

**S. N. GOENKA**

# **Streszczenia wykładów**

Wykłady wygłoszone na 10-dniowym  
kursie medytacji Vipassana

opracował William Hart

przełożyła Anna Martyniak



*The Discourse Summaries*  
*Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation*  
Condensed by William Hart  
ISBN 81-7414-023-9  
Copyright by Vipassana Research Institute

Drugie wydanie polskie  
Warszawa 2014  
Nakład: 1000 egz.  
ISBN ???????  
(Wydanie pierwsze: Kraków 2005)

Polska Fundacja Medytacji Vipassana  
ul. Ekologiczna 8/79, 02-798 Warszawa  
info@pl.dhamma.org  
www.pl.dhamma.org  
tel.: (48) 505 830 915

Okładka, typografia,  
skład i łamanie:



[www.anatta.pl](http://www.anatta.pl)

Wydawca:

*Aniccã.pl*

JOGA-JOGA.PL

ul. Kiełpińska 6/5, 01-707 Warszawa  
tel.: (48) 608 666 123

## SPIS TREŚCI

**SŁOWO WSTĘPNE 5**

**UWAGI DO TEKSTU 8**

**STRESZCZENIA WYKŁADÓW 9**

**DZIEŃ PIERWSZY 11**

*Początkowe trudności. Cel tej medytacji. Dlaczego oddech jest wybrany jako punkt wyjścia? Natura umysłu. Przyczyny trudności i jak sobie z nimi radzić. Niebezpieczeństwa, których należy unikać*

**DZIEŃ DRUGI 16**

*Uniwersalna definicja grzechu i pobożności. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka: *sīla* i *samādhi**

**DZIEŃ TRZECI 21**

*Szlachetna Ośmioraka Ścieżka: *paññā* – mądrość usłyszana, mądrość intelektualna, mądrość doświadczona. *Kalāpā*. Cztery żywioły. Trzy cechy: nietrwałość, iluzoryczna natura ego, cierpienie. Zgłębianie rzeczywistości powierzchniowej*

**DZIEŃ CZWARTY 26**

*Pytania dotyczące praktyki *Vipassany*. Prawo kammy. Waga działania mentalnego. Cztery czynniki tworzące umysł: świadomość, ocena, doznania, reakcja. Pozostawanie świadomym, uważnym i zrównoważonym jako sposób na uwolnienie się od cierpienia*

**DZIEŃ PIĄTY 33**

*Cztery Szlachetne Prawdy: cierpienie, przyczyny cierpienia, usunięcie cierpienia, sposób na usunięcie cierpienia. Łańcuch Uwarunkowanego Powstawania*

**DZIEŃ SZÓSTY 39**

*Znaczenie rozwijania świadomości doznań oraz zachowania wobec nich spokoju i równowagi. Cztery żywioły i ich związek z doznaniem. Cztery przyczyny pojawiania się materii. Pięć przeszkód: pragnienia, niechęć, umysłowa i fizyczna ospałość, niepokój, wątpliwości*

**DZIEŃ SIÓDMY 45**

*Znaczenie zachowania równowagi zarówno wobec subtelnych jak i intensywnych doznań. Nieprzerwana świadomość. Pięciu przyjaciół: wiara, wysiłek, świadomość, koncentracja, mądrość*

**DZIEŃ ÓSMY 52**

*Prawo pomnażania i jego odwrotność, czyli prawo eliminowania. Spokój i równowaga umysłu to największe bogactwo. Równowaga umożliwia nam życie w autentycznym działaniu. Zachowując równowagę, zapewniamy sobie szczęśliwą przyszłość*

**DZIEŃ DZIEWIĄTY 58**

*Zastosowanie techniki w życiu codziennym. Dziesięć pāramī*

**DZIEŃ DZIESIĄTY 64**

*Powtórzenie techniki*

**DZIEŃ JEDENASTY 71**

*Jak kontynuować praktykę po zakończeniu kursu*

**TEKSTY PALIJSKIE 75****SŁOWNICZEK TERMINÓW PALIJSKICH 96****OŚRODKI MEDITACYJNE 105**

## SŁOWO WSTĘPNE

„Wyzwolenie można osiągnąć tylko poprzez praktykę, nigdy przez samą dyskusję” – powiedział S. N. Goenka. Kurs medytacji Vipassana jest okazją, aby podjąć konkretne kroki w kierunku wyzwolenia. Uczestnicy kursu uczą się, jak uwolnić umysł od napięć i uprzedzeń utrudniających nam codzienne życie. Dzięki temu zaczynają odkrywać, jak można przeżyć każdą chwilę spokojnie, efektywnie i szczęśliwie. Jednocześnie rozpoczynają podróż w kierunku najwyższego celu, do jakiego może aspirować ludzkość: czystości umysłu, wolności od wszelkiego cierpienia, całkowitego oświecenia.

Nie można tego wszystkiego osiągnąć, poprzestając na samym myśleniu i dobrych chęciach. Trzeba zacząć stawiać kroki zmierzające do celu. Z tego powodu kurs Vipassany kładzie największy nacisk na rzeczywistą praktykę. Żadne filozoficzne dyskusje ani teoretyczne spory nie są dozwolone; tak samo pytania niezwiązane z osobistą praktyką. W miarę możliwości osoby medytujące zachęcane są do znalezienia odpowiedzi na swoje pytania wewnątrz siebie. Zadaniem nauczyciela jest dostarczenie wskazówek potrzebnych do praktyki, ale zastosowanie wskazówek zależy już wyłącznie od nas samych – każdy musi stoczyć własną bitwę i samemu wypracować sobie wyzwolenie.

