a także powstrzymuje nas przed ujrzeniem cierpienia.

Takie szczęście nie jest ani pewnym ani stałym spokojem, ale raczej formą *kileša*. Jest wyrafinowaną formą *kileša*, która pociąga każdego człowieka. Wszyscy lubią być szczęśliwi; to szczęście płynie z samego przywiązania doń. Kiedy przez jakąś chwilę nie występuje przywiązanie, natychmiast pojawia się cierpienie. Teraz każdy powinien nieustannie nad tym rozmyślać, aby się przekonać, że ten typ szczęścia nie jest niczym ustalonym i pociąga za sobą również ujemne aspekty. Skoro tylko coś się zmienia, pojawia się cierpienie, ale i ono nie jest niczym pewnym. Nie postrzegajcie cierpienia w kategoriach czegoś ustalonego bądź trwałego.

Ten proces nazywamy *Adinavakatha*, kontemplowaniem braku satysfakcji i wad uwarunkowanego świata. Należy rozmyślać nad tym szczęściem nieustannie, zamiast po prostu je zostawić i zaakceptować bez zmrużenia oka. Zrozumiemy, iż nie jest ono czymś pewnym; nie wolno wam do niego lgnąć z całych sił. Każdy powinien je na chwilę zatrzymać, a następnie puścić, zamiast kurczowo się chwytąć. Każdy musi dojrzeć zarówno dobry jak i zły aspekt, zawarty w takim przejawie pomyślności. Zrozumienie medytacji polega również na zaakceptowaniu i uznaniu wad istniejących w zwykłym szczęściu. Kontemplujcie w ten sposób. Kiedy ujawni się szczęście, rozmyślajcie o nim bardzo starannie, aż jego negatywne aspekty staną się w pełni ewidentne. Oto wyróżniająca się cecha praktykującego.

Skoro tylko ktoś zauważy, że pomyślność jest cierpieniem, że to szczęście jest w istocie formą cierpienia, umysł i serce pojmą czym jest *Nekkhamakatha* — kontemplacja wyrzeczenia się pożądania zmysłowego i niemal automatycznie umysł stanie się znużony — poszuka drogi wyjścia. Znużenie wypłynie jako rezultat zrozumienia czym naprawdę są formy, czym naprawdę są dźwięki, czym naprawdę są zapachy, czym naprawdę są smaki,

czym naprawdę jest miłość i czym naprawdę jest nienawiść. To znużenie pociąga za sobą brak pragnienia lgnięcia bądź przywiązania do czegokolwiek. Nastąpi odwrót od przywiązania *upadana* do miejsca, w którym można przebywać swobodnie, obserwując jedynie ze zrównoważeniem i bez oznak lgnięcia bądź chwytania się czegokolwiek. Oto spokój, jaki wypływa z praktyki.

Teraz pragnę zapytać o waszą praktykę. Wszyscy tutaj zebrani medytujecie, ale czy również i wasze umysły wyrażają pewność i zaufanie do tej praktyki? W dzisiejszych czasach wielu ludzi naucza medytacji, zarówno mnisi jak i ludzie świeccy. Mając to na uwadze, obawiam się, że będziecie pełni wątpliwości co do waszej praktyki. Nie istnieje naprawdę żadna wyższa bądź lepsza nauka od tej buddyjskiej, którą praktykujecie właśnie tutaj. Jeśli zrozumiecie ją jasno i wyraźnie, będziecie w stanie uczynić wasze umysły i wasze serca pełnymi pokoju i nie poruszonymi.

W procesie uspokajania umysłu, który jest okreśłany terminem „medytacja” albo praktyką *samadhi-bhavana*, mogliście już zorientować się, iż umysł bywa kapryśny. Są dni, kiedy siedzicie pogrążeni w medytacji i przez cały czas doświadczacie spokoju; innym razem siedzicie i niezależnie od tego, co uczynicie, nie zaznajecie spokoju a umysł nieustannie usiłuje się wymknąć, aż w końcu mu się to udaje. Czasami jest dobrze, innego dnia nie jest tak dobrze. W ten sposób uwarunkowania umysłu same prezentują się przed naszymi oczami. Musicie zrozumieć, iż osiem czynników Szlachetnej Ścieżki łączy się ze sobą w praktyce *sila*, *samadhi* oraz *pañña* — i nigdzie więcej. Kiedy teraz medytujecie, powołujecie do życia *sila*, *samadhi* i *pañña*, inaczej mówiąc dajecie bezpośrednio początek samej Ścieżce.

Nauczamy, iż w trakcie siedzącej medytacji powinniście zamknąć oczy i nie spoglądać na inne rzeczy, ponieważ to pozwala poznać wam umysł. Musicie obserwować swój własny umysł. Kiedy zamykacie oczy, wasza uwaga kieruje się do wewnątrz, co daje początek różnym formom wiedzy. Siedząc z zamkniętymi oczami musicie rozwinąć świadomość oddechu, uczynić oddech ważniejszym aniżeli cokolwiek innego. Nauczamy aby skierować świadomość do wnętrza i podążać za oddechem, skutkiem czego dowiecie się, w którym miejscu spotykają się *sati*, intuicyjne poznanie oraz świadomość. Ilekroć te czynniki Ścieżki harmonizują ze sobą, będziecie w stanie ujrzeć oddech, uczucie, umysł oraz obiekty mentalne w ich właściwej postaci. Ostatecznie poznacie ognisko — centralny punkt, w którym przejawia się *samadhi* — miejsce, w którym wszystkie czynniki Ścieżki jednoczą się ze sobą.