Podkreśliwszy wagę praktyki, trzeba jednak przyznać, że trochę objaśnień teoretycznych przydaje się, aby ustawić praktykę we właściwym kontekście. Dlatego codziennie wieczorem w trakcie kursu Goenka wygłasza wykład o Dhammie, aby doświadczenia mijającego dnia naświetlić w odpowiedniej perspektywie i objaśnić różne aspekty techniki. Zaznacza jednak, że wykłady nie są zamierzone jako intelektualna czy emocjonalna rozrywka. Ich celem jest pomóc medytującym zrozumieć, co robią i dlaczego. Pozwoli im to pracować we właściwy sposób i osiągnąć lepsze rezultaty.

Książka niniejsza jest zbiorem owych wieczornych wykładów w skróconej formie. Jedenaście wykładów zawiera obszerny przegląd nauk Buddy. Jednak podejście do tematu nie jest ani akademickie, ani analityczne. Przeciwnie, nauki są zaprezentowane w taki sposób, że rozwijają się przed medytującym jako dynamiczna i spójna całość. Wszystkie ich aspekty ujawniają łączącą je podstawową zasadę: doświadczenie medytacji. To do-

świadczenie jest wewnętrznym ogniem klejnotu Dhammy, podtrzymującym jego życie i nadającym mu blask.

Bez doświadczenia medytacji nie sposób uchwycić pełnego znaczenia tego, co się słyszy na wykładach, czyli w rzeczywistości nauk Buddy. Nie znaczy to, że nie ma tu miejsca na intelektualne docenienie nauk. Intelektualne rozumienie jest cennym uzupełnieniem medytacyjnej praktyki, chociaż sama medytacja jest procesem wykraczającym poza ograniczenia intelektu.

Taki był powód, dla którego przygotowano niniejsze streszczenia krótko podsumowujące najważniejsze punkty każdego wykładu. Zostały zamierzone przede wszystkim jako inspiracja i przewodnictwo dla tych, którzy praktykują Vipassanę w sposób nauczany przez S. N. Goenkę. Jeśli zostaną przeczytane przez inne osoby, mamy nadzieję, że będą zachętą do uczestnictwa w kursie Vipassany i do przeżycia osobiście tego, co jest w nich opisane.

Streszczenia te nie powinny być traktowane jako samouczek Vipassany czy substytut dziesięciodniowego kursu. Medytacja to poważna sprawa, a technika Vipassany w szczególności, gdyż zajmuje się ona najgłębszymi warstwami umysłu. Nigdy nie powinno się do niej podchodzić lekko i bez troski. Jedynym właściwym sposobem nauczania się Vipassany jest udział w formalnym kursie, prowadzonym przez przeszkolonego nauczyciela, w odpowiedniej atmosferze, oferującej medytującym niezbędne wsparcie. Jeśli ktoś zignoruje niniejsze ostrzeżenie i będzie próbował nauczyć się techniki sam, w oparciu o lekturę, zrobi to wyłącznie na własne ryzyko.

Na szczęście kursy medytacji Vipassana nauczanej przez S. N. Goenkę odbywają się regularnie w wielu częściach świata. Z rozkładem kursów można się zapoznać na stronach internetowych, których adresy podane są na końcu książki.

Streszczenia powstały w oparciu o wykłady wygłoszone przez Goenkaję\* w ośrodku Vipassany w Massachusetts, w Stanach Zjednoczonych, w czasie kursu w sierpniu 1983 roku. Wyjątkiem jest streszczenie z dnia dziesiątego, oparte na wykładzie w tym samym ośrodku, ale w sierpniu 1984 r.

Chociaż Goenkaji przejrzał niniejszy materiał i zatwierdził go do publikacji, nie miał jednak czasu przyrzeć się tekstowi dokładnie. W rezultacie może się zdarzyć, że czytelnik znajdzie pewne błędy lub rozbieżności. Odpowiedzialność za nie ponosi wyłącznie autor streszczeń, a nie nauczyciel

---

\* „-ji” to przyrostek grzecznościowy dodawany w Indiach do nazwiska nauczyciela, mistrza (czyt. „dzi”).

i jego nauki. Wszelkie uwagi krytyczne będą mile widziane, jeśli pomogą naprawić błąd w tekście.

Oby niniejsza praca służyła pomocą medytującym w ich praktyce Dhammy!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

William Hart

## UWAGI DO TEKSTU

Słowa Buddy i jego uczniów cytowane przez Goenkę przytoczone są za zbiorem „Przykazań o dyscyplinie” (*Vinaya-piṭaka*) oraz za „Zbiorem Kazań” (*Sutta-piṭaka*) Kanonu Palijskiego. (Wiele cytatów pojawia się w obu zbiorach. W takich przypadkach odsyłacz dotyczy *Sutta-piṭaka*.) Jest również kilka cytatów z literatury palijskiej postkanonicznej. W swoich wykładach Goenkaji objaśnia teksty, parafrazując je raczej, niż tłumacząc dosłownie z języka palijskiego. Przekazuje istotę każdego fragmentu, używając zwykłego języka i podkreślając jego znaczenie w praktyce medytacji Vipassana.