Kiedy tak medytujecie, przenieście całą uwagę na oddech i wyobraźcie sobie, że siedzicie tu zupełnie sami — nie otaczają was ani ludzie ani rzeczy. Zatrzymajcie nieco dłużej uwagę na tym wrażeniu samotnego medytowania i pogłębiajcie je, aż umysł całkowicie pozwoli odejść zewnętrznym sprawom. Bądźcie tylko świadomi wchodzącego i wychodzącego oddechu, odkładając na bok wszystko, co dotyczy świata zewnętrznego. Nie pozwólcie sobie na snucie myśli o człowieku, który siedzi obok, lub tym, który siedzi nieco dalej. Ilekroć myśli wywołają jakieś poruszenie, nie bierzcie ich pod uwagę; o wiele lepiej je odrzucić i skończyć z nimi. Nie ma nikogo wokół — siedzicie tu tylko wy sami. Kontynuujecie praktykę, aż wszystkie spostrzeżenia i różne wspomnienia ustaną i nie będziecie już

dłużej rozmyślać o ludziach lub rzeczach jakie was otaczają; wówczas możecie utrzymać waszą uwagę wyłącznie na wdechach i wydechach. Pozwólcie niech proces oddychania następuje naturalnie, nie forsujcie oddechu aby był dłuższy bądź krótszy, silniejszy bądź słabszy, aniżeli zazwyczaj. Niech rozwija się normalnie i równomiernie a wy tylko siedźcie i obserwujcie jak przychodzi i odchodzi.

Zaledwie umysł puści zewnętrzne wrażenia zmysłowe, przestaną wam wreszcie przeszkadzać dźwięki ruchu ulicznego lub inne hałasy. Kształty, dźwięki czy coś innego przestanie być dla was źródłem przeszkód, ponieważ umysł nie będzie więcej poświęcał im uwagi i pozostanie skoncentrowany wyłącznie na oddechu.

Jeżeli umysł jest poruszony różnymi zjawiskami i nie możecie się skoncentrować, wówczas wciągnijcie powietrze i wykonajcie najgłębszy wdech, jaki tylko potraficie, tak że nie pozostanie żadna wolna przestrzeń, a następnie uwolnijcie powietrze, wydychając je aż do końca. Powtórzcie daną czynność trzy razy i ponownie skupcie umysł na intuicyjnym poznaniu. Kiedy przywróćcie koncentrację, zupełnie naturalnym przejawem umysłu będzie to, że pozostanie on spokojny wyłącznie przez chwilę, po czym ponownie wpadnie w poruszenie i pomieszanie. Musicie sprawić aby pozostał nie poruszony — wykonajcie głęboki wdech, a następnie wypuście całe powietrze, aż zupełnie je usuniecie. Ponownie wypełnijcie przez chwilę płuca powietrzem, wykorzystując całą ich pojemność, a następnie skierujcie wasz umysł z powrotem na oddech, przywróćcie *sati* każdego oddechu i utrzymujcie świadomość dalej w ten sposób.

Oczywiście będzie to wymagać znacznego wysiłku oraz długiego okresu siedzenia, zanim nabierzecie wystarczającej wprawy w puszczeniu zewnętrznych zjawisk i pozostaniecie nie poruszeni a zewnętrzne obiekty postrzegania zmysłowego nie będą w stanie zachwiać waszym umysłem. Skoro przestanie istnieć takie zakłócenie, będziecie w stanie ujrzyć umysł, co przejawia się charakterystycznym uczuciem na czubku nosa, a dodatkowo obecne będą oddech oraz obiekt mentalny. *Sati* pozostanie nie poruszone i będzie czuwać nad oddechem bez trudu. Kiedy umysł ogarnie spokój, oddech stopniowo straci na szorstkości a ponieważ i obiekt mentalny stanie się bardziej wyrafinowany, stąd też tak ciało jak i umysł będą coraz lżejsze i puściwszy zjawiska zewnętrzne, pozostaną przy wewnętrznej obserwacji.

Od tej chwili intuicyjna świadomość odwróci się od zjawisk zewnętrznych i skieruje się oraz pozostanie skupiona na wnętrzu. Bądźcie przytomni w chwili, kiedy świadomość zjednoczy się wewnątrz. Wyraźnie ujrzyjcie jak wchodzi i wychodzi oddech, *sati* pozostanie klarowne a cała mentalna aktywność będzie zauważana z większą przejrzystością. W takim momencie zrozumiecie w jaki sposób *sila*, *samadhi* oraz *pañña* łączą się ze sobą — następuje unifikacja aspektów Ścieżki. W chwili, kiedy dochodzi do tego zjednoczenia, umysł uwalnia się od wszelkich form poruszenia i pomieszania oraz pozostaje skupiony wyłącznie na jednym punkcie i to właśnie jest *samadhi*. Kiedy obserwujecie jedno szczególne miejsce — oddech — naturalnie pojawi się jasne zrozumienie oraz intuicyjna mądrość, wypływająca z ustawicznej obecności *sati*. Ponieważ wyraźne i klarowne postrzeganie oddechu zachodzi bez przerwy, *sati* przybierze na sile a umysł stanie się bardziej wrażliwy i przytomny na wiele różnych sposobów. Ujrzyjcie jak umysł jednoczy

się w sobie i pozostaje skupiony na jednym punkcie, świadomość zwraca się do wewnątrz a świat zewnętrzny stopniowo zanika. Umysł nie wykona już żadnej pracy powiązanej z zewnętrznym światem — wygląda to jak byście wkroczyli do „wnętrza” waszego domu, gdzie wszystko tworzy doskonałą jedność. Panuje tu zadowolenie. Wasza świadomość, uwolniona od zewnętrznych problemów i spraw, pozostaje teraz z oddechem. Przez pewien czas świadomość zlewa się z oddechem, który staje się coraz bardziej wyrafinowany i subtelny, aż w końcu uczucie oddychania zaniknie. Moglibyście powiedzieć, że ustała świadomość oddechu, albo nawet, że ustał sam oddech a pojawił się inny, nowy rodzaj świadomości.

Może więc zdarzyć się i tak, że siedzicie i odnosicie wrażenie, że nie oddychacie. Faktycznie oddech jest obecny przez cały czas, ale stał się tak subtelny, iż wydaje się jakby go nie było. Jest to wynikiem przebywania umysłu w najbardziej wyrafinowanej, specjalnej sferze świadomości. Ta intuicyjna świadomość jest wszystkim, co pozostaje. Nawet jeżeli oddech zaniknął, nadal istnieje świadomość i zrozumienie, że oddech jest nieobecny. Cóż więc teraz staje się przedmiotem medytacji? Aby kontynuować medytację, przyjmijcie jako jej obiekt właśnie tę intuicyjną świadomość i zrozumienie, że oddech jest nieobecny. Możecie powiedzieć, że pojawił się pewien określony typ świadomości i wewnętrznego zrozumienia.

W tej chwili mogą ogarnąć was wątpliwości, ponieważ właśnie tutaj pojawiają się nieoczekiwane zjawiska, wliczając w to *nimitta*. Mogą one obejmować wiele rodzajów zarówno form jak i dźwięków. Jeśli pojawią się *nimitta* (niektórzy ludzie je mają, inni — nie), musicie zrozumieć je zgodnie z prawdą. Nie popadajcie w zwątpienie i nie pozwólcie sobie na okazywanie zaniepokojenia.

Na tym etapie winniście starannie utrzymać waszą medytację i rozwinąć *sati* najlepiej jak tylko potraficie. Możecie wyrazić zaniepokojenie, kiedy zorientujecie się, że oddech jest nieobecny, ponieważ jesteście przyzwyczajeni, aby oddech tu był. Kiedy będzie się wydawać, że oddech zniknął, możecie wpaść w panikę lub przestraszyć się, że zaraz umrzecie. W tym momencie musicie pamiętać, że to co się dzieje jest zupełnie naturalne. Zauważcie, że oddech jest nieobecny i uczynicie z tej świadomości przedmiot intuicyjnego zrozumienia. Ten etap określa się jako najmocniejszą i najbardziej stabilną formę *samadhi*, gdy istnieje tylko jeden pewny i niezachwiany obiekt umysłu. Kiedy *samadhi* osiągnie ten poziom, umysł doświadczy wielu dziwnych i niezwykłych zmian. Ciało będzie zdumiewająco lekkie, albo może nawet zanikać. Możecie odnieść wrażenie, że unosicie się w powietrzu z uczuciem nieważkości a gdziekolwiek spojrzycie, lub jesteście czegoś świadomi, zupełnie nic nie pozostaje. To tak jakbyście znaleźli się w przestrzeni i nie jesteście nawet pewni, że stale siedzi tu jakieś ciało. Panuje całkowita pustka a całe doświadczenie może być dosyć dziwne.

Zrozumcie więc, że nie należy się niczym martwić i powinniście pracować nad tym, aby to uczucie spokoju oraz opanowania ustabilizowało się i umocowało w umyśle. Ponieważ umysł jest już skoncentrowany i skupiony w jednym punkcie, żadne obiekty postrzegania zmysłowego nie będą w stanie doń przeniknąć i będziecie mogli przebywać w tym stanie przez dowolny okres czasu, bez jakichkolwiek odczuć bólu czy niewygody.