Tam, gdzie w streszczeniach pojawia się fragment w języku palijskim, jego objaśnienie to komentarz Goenki wypowiedziany w trakcie wykładu będącego podstawą streszczenia. Na końcu książki, w rozdziale, gdzie są zebrane wszystkie fragmenty pali wraz z tłumaczeniem, podjęto próbę dokładniejszego przetłumaczenia cytowanych fragmentów, uwypuklając jednak perspektywę medytującego.

W tekście streszczeń użycie słów palijskich ograniczono do niezbędnego minimum. W tych słowach formę liczby mnogiej stosowano przeważnie wg zasad języka palijskiego, np. liczba pojedyncza – *kalāpa*; liczba mnoga – *kalāpā*. [Jednak w niektórych słowach palijskich w tłumaczeniu polskim czasami stosowano formę spolszczoną z odmienioną końcówką – przyp. tłum.]



# **STRESZCZENIA WYKŁADÓW**

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammā-sambuddhassa!*

## DZIEŃ PIERWSZY

*Początkowe trudności. Cel tej medytacji. Dlaczego oddech jest wybrany jako punkt wyjścia? Natura umysłu. Przyczyny trudności i jak sobie z nimi radzić. Niebezpieczeństwa, których należy unikać*

Pierwszy dzień jest pełen ogromnych trudności i niewygód, częściowo dlatego, że nie jesteście przyzwyczajeni do siedzenia i medytowania przez cały dzień. Głównie jednak z powodu rodzaju medytacji, jaką zaczęliście praktykować: świadomość oddychania – niczego więcej, tylko oddychania.

Na pewno byłoby łatwiej i szybciej skoncentrować umysł, gdyby razem ze świadomością oddychania można było powtarzać jakieś słowo lub mantrę, imię boga bądź wyobrażać sobie postać czy formę bóstwa. Ale wymaga się od was wyłącznie obserwacji samego oddechu, tak jak się on naturalnie pojawia, bez regulowania go; nie wolno dodawać żadnego słowa ani wyobrażonego kształtu.

Nie są one dozwolone, ponieważ koncentracja umysłu nie jest ostatecznym celem tej medytacji. Koncentracja ma tylko pomóc – jest krokiem na drodze prowadzącej do wyższego celu: oczyszczenia umysłu, usunięcia wszystkich mentalnych zakłóceń i zanieczyszczeń, całej negatywnej zawartości umysłu po to, aby wyzwolić się od wszelkiego cierpienia i osiągnąć całkowite oświecenie.

Za każdym razem, kiedy w umyśle pojawia się zakłócenie, takie jak gniew, nienawiść, pasja, strach itp., doświadczamy cierpienia. Kiedykolwiek dzieje się coś niechcianego, rośnie w nas napięcie i zaczynają zawiązywać się wewnętrzne węzły. Kiedy nie wydarza się coś, czego pragniemy, również pojawia się wewnętrzne napięcie. Powtarzamy ten proces przez całe życie, aż cała nasza struktura fizyczna i mentalna staje się jednym wielkim gordyjskim węzłem napięć. Napięcie to nie ogranicza się do nas samych. Rozsiewamy je na wszystkie osoby, z którymi mamy kontakt. Z pewnością nie jest to właściwy sposób życia.

Przyjechaliście na kurs medytacji, aby nauczyć się sztuki życia: jak żyć, mając w sobie wewnętrzny spokój i harmonię oraz jak emanować spokojem i harmonią, aby udzielały się całemu otoczeniu; jak żyć z dnia na dzień z poczuciem szczęścia, jednocześnie pracując nad osiągnięciem najwyższego rodzaju szczęścia, którego może doświadczyć tylko całkowicie

czysty umysł – umysł spokojny, zrównoważony, przepelniony współczuciem, bezinteresowną miłością i radością z sukcesów innych osób.

Aby nauczyć się żyć harmonijnie, najpierw należy znaleźć przyczynę braku spokoju i harmonii. Przyczyna znajduje się wewnątrz nas i dlatego musimy zbadać naszą wewnętrzną rzeczywistość. Ta technika pomoże wam to uczynić – przebadać własną strukturę fizyczną i umysłową, do której jesteśmy tak bardzo przywiązani, a rezultatem owego przywiązania jest wyłącznie napięcie i cierpienie. Naturę swojego umysłu i ciała musimy zrozumieć na poziomie doświadczenia. Tylko wtedy można doświadczyć tego, co może znajdować się poza umysłem i materią. Dlatego jest to technika urzeczywistniania prawdy, technika samorealizacji, badająca rzeczywistość tego, co nazywamy „ja”. Można ją też nazwać techniką urzeczywistniania Boga, bo przecież Bóg to nic innego, jak prawda, miłość i czystość.

Bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości jest absolutnie niezbędne. „Poznaj samego siebie”, zaczynając od rzeczywistości łatwo dostępnej, powierzchniowej, poprzez subtelniejszą rzeczywistość aż do najsubtelniejszej rzeczywistości umysłu i materii. Doświadczywszy tego wszystkiego, można pójść dalej i poznać ostateczną rzeczywistość znajdującą się poza umysłem i materią.

Oddech jest właściwym punktem wyjścia, od którego należy zacząć podróż. Używanie stworzonego przez siebie, wyobrazonego przedmiotu uwagi, na przykład słowa lub kształtu, poprowadzi wyłącznie w kierunku większych wyobrażeń, większej iluzji; nie pomoże to w odkryciu subtelniejszych prawd o sobie samym. Aby zgłębić subtelniejszą prawdę, należy zacząć od prawdy oczywistej, łatwo wyczuwalnej rzeczywistości, takiej jak oddech. Jeśli używane jest słowo lub postać bóstwa, wtedy technika przestaje być uniwersalna. Słowo lub postać będzie identyfikowane z konkretną kulturą, taką czy inną religią. Dla osób o innych korzeniach kulturowych może to być nie do zaakceptowania. Cierpienie jest uniwersalną chorobą. Lek na chorobę również musi być uniwersalny, nie może kojarzyć się z określoną religią. Świadomość oddechu spełnia ten wymóg. Wszyscy oddychamy, więc obserwowanie oddechu jest możliwe do zaakceptowania przez wszystkich. Każdy krok na ścieżce musi być wolny od skojarzeń z jakąkolwiek religią.

Oddech jest narzędziem do zbadania prawdy o sobie. W rzeczywistości, na poziomie doświadczalnym, bardzo mało wiecie o swoim ciele. Wiecie tylko, jak wygląda na zewnątrz, wiecie tylko o tych częściach i ich funkcjach, które jesteście w stanie świadomie kontrolować. Nic nie wiecie o organach wewnętrznych, które funkcjonują poza waszą kontrolą, nic nie

wiecie o komórkach, z których zbudowane jest całe ciało i które zmieniają się w każdym momencie. W całym ciele nieustannie zachodzą niezliczone reakcje biochemiczne i elektromagnetyczne, ale wy nie macie o nich żadnej wiedzy.

Na tej ścieżce, cokolwiek jest wam nieznane na swój temat, musi stać się znane. Oddech będzie pomocą w osiągnięciu tego celu. Jest on mostem pomiędzy znanym i nieznanym, ponieważ jest jedyną funkcją ciała, która może być świadoma albo nieświadoma, sterowana lub automatyczna. Zaczynacie od świadomego, zamierzonego oddychania i przechodzicie do świadomości naturalnego, zwykłego oddechu. Od niego będziecie zmierzać w kierunku jeszcze subtelniejszych prawd o sobie. Każdy krok to krok z rzeczywistością; każdego dnia będziecie zgłębiać i odkrywać coraz subtelniejsze poziomy rzeczywistości swojego istnienia, rzeczywistości ciała i umysłu.

Dzisiaj byliście proszeni o obserwowanie oddychania wyłącznie na poziomie fizycznym, ale w tym samym czasie każdy z was obserwował również umysł, ponieważ oddech ze swej natury jest bardzo silnie związany ze stanem umysłu. Kiedy tylko w umyśle pojawia się jakieś zanieczyszczenie, zakłócenie, oddech traci swój naturalny rytm – zaczynacie oddychać trochę szybciej, trochę głębiej. Gdy zakłócenie znika, oddech staje się ponownie łagodny. W ten sposób oddech pomaga zbadać rzeczywistość nie tylko na poziomie ciała, ale także na poziomie umysłu.

Jedną z cech rzeczywistości umysłu, której zaczęliście dzisiaj doświadczać, jest jego nawyk wędrowania z jednego przedmiotu do drugiego. Umysł nie chce pozostać skupiony ani na oddechu, ani na żadnym innym przedmiocie uwagi; zamiast tego woli biegać jak szalony.

A kiedy tak biega, to dokąd wędruje? Dzięki własnej praktyce zobaczycie, że wędruje tylko w przeszłość lub przyszłość. Taki ma obecnie nawyk – nie chce pozostać w teraźniejszości. Prawda jest jednak taka, że musimy żyć w teraźniejszości. Cokolwiek się wydarzyło w przeszłości, już tego nie ma. Cokolwiek jest przyszłością, jest poza naszym zasięgiem, dopóki nie stanie się teraźniejszością. Pamiętanie o przeszłości i myślenie o przyszłości jest ważne, ale tylko w takim zakresie, w jakim pomaga nam dać sobie radę z teraźniejszością. Jednak z powodu głęboko zakorzenionego nawyku, umysł nieustannie próbuje uciec od teraźniejszości w przeszłość lub przyszłość, które są nieosiągalne; dlatego umysł jest stale wzburzony i nieszczęśliwy. Technika, której się tu uczycie, nazywana jest sztuką życia, a żyć można naprawdę tylko w teraźniejszości. Dlatego pierwszy krok to nauczenie się, jak żyć w teraźniejszości dzięki skupieniu umysłu na obecnej rzeczywistości – na oddechu, który wdychamy i wydychamy przez nos. To jest

rzeczywistość danego momentu, choć trochę sztuczna. Kiedy umysł ucieka, z uśmiechem i bez napięcia należy zaakceptować fakt, że ze względu na stary nawyk, umysł uciekł. W momencie, w którym uświadomicie sobie, że umysł odszedł, naturalnie i automatycznie powróci on do oddechu.