Osiągnąwszy ten poziom w rozwoju *samadhi*, możecie wkroczyć lub opuścić je z własnej woli i przyjmuje się, że wychodzicie z *samadhi* swobodnie, w dogodnej dla siebie chwili, a nie dlatego, że czujecie się rozleniwieni, pozbawieni energii bądź zmęczeni. Wychodzicie, ponieważ nadszedł właściwy czas, aby to uczynić i wycofujecie się z *samadhi*. Oto co oznacza *samadhi*; możecie wkroczyć bądź opuścić je bez trudu, bez żadnych problemów. Umysł i serce pozostaną spokojne. Kiedy siedzicie i wstapicie w takie *samadhi* na około 30 minut, albo na jedną godzinę, wasze serce i umysł pozostaną opanowane i spokojne przez wiele dni. W rezultacie umysł bardzo się oczyści i podejmie oraz podda kontemplacji to, co będzie doświadczał.

Samadhi spełnia funkcję uspokajającą i wyciszającą. *Samadhi* spełnia jedną rolę, *sila* — inną, a *pañña* — jeszcze inną. Podczas medytacji skupiamy uwagę na tych cechach, które łączą się aby utworzyć krąg. W ten sposób *sila*, *samadhi* oraz *pañña* pojawiają się wspólnie w umyśle. Skoro tylko umysł się uspokoi, dzięki obecności *pañña* oraz sile *samadhi* wzrosną opanowanie i powściągliwość. Z uspokojenia i wyrafinowania umysłu wypływa energia, która niesie pomoc w oczyszczaniu *sila*. To z kolei jest warunkiem wspierającym pojawienie się *samadhi* lub poprawia jakość *samadhi* już istniejącego; natomiast rozwój *samadhi* ułatwia przejawienie się *pañña* i wspiera ją. Są ze sobą powiązane, wspierając się wzajemnie w ten sposób. Ostatecznie, w tym miejscu pojawia się *maggā* — Ścieżka — która jest syntezą tych różnych elementów. *Sila*, *samadhi* i *pañña* współpracują ze sobą łagodnie i spójnie, tworząc jedną całość, a wy powinniście zachować wytworzoną energię. To energia, która daje początek *vipassanie* — wiedzy płynącej z wglądu. Na tym etapie, skoro *pañña* się już przejawia, dostarcza własnej energii, niezależnie od tego czy umysł jest spokojny czy też nie. Jeśli jest spokojny — nie lgnij, a jeśli nie jest — również nie lgnij. Pozwól odejść wszystkim tego typu troskom a umysł stanie się lekki i będzie czuł się swobodnie czy będziecie doświadczać przyjemnych czy też nieprzyjemnych stanów mentalnych. Umysł będzie wypełniony pokojem.

Poza tym należy koniecznie zrozumieć, że jeśli wasze umysły nie są jeszcze mądre, to skoro tylko formalna medytacja zakończy się, całkowicie zrezygnujecie z jakiegokolwiek dalszej kontemplacji bądź wyczulenia wobec praktyki, którą jeszcze trzeba wykonać. Właściwie, kiedy wycofacie się z *samadhi*, będziecie zupełnie świadomi, że je opuściliście i powrócicie do zachowywania się w normalny sposób. Jednak stale musi istnieć intuicyjna świadomość a także równa i nie przerywana obecność *sati*. Medytacja nie odnosi się wyłącznie do pozycji siedzącej; *samadhi* oznacza posiadanie umysłu, który jest pewnie osadzony, skoncentrowany.

Podczas chodzenia wasze umysły muszą być pewne i opanowane, i utrzymujcie to opanowanie umysłu konsekwentnie w trakcie wszystkich aktywności i o każdym czasie — poprzez *sati* i *sampajañña*. Musicie podtrzymać intuicyjną świadomość nie tylko wówczas, kiedy siedzicie, ale chodząc, prowadząc samochód — gdziekolwiek — kiedy wasze oczy widzą jakiś kształt a wasze uszy słyszą dźwięk. Jeśli pojawi się uczucie przyciągania bądź wstrętu wobec jakiegokolwiek przejawu umysłu, bądźcie w pełni świadomi takich mentalnych stanów. Wszystkie są niepewne. W ten sposób umysł pozostanie spokojny i „normalny”.

Jeśli umysł jest tak spokojny, musicie kontemplować obiekty mentalne. Należy kontemplować całą istotę: ciało oraz umysł, i to w każdej chwili, nie tylko podczas siedzenia, ale przebywając w domu bądź w trakcie pracy, w jakiegokolwiek sytuacji. Kontemplujcie nieustannie. Nawet kiedy spacerujecie, spoglądajcie na drzewo otoczone przez opadłe liście — to również jest oznaką nietrwałości. Jesteśmy niczym te liście — zaledwie pojawi się starość — usychamy i opadamy. Wszyscy ludzie są tacy. To podniesienie umysłu do poziomu *vipassany*; rozważacie w ten sposób nieustannie. *Sati* utrzyma się równo i spójnie, niezależnie od tego czy stoicie, chodzicie, siedzicie czy też leżycie. Jeśli tylko dokładnie podążacie za wskazówkami i w każdej chwili sprawdzacie umysł, praktykujecie medytację we właściwy sposób.