Z łatwością zauważyliście tendencję umysłu do pograżania się w myślach o przeszłości lub przyszłości. Jakiego typu są to myśli? Sami widzieliście dzisiaj, że chwilami myśli były zupełnie bezładne, bez żadnego logicznego ciągu. Tego typu myślenie jest zwykle uważane za oznakę szaleństwa. Jednak wszyscy odkryliście dzisiaj, że jesteście jednakowo szaleni, zagubieni w niewiedzy, iluzjach i złudzeniach – *moha*. Nawet jeśli myśli mają swój logiczny ciąg, ich przedmiotem jest albo coś przyjemnego, albo coś nieprzyjemnego. Jeśli jest to coś przyjemnego, waszą reakcją jest sympatia, która zamienia się w pragnienie i przywiązanie do pragnienia – *rāga*. Jeśli jest to coś nieprzyjemnego, reagujecie antypatią, zmieniającą się w niechęć i nienawiść – *dosa*. Umysł jest stale pograżony w niewiedzy, pragnieniach i niechęci. Wszystkie inne zakłócenia umysłu biorą się z tych trzech podstawowych, a każde zakłócenie czyni nas nieszczęśliwymi.

Celem techniki jest oczyszczenie umysłu, uwolnienie go od cierpienia przez stopniowe usunięcie wszystkich tkwiących w nim negatywności. Jest to operacja sięgająca głęboko w nieświadomość, przeprowadzana, aby znaleźć i usunąć ukryte tam kompleksy. Już pierwszy krok techniki musi oczyszczać umysł. Robicie to, obserwując oddech. Zaczęliście nie tylko koncentrować umysł, ale także oczyszczać go. Być może w ciągu dzisiejszego dnia było zaledwie kilka chwil, kiedy wasz umysł był w pełni skoncentrowany na oddychaniu, ale każda taka chwila ma moc zmieniania nawykowej reakcji umysłu. W takim, pozbawionym wszelkiej iluzji momencie, jesteście świadomi rzeczywistości danej chwili – wdechu i wydechu przepływającego przez nos. Ani nie pragniecie oddechu, ani nie czujecie do niego niechęci – po prostu obserwujecie go bez reagowania nań. W takim momencie umysł jest wolny od trzech podstawowych zakłóceń; to znaczy – jest czysty. Taki moment czystości na świadomym poziomie ma ogromny wpływ na stare zakłócenia skumulowane w nieświadomym umyśle. Zetknięcie się pozytywnych i negatywnych sił powoduje wybuch. Niektóre z ukrytych głęboko w nieświadomości zakłóceń wypływają na poziom świadomy i manifestują się jako przeróżne mentalne lub fizyczne niewygody i bóle.

Kiedy doświadczacie takiej sytuacji, istnieje niebezpieczeństwo popadnięcia w stan wzburzenia i przez to powiększenia trudności. Dobrze jednak byłoby zrozumieć, że to, co wydaje się problemem, jest w rzeczywistości oznaką sukcesu w medytacji, znakiem, że technika zaczęła działać. Roz-

poczęła się operacja na nieświadomym umyśle i zgromadzona tam ropa zaczęła wypływać z rany. Chociaż proces jest nieprzyjemny, jest to jedyny sposób na pozbycie się ropy i usunięcie zanieczyszczeń. Jeśli będziecie kontynuować pracę we właściwy sposób, wszystkie te trudności stopniowo znikną. Jutro będzie trochę łatwiej, następnego dnia jeszcze łatwiej. Pomalutko wszystkie problemy znikną, ale pod warunkiem, że będziecie pracować.

Nikt inny nie może za was wykonać tej pracy, musicie wykonać ją sami. Musicie zbadać rzeczywistość swojego wnętrza. Musicie sami się wyzwolić.

#### Kilka rad jak pracować:

W czasie godzin przeznaczonych na medytację zawsze medytujcie wewnątrz budynku. Jeśli będziecie próbowali medytować na zewnątrz, w bezpośrednim kontakcie ze światłem i wiatrem, nie będziecie w stanie spenetrować głębi swego umysłu. Na zewnątrz możecie wychodzić w trakcie przerw.

Musicie pozostać w obrębie wyznaczonego dla kursantów terenu. Przeprowadzacie operację na swoim umyśle. Pozostańcie w sali operacyjnej.

Uczyńcie mocne postanowienie pozostania do końca kursu, niezależnie od tego, ile trudności możecie napotkać. Kiedy w trakcie operacji pojawiają się problemy, pamiętajcie o tym silnym postanowieniu. Podobnie postanówcie, że będziecie przestrzegać dyscypliny i reguł, z których najważniejszą jest reguła milczenia. Przestrzegajcie także rozkładu dnia, a zwłaszcza obecności na trzech jednogodzinnych medytacjach grupowych odbywających się codziennie w sali medytacyjnej.

Unikajcie niebezpiecznego objadania się, nie poddawajcie się napadom senności i chęci niepotrzebnego mówienia.

Pracujcie dokładnie według usłyszanych instrukcji. Na czas trwania kursu odłóżcie bez potępienia wszystko, co do tej pory czytaliście i czego się nauczyliście gdzie indziej. Mieszanie różnych technik jest bardzo niebezpieczne. Jeśli jakaś wskazówka jest dla was niejasna, poproście nauczyciela o wyjaśnienie. Dajcie tej technice uczciwą szansę. Jeśli to uczynicie, otrzymacie wspaniałe rezultaty.

Wykorzystajcie jak najlepiej czas spędzony tutaj, okazję i technikę, aby wyzwolić się z więzów pragnień, niechęci i iluzji, aby cieszyć się prawdziwym pokojem, prawdziwą harmonią, prawdziwym szczęściem.

Obyście wszyscy doświadczyli prawdziwego szczęścia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ DRUGI

*Uniwersalna definicja grzechu i pobożności. Szlachetna Ośmioraka  
Ścieżka: siła i samādhi*

Skończył się drugi dzień. Choć był trochę lepszy niż pierwszy, to jednak nadal są trudności. Umysł jest tak niespokojny i wzburzony, jak dziki byk lub słoń, który szerzy chaos, gdy znajdzie się w miejscu zamieszkanym przez ludzi. Jeśli jakaś mądra osoba oswoi i wytrenuje owo dzikie zwierzę, wtedy cała jego siła, do tej pory używana do niszczenia, zaczyna służyć ludziom w konstruktywny sposób. Podobnie umysł, który jest o wiele potężniejszy i bardziej niebezpieczny niż dziki słoń, musi być oswojony i wytrenowany. Wtedy jego ogromna moc zaczyna wam służyć. Ale musicie pracować bardzo cierpliwie, wytrwale i nieustannie. Nieprzerwana praktyka jest sekretem sukcesu.

Sami musicie wykonać pracę. Nikt inny nie może jej za was wykonać. Osoba oświecona może z miłością i współczuciem pokazać, jak należy pracować, ale nie może nikogo wziąć na plecy i zanieść do końcowego celu. Sami musicie stawiać kolejne kroki, poprowadzić swoją bitwę, wypracować sobie swoje zbawienie. Oczywiście, kiedy już zaczniecie pracę, otrzymacie wsparcie od Dhammy, ale nadal musicie pracować samodzielnie. Musicie przejść osobiście całą ścieżkę.

Zrozumcie, czym jest ścieżka, którą zaczęliście kroczyć. Budda opisał ją bardzo prostymi słowami:

Powstrzymajcie się od grzesznych, niewłaściwych uczynków,  
spełniajcie tylko pobożne, szlachetne i właściwe uczynki,  
oczyszczajcie umysł  
– takie są nauki oświeconych.

Jest to uniwersalna ścieżka, możliwa do zaakceptowania przez wszystkich ludzi, niezależnie od korzeni kulturowych, rasy i kraju pochodzenia. Pojawia się jednak problem definicji grzechu i pobożności. Kiedy zagubi się istotę Dhammy, robi się z niej religia, a każda religia narzuca inną definicję pobożności związaną z koniecznością określonego sposobu ubierania się, wyglądu, z wykonywaniem określonych rytuałów i wyznawaniem określonego systemu wierzeń. Definicje podane przez konkretną religię są do



zaakceptowania przez jednych ludzi, ale przez innych nie. Jednak Dhamma podaje uniwersalną definicję grzechu i pobożności. Jakikolwiek działanie, które wyrządza krzywdę innym, niszczy ich spokój i harmonię jest grzesznym, niewłaściwym działaniem. Jakikolwiek działanie, które pomaga innym, przyczynia się do ich spokoju i harmonii jest pobożnym, właściwym działaniem. Ta definicja jest zgodna bardziej z prawem natury niż z jakimkolwiek dogmatem. A zgodnie z prawem natury nikt nie jest w stanie popełnić uczynku szkodliwego dla innych, jeśli wcześniej nie pojawiło się w jego umyśle jakieś zakłócenie, zanieczyszczenie, jak np. gniew, strach, nienawiść, itp. Kiedy w umyśle pojawi się zanieczyszczenie mentalne, wtedy cierpimy, doświadczamy cierpień piekła wewnątrz siebie. Podobnie, nie sposób popełnić dobrego, pomocnego innym uczynku, jeśli najpierw nie wzbudziliśmy w sobie miłości, współczucia, dobrej woli. Kiedy zaczynamy wytwarzać w umyśle tego typu czyste przymioty, zaczynamy doświadczać niebiańskiego pokoju wewnątrz siebie. Kiedy pomagacie innym, jednocześnie pomagacie sobie; kiedy szkodzicie innym, jednocześnie szkodzicie sobie. To jest Dhamma, prawda, prawo – uniwersalne prawo natury.

Ścieżka Dhammy nazywana jest Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, szlachetną w takim sensie, że każdy, kto nią kroczy, na pewno stanie się szlachetną, świętą osobą. Ścieżka dzieli się na trzy części. *Sīla*, *samādhi* i *paññā*. *Sīla* to moralność – powstrzymanie się od niewłaściwych uczynków ciała i mowy. *Samādhi* to właściwe działanie, polegające na dążeniu do zapanowania nad własnym umysłem. Praktykowanie obu jest pomocne, ale ani *sīla*, ani *samādhi* nie są w stanie usunąć wszystkich zanieczyszczeń nagromadzonych w umyśle. Do tego celu trzeba praktykować trzecią część ścieżki – *paññā*, czyli rozwijanie mądrości, wglądu, który całkowicie oczyszcza umysł.