Praktykujemy tutaj i teraz, o godzinie siódmej wieczorem; siedzieliśmy i medytowaliśmy wspólnie przez godzinę i w tej chwili zakończyliśmy. Możliwe, że również i umysł zatrzyma się i później w ogóle nie będzie niczego kontemplował. Jeśli tak się dzieje, to jest to błędna droga. Kiedy kończymy, przerywamy wyłącznie formalne spotkanie i formalną medytację, ale intuicyjna świadomość musi rozwijać się dalej w sposób równy i nieprzerwany.

Częstokroć nauczam, że jeśli nie praktykujecie w sposób ciągły, praktyka przypomina rozproszone krople wody, ponieważ uważność *sati* nie jest ani płynna ani gładka. Poza samym umysłem nic nie wykonuje tej praktyki; ciało jej nie wykonuje. Jedynie umysł pracuje, jedynie umysł praktykuje. Jeśli to zrozumiecie, przekonacie się, że nie musicie koniecznie gdzieś pójść i praktykować siedzącą medytację, bo umysł sam pozna *samadhi*. Umysł jest wyłącznym praktykującym — zrozumcie to w ten sposób.

Skoro tylko to pojmiecie, powinniście rozwinąć i utrzymywać intuicyjną świadomość przez cały czas, stojąc, chodząc, siedząc lub leżąc. Jeśli przypomina ona nadal kapiącą wodę, nie jest ciągłym przepływem. Praktykujcie uważność *sati*, aż będzie ciągła a intuicyjna świadomość popłynie nieprzerwanie niczym woda. *Sati* będzie obecne w każdym momencie i w związku z tym pojawi się konsekwentne i spójne zrozumienie obiektów mentalnych. Przejawianie *sati*, powściągliwości i spokoju w sposób ciągły i równy sprawi, iż będziesz wiedział kiedy pojawiają się zdrowe i niezdrowe stany umysłu oraz kiedy umysł jest spokojny bądź poruszony. Jeśli ćwiczycie umysł, gdziekolwiek się znajdziecie, będziecie w takim właśnie stanie, a wasza medytacja rozwinie się szybko i dobrze.

Nie zrozumcie źle. W dzisiejszych czasach ludzie uczestniczą w odosobnieniach *vipassany* przez trzy dni lub tydzień, nie rozmawiając ze sobą lub nie mając do wykonania żadnej pracy; zachowują milczenie przez dziesięć dni albo przez dwa tygodnie a potem wyjeżdżają. Wyjeżdżają w przekonaniu, że wykonali „*vipassanę*” i że wiedzą, czym to wszystko jest, a potem udają się na przyjęcia, do dyskotek i oddają się nadmiernie różnym formom rozrywki. Kiedy zachowują się w ten sposób, co się dzieje? Nic nie pozostanie. Ludzie odchodzą i zajmują się całą masą niezręcznych rzeczy, które zasmucają i niepokoją umysł, trwoniąc wszystko, a potem, w następnym roku wracają ponownie i uczestniczą w kolejnym siedmiodniowym, dwutygodniowym czy nawet miesięcznym odosobnieniu i zaledwie się ono zakończy, wyjeżdżają na przyjęcia, odwiedzają dyskoteki i znowu piją alkohol. To nie jest praktyka. To nie jest *patipada* — ścieżka rozwoju.

Musicie wykonać wysiłek wyrzeczenia. Musicie rozważać szkodliwe skutki, jakie wpływają z waszego zachowania, krzywdę, jaką pociąga za sobą picie alkoholu i uczęszczanie do barów. Ujrzyjcie, że szkodliwość jest nieodłączna od tych wszystkich czynności, aż stanie się to w pełni oczywiste, a wówczas będziecie mogli się wycofać i tym samym osiągnąć spokój. Aby uzyskać spokój każdy musi ujrzeć ujemne skutki tych działań i jest to praktykowaniem we właściwy sposób. Jeśli odbędziecie siedmiodniowe odosobnienie, w trakcie którego nie możecie powiedzieć do nikogo ani słowa, a później przez siedem miesięcy plotkujecie i zabawiacie się, to w jaki sposób możecie odnieść jakąś prawdziwą korzyść z tych siedmiu dni milczenia?

Pragnę zachęcić wszystkich ludzi świeckich, wszystkich mądrych, do rozumienia praktyki w ten sposób. Starajcie się praktykować spójnie i bez przerwy. Dostrzegajcie szkodliwość w tym, co szkodliwe i wykonujcie waszą praktykę równomiernie i nieustannie — tylko tyle. Wówczas nastąpi kres *kileša*. Ale styl siedmiu dni bez rozmów i rozrywek, po których następują cztery bądź pięć miesięcy zabawy, bez żadnej powściągliwości czy opanowania, oznacza, że jakiegokolwiek korzyści po prostu znikną i nie pozostanie zupełnie nic. To tak, jak byście jednego dnia poszli do pracy i zarobili 20 funtów, a potem tego samego dnia wydali 30 funtów — gdzie zostaną jeszcze jakieś pieniądze? Wszystko się skończy.