*Sīla* obejmuje trzy części Szlachetnej Ścieżki:

*Sammā-vācā* – właściwa mowa, czystość na poziomie mowy. Aby zrozumieć, czym jest czystość mowy, trzeba wiedzieć, co to jest niewłaściwa mowa. Mówienie kłamstw, aby kogoś oszukać, mówienie przykrych, raniących słów, obmawianie za plecami oraz oszczerstwa, plotkowanie i próżne pogaduszki – to wszystko jest niewłaściwym działaniem na poziomie mowy. Jeśli powstrzymacie się od niego, to, co pozostanie, jest właściwą mową.

*Sammā-kammanta* – właściwe działanie, czystość na poziomie działania fizycznego. Na ścieżce Dhammy jest tylko jedna miara właściwego czy niewłaściwego działania, wszystko jedno, czy chodzi o działanie czynem, mową, czy myślą. Miarą tą jest pytanie, czy to, co robimy, pomaga czy

szkodzi innym. Dlatego zabijanie, kradzież, gwałt, cudzołóstwo, doprowadzanie się różnymi środkami do stanu odurzenia, w którym nie wiemy, co czynimy – to wszystko są działania szkodliwe dla innych oraz dla nas samych. Jeśli powstrzymamy się od takich niewłaściwych działań fizycznych, te, które pozostaną, będą działaniem właściwym.

*Sammā-aṭṭva* – właściwe zarabianie na życie. Każdy z nas musi jakoś zarobić na utrzymanie siebie i rodziny, ale jeśli środki, dzięki którym się utrzymujemy, szkodzą innym, nie jest to właściwy sposób zarabiania na życie. Nawet jeśli osobiście nie robimy nic niewłaściwego, ale nasza praca zachęca innych do takich działań, jest to niewłaściwy sposób zarabiania na życie. Na przykład sprzedaż alkoholu, prowadzenie salonu gier hazardowych, handel bronią, handel żywymi zwierzętami lub mięsem – nie są to dobre sposoby zarabiania na życie. Ktoś może mieć szlachetny zawód, ale jeśli jego motywacją jest jedynie wykorzystywanie innych, również nie jest to właściwe zarabianie. Sposób zarabiania na życie jest właściwy tylko wtedy, kiedy naszą motywacją jest chęć dobrego wykonania swojej pracy dla społeczeństwa i wola przyczynienia się swoim wysiłkiem i umiejętnościami do dobra ogółu, w zamian za co otrzymujemy sprawiedliwe wynagrodzenie, utrzymując dzięki temu siebie i rodzinę.

Osoba świecka posiadająca dom i rodzinę potrzebuje pieniędzy na utrzymanie się. Istnieje jednak niebezpieczeństwo polegające na tym, że zarabianie pieniędzy przyczynia się do wzrostu ego: zaczynamy dążyć do zgromadzenia tylu rzeczy, ile tylko się da i zaczynamy czuć pogardę dla tych, którzy zarabiają mniej. Takie podejście wyrządza krzywdę zarówno innym, jak i nam samym, ponieważ im silniejsze jest nasze ego, tym dalej jesteśmy od wyzwolenia. Dlatego istotnym aspektem właściwego zarabiania na życie jest dobroczynność, dzielenie się z innymi tym, co zarobiliśmy. Wtedy zarabiamy nie tylko dla swojej korzyści, ale również dla korzyści innych.

Gdyby Dhamma polegała tylko na nawoływaniu do powstrzymania się od krzywdzących działań, nie przynosiłaby żadnego efektu. Na poziomie intelektualnym rozumiemy niebezpieczeństwa niewłaściwego działania i korzyści właściwego. Możemy też uznać ważność *śīla* z powodu czci, jaką mamy dla tych, którzy głoszą nauki. Mimo to, nasze działania dalej są niewłaściwe, ponieważ nie mamy kontroli nad umysłem. Stąd wzięła się druga część Dhammy – *samādhi*, czyli rozwijanie panowania nad umysłem. Tutaj znajdują się kolejne trzy części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki:

*Sammā-vāyāma* – właściwy wysiłek, właściwe ćwiczenie. Dzięki praktyce zobaczyliście, jak słaby i niedołyżny jest umysł stale przeskakujący z jednego tematu na drugi. Umysł taki wymaga ćwiczeń wzmacniających.

Są cztery ćwiczenia na wzmocnienie umysłu: (1) usunięcie wszelkich niewłaściwych cech, jakie posiada; (2) zamknięcie umysłu, aby nie dopuścić do niego żadnych niewłaściwych cech, których nie posiada; (3) zachowanie i pomnażanie tych właściwych cech, które już posiada; (4) otwarcie umysłu na przyswojenie sobie wszelkich właściwych cech, jakich nie posiada. Pośrednio, poprzez praktykowanie świadomości oddechu (*Anapana*), zaczęliście już te ćwiczenia wykonywać.