Ten wykład jest formą upomnienia i proszę was o wybaczenie. Muszę przemawiać w ten sposób abyście uświadomili sobie te działania, które są nieprawidłowe tak, że będziecie w stanie sami je porzucić. Przychodząc tutaj praktykować, możecie powiedzieć, że praktyka ma na celu uchronienie was przed podejmowaniem niezdrowych działań w przyszłości. Co oznacza podejmowanie niezdrowych działań? Jest to podejmowanie działań, które prowadzą do niepokoju i cierpienia, w trakcie których umysł nie jest wypełniony dobrem i pozostaje niespokojny. Tak to wygląda.

Jeśli praktykujecie przez siedem dni w ogóle nie mówiąc, lecz później zaspokajacie przez kilka miesięcy swoje zachcianki, to chociaż mogliście praktykować bardzo ciężko i rygorystycznie podczas tych siedmiu dni, nie odniesiecie z tej praktyki żadnej prawdziwej korzyści. Wiele ośrodków medytacyjnych tak właśnie działa. Zaiste, musicie prowadzić wasze życie konsekwentnie spokojnie i powściągliwie.

Podczas medytacji musicie być nieustannie uważni, tak jakbyście sadzili drzewo. Jeśli zasadzicie drzewo w jednym miejscu, a po trzech dniach wyrwiecie je i posadzicie w innym miejscu, po następnych trzech dniach wyrwiecie je ponownie i posadzicie w jeszcze innym miejscu — ono po prostu umrze nie wydając płodów. Z medytacją jest podobnie — nie zaowocuje. Musicie to sobie dobrze przemyśleć. Spróbujcie, kiedy powrócicie do waszych domów, zasadzić drzewo w jakimś miejscu na kilka dni a następnie wyrwijcie je, posadźcie gdziekolwiek indziej i ponownie wykorzeńcie. Ono po prostu umrze. Dokładnie to samo dzieje się kiedy bierzecie udział w siedmiodniowym odosobnieniu, a następnie — po jego opuszczeniu — zaspokajacie swoje zachcianki przez siedem miesięcy, pozwalając aby umysł się zbrukał; po czym wyruszacie medytować przez siedem kolejnych dni, nie rozmawiając w tym czasie i powściągając się, a następnie ponownie to wszystko porzucacie. Przypomina to drzewo: po prostu usycha, nic nie pozostawiając. Drzewo nie wzrasta;

wasza medytacja nie wzrasta. Powtarzam: wykonywanie tego w taki sposób nie przyniesie żadnych prawdziwych rezultatów. Tak jak powiedziałem — spróbujcie i przekonajcie się sami. Wracajcie do waszych domostw, posadźcie młode drzewko a po kilku dniach wyrwijcie je z korzeniami. Sądzę, że ono uschnie, lecz proszę — spróbujcie przekonać się sami. Czy teraz rozumiecie?

Nie za bardzo lubię głosić mowy, takie jak obecna, ale czynię to ze współczucia do was i nie potrafię przemawiać, nie mówiąc krytycznie. Kiedy podejmujecie nieprawidłowe działania, nie jestem w stanie powstrzymać się przed powiedzeniem wam o tym, ale to tylko dlatego, że wam współczuję. Jednak są ludzie, którzy mogą się poczuć bardzo niezręcznie i pomyślą, że ich po prostu besztam. Zaiste, to nie jest jakaś bura, ale pomoc w zwróceniu uwagi na błędy, tak abyście wiedzieli, gdzie one tkwią. Niektórzy myślą: *Lo-oang Por* po prostu nas krytykuje; ale wcale tak nie jest. Mogę przyjechać tu i wygłosić mowę *Dhammy* tylko raz na jakiś bardzo długi czas; gdybym zapragnął przemawiać tak codziennie, wówczas naprawdę byłoby wam bardzo przykro. Ale w rzeczywistości, to nie wam jest przykro, to tylko *kileša* są zmartwione. Tak więc dzisiaj powiem tylko tyle.



## Zapiski z sesji pytań i odpowiedzi

**Pytanie:** Czy wskazane jest dużo czytać lub studiować święte pisma w ramach praktyki?

**Odpowiedź:** *Dhammy* Buddy nie można znaleźć w książkach. Jeśli pragniesz faktycznie sam zobaczyć to, o czym Budda mówił, nie musisz zawracać sobie głowy książkami. Obserwuj swój umysł. Badaaj go aby zrozumieć jak przychodzą i odchodzą uczucia, jak przychodzą i odchodzą myśli. Nie przywiązuj się do niczego. Po prostu bądź świadomy wszystkiego, co tam ujrzysz. Oto droga prawd wygłoszonych przez Buddę. Bądź naturalny. Każda czynność w twoim życiu jest okazją do praktyki. Wszystko jest *Dhammą*. Kiedy wykonujesz domowe obowiązki, staraj się być uważny. Jeśli opróżniasz sopluchkę, bądź czyścisz ubikację, nie sądź, że robisz to, aby komuś wyświadczyć przysługę. Opróżnianie sopluchki jest *Dhammą*. Nie bądź przekonany, że praktykujesz tylko wtedy kiedy siedzisz spokojnie ze skrzyżowanymi nogami. Niektórzy narzekają, że brakuje im wystarczającej ilości czasu na medytację. A czy wystarcza czas na oddychanie? Oto wasza medytacja: uważność, naturalność we wszystkim co czynicie.

**Pytanie:** Cóż mogę począć z wątpliwościami? Są dni, kiedy nękają mnie wątpliwości związane z praktyką albo dotyczące mojego własnego rozwoju, albo nauczyciela.

**Odpowiedź:** Wątpienie jest naturalne. Każdy z nas rozpoczyna od wątpliwości. Możesz się od nich bardzo wiele nauczyć. Niezwykle ważne jest to, abyś nie identyfikował się ze swoimi wątpliwościami. To znaczy, nie daj się przez nie wciągnąć. Twój umysł będzie się kręcił w kółko bez końca. Zamiast tego obserwuj cały proces wątpienia, zastanawiania się. Zobacz kim jest ten, kto wątpi. Popatrz jak wątpliwości przychodzą i odchodzą. Wówczas nie będziesz już dłużej represjonowany przez twoje wątpliwości. Przekroczysz je na zewnątrz a twój umysł osiągnie spokój. Ujrzysz jak przychodzą i odchodzą wszystkie zjawiska. Po prostu puść to, do czego jesteś przywiązany. Pozwól odejść twoim wątpliwościom i tylko obserwuj. Oto w jaki sposób kończy się wątpienie.

**Pytanie:** A co z innymi metodami praktyki? Zdaje się, iż w dzisiejszych czasach naucza tak wielu nauczycieli i istnieje tak wiele różnych systemów medytacji, że prowadzi to do pomieszania?

**Odpowiedź:** Przypomina to nieco pójście do miasta. Można się do niego zbliżyć od północy, od południowego wschodu, wieloma drogami. Często te systemy różnią się jedynie zewnątrznie. Czy podążasz jedną drogą czy też inną, szybko czy wolno, jeśli tylko jesteś uważny, to niczym się one nie różnią. Istnieje jeden zasadniczy punkt, do którego ostatecznie musi zaprowadzić każda dobra praktyka — brak lgnięcia. W końcu trzeba będzie odrzucić wszystkie systemy medytacyjne. Nie można także lgnąć do nauczyciela. Jeśli system prowadzi do zaniechania i braku lgnięcia — wówczas jest to prawidłowa praktyka.

Możesz pragnąć podróżować, odwiedzać innych nauczycieli i spróbować jak działają inne systemy. Niektórzy z was już tak uczynili. To naturalne pragnienia. Przekonasz się, że zadanie tysiąca pytań i wiedza wielu systemów nie doprowadzą ciebie do prawdy. W końcu

znudzisz się. Zorientujesz się, że możesz odkryć to o czym mówił Budda wyłącznie poprzez zatrzymanie oraz badanie własnego umysłu. Nie ma potrzeby poszukiwać na zewnątrz, poza tobą. Ostatecznie będziesz musiał powrócić aby stanąć twarzą w twarz z twoją prawdziwą naturą. Tutaj będziesz mógł zrozumieć czym jest *Dhamma*.

**Pytanie:** Mam ciągle bardzo dużo myśli. Mój umysł sporo wędruje, chociaż staram się być uważny.

**Odpowiedź:** Nie martw się tym. Spróbuj zatrzymać twój umysł na chwili obecnej. Cokolwiek pojawi się w umyśle — po prostu to obserwuj. Puść to. Nie pragnij nawet pozbyć się myśli. Wówczas umysł osiągnie swój naturalny stan. Żadnego rozróżniania pomiędzy dobrym a złym, gorącym a zimnym, szybkim a powolnym. Nie ma mnie i nie ma ciebie, nie ma w ogóle jaźni. Po prostu jest to co jest. Kiedy wędrujesz żebrząc o jałmużnę, nie ma potrzeby zajmować się czymś dodatkowo. Tylko idź i obserwuj to co jest. Nie trzeba lgnąć do izolacji czy odosobnienia. Kimkolwiek jesteś, pozostań sobie w pełni świadomy, będąc naturalnym i uważnym. Jeśli pojawią się wątpliwości, zaobserwuj jak przychodzą i odchodzą. To bardzo proste. Nie trzymaj się niczego.

To tak jakbyś szedł drogą. Od czasu do czasu natrafisz na przeszkody. Kiedy spotkasz skalania po prostu zauważ je i pokonaj, pozwalając im odejść. Nie myśl o przeszkodach, które już ominałeś. Nie obawiaj się tych, których jeszcze nie ujrzałeś. Pozostań w terażniejszości. Nie martw się długością Ścieżki ani miejscem przeznaczenia. Wszystko się zmienia. Cokolwiek mijasz — nie lgnij do tego. W końcu umysł osiągnie naturalne zrównoważenie, w którym to stanie praktyka zachodzi automatycznie. Wszystkie zjawiska pojawią się i odejdą same z siebie.

**Pytanie:** Powiedziałeś, że *samatha* i *vipassana*, to znaczy koncentracja oraz wgląd, są tym samym. Czy mógłbyś to bardziej wyjaśnić?

**Odpowiedź:** To zupełnie proste. Koncentracja (*samatha*) i mądrość (*vipassana*) pracują wspólnie. Na początku umysł uspokaja się poprzez skupienie i zatrzymanie na przedmiocie medytacji. Zachowuje spokój wyłącznie wtedy, kiedy siedzisz z zamkniętymi oczami. To właśnie *samatha* i ostatecznie ta podstawa *samadhi* jest źródłem pojawienia się mądrości, czyli *vipassany*. Wówczas umysł pozostaje pełen spokoju obojętnie czy siedzisz z zamkniętymi oczami czy spacerujesz po ruchliwym mieście. Tak to wygląda. Kiedyś byłeś dzieckiem. Teraz jesteś człowiekiem dorosłym. Czy dziecko i dorosły są tą samą osobą? Możesz twierdzić, że tak, albo — patrząc na to z innej strony — możesz powiedzieć, że są to dwie różne osoby. W ten sam sposób *samathę* i *vipassanę* można także postrzegać jako odrębne. Albo pożywienie i odchody. Można określić pożywienie i odchody tym samym mianem, albo różnymi nazwami. Nie wierz ot tak po prostu w to co mówię; praktykuj i przekonaj się sam. Nie wymaga to szczególnego podejścia. Jeśli zbadasz w jaki sposób pojawiają się koncentracja oraz mądrość, sam poznasz prawdę. Obecnie wielu ludzi przywiązuje wagę do słów. Nazywają swoją praktykę „*vipassaną*”. *Samatha* jest traktowana z góry. Albo nazywają swoją praktykę „*samathą*”. „Ważne aby praktykować *samathę*, zanim przystąpi się do *vipassany*” — twierdzą. To niemądre. Nie zwracaj sobie głowy takim myśleniem. Po prostu praktykuj a sam zobaczysz.

**Pytanie:** Często czuję się senny. To utrudnia medytację.

**Odpowiedź:** Istnieje wiele dróg prowadzących do przewyciężenia senności. Jeśli siedzisz po ciemku, przejdź do oświetlonego miejsca. Otwórz oczy. Wstań i przemyj twarz albo weź kąpiel. Jeśli jesteś senny, zmieniaj postawy ciała. Dużo spaceruj. Chodź do tyłu. Strach przed wpadnięciem na coś utrzyma ciebie w przytomności. Jeśli to nie zda egzaminu, stań spokojnie, oczyść umysł i wyobraź sobie, że jest pełen dziennego światła. Albo usiądź na skraju wysokiego klifu lub głębokiej studni. Nie odważysz się zasnąć! Jeśli nic nie podziała, wówczas po prostu się prześpij. Połóż się ostrożnie i postaraj się zachować przytomność aż do chwili, kiedy zapadniesz w sen. Potem, skoro tylko się obudzisz, natychmiast wstań. Nie spoglądaj na zegar i nie przewracaj się. Wprowadź uważność od chwili, w której się obudzisz.

Jeśli czujesz się senny każdego dnia, postaraj się mniej jeść. Kontroluj siebie. W momencie kiedy poczujesz, że pięć pełnych łyżek więcej spowoduje, że będziesz zupełnie najedzony — przestań. Napij się wody aż właściwie zaspokoisz głód. Usiądź. Obserwuj senność oraz głód. Musisz zrównoważyć swoją dietę. Wraz z rozwojem praktyki, naturalnie poczujesz się bardziej energiczny i będziesz jadł mniej. Ale musisz sam się regulować.

**Pytanie:** Medytuję już od wielu lat. Mój umysł jest otwarty i spokojny praktycznie we wszystkich okolicznościach. Teraz pragnę się wycofać i podjąć praktykę wyższych stanów koncentracji czyli absorpcji.

**Odpowiedź:** To wspaniale. To dobroczynne ćwiczenie mentalne. Jeśli jesteś obdarzony mądrością, nie staniesz się przeczulony na punkcie skoncentrowanych stanów umysłu. Podobnie przedstawia się rzecz z pragnieniem siedzenia przez długie godziny. To świetne w okresie nabywania biegłości, lecz w rzeczywistości praktyka jest niezależna od jakiegokolwiek postawy. To sprawa bezpośredniego spoglądania na umysł. To jest mądrość. Jeśli zbadasz i zrozumiesz umysł, wówczas posiadasz mądrość, dzięki której poznasz ograniczenia koncentracji albo wiedzy książkowej. Jeśli praktykowałeś i rozumiałeś czym jest brak lgnięcia, możesz powrócić do książek. Będą niczym słodki deser. Mogą ci pomóc w nauczaniu innych. Albo możesz powrócić do praktyki absorpcji. Posiadasz mądrość i potrafisz nie trzymać się niczego.