*Sammā-sati* – właściwa świadomość, uważność, czyli świadomość rzeczywistości obecnego momentu. Z przeszłości mogą pochodzić tylko wspomnienia. W stosunku do przyszłości można mieć jedynie aspiracje, lęki, wyobrażenia. Zaczęliście praktykować *sammā-sati*, ucząc się pozostawania świadomym wszystkiego, co dzieje się w danej chwili w obrębie ograniczonego obszaru nosa. Musicie rozwinąć umiejętność pozostawania świadomym całej rzeczywistości, od poziomu najłatwiej wyczuwalnego do poziomu najsubtelniejszego. Zaczęliście od skupienia uwagi na świadomym, zamierzonym oddychaniu, następnie na naturalnym, swobodnym oddechu, a potem na dotknięciu oddechu. Teraz przedmiotem waszej uwagi będą jeszcze bardziej subtelne zjawiska: naturalne fizyczne doznania w obrębie owego ograniczonego obszaru. Możecie poczuć temperaturę oddechu, która jest niższa przy wdechu, a cieplejsza przy wydechu. Oprócz tego pojawią się niezliczone doznania niezwiązane bezpośrednio z oddechem: ciepło, zimno, swędzenie, pulsowanie, wibrowanie, ucisk, napięcie, ból itp. Nie możecie wybrać sobie doznania, które chcielibyście odczuwać, ponieważ nie możecie stwarzać doznań. Wyłącznie obserwujcie i pozostańcie świadomi, uważni. Nazwa doznania też nie jest istotna. Co jest istotne, to świadomość rzeczywistości doznania bez reagowania na nie. Nawykowe zachowanie umysłu, jak sami zobaczyliście, to pogrążanie się w przeszłości lub w przyszłości, w efekcie czego pojawiają się pragnienia lub niechęć. Praktykując właściwą świadomość, zaczęliście przełamywać ten nawyk. Nie będzie tak, że już po tym jednym kursie całkowicie zapomnicie o przeszłości i nie będziecie w ogóle myśleć o przyszłości. Ale faktem jest, że dotychczas marnowaliście swoją energię na niepotrzebne myślenie o przeszłości lub przyszłości tak bardzo, że kiedy trzeba było sobie coś przypomnieć lub zaplanować, nie byliście w stanie tego zrobić. Rozwijając *sammā-sati*, nauczycie się silnie koncentrować umysł na obecnej rzeczywistości i zobaczycie, że łatwo wam będzie przypomnieć sobie to, co potrzeba oraz właściwie zaplanować przyszłość. Będziecie w stanie prowadzić szczęśliwe, zdrowe życie.

*Sammā-samādhi* – właściwa koncentracja. Koncentracja sama w sobie nie jest celem tej techniki. Koncentracja, którą rozwijacie, musi być oparta

o czystość. Można skoncentrować umysł w oparciu o pragnienia, niechęć lub złudzenia, ale nie jest to wtedy *sammā-samādhi*. Musicie być świadomi rzeczywistości wewnątrz siebie w obecnym momencie bez jakichkolwiek pragnień lub niechęci. Nieprzerwane utrzymywanie takiej świadomości z chwili na chwilę – to jest *sammā-samādhi*.

Zaczęliście praktykować *sīla*, skrupulatnie przestrzegając pięciu zasad. Trenując umysł, aby pozostał skupiony na jednym punkcie, rzeczywistym przedmiocie w obecnej chwili, bez wytwarzania pragnienia lub niechęci, zaczęliście rozwijać *samādhi*. Pracujcie pilnie dalej, aby wyostrzyć umysł tak, abyście byli w stanie dotrzeć do głębi nieświadomego umysłu i, kiedy zaczniecie praktykować *paññā*, byście mogli usunąć wszystkie ukryte tam zanieczyszczenia i cieszyć się prawdziwym szczęściem – szczęściem wyzwolenia.

Obyście wszyscy doświadczyli prawdziwego szczęścia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ TRZECI

*Szlachetna Ośmioraka Ścieżka: paññā – mądrość usłyszana, mądrość intelektualna, mądrość doświadczona. Kalāpā. Cztery żywioły. Trzy cechy: nietrwałość, iluzoryczna natura ego, cierpienie. Zgłębianie rzeczywistości powierzchniowej*

Skończył się trzeci dzień. Jutro po południu wkroczycie w obszar *panna* – mądrości, trzeciej części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Bez mądrości, ścieżka jest niekompletna.

Zaczyna się ona od praktykowania *sīla*, to znaczy powstrzymania się od krzywdzenia innych. Jednak choć nie krzywdzicie innych, nadal krzywdzicie samych siebie, ponieważ wytwarzacie w umyśle zanieczyszczenia. Dlatego należy rozpocząć naukę *samādhi*, ucząc się kontroli umysłu, jak zapanować nad pojawiającymi się w nim zanieczyszczeniami, jak je odsunąć, stłumić. Jednak stłumienie zanieczyszczeń nie eliminuje ich. Pozostają one głęboko ukryte w nieświadomym umyśle, gdzie mnożą się i nadal czynią nam krzywdę. Dlatego na ścieżce Dhammy potrzebny jest trzeci krok, który nazywa się *paññā*. Polega na tym, że ani nie tłumicie zanieczyszczeń, ani ich nie uzewnętrznicie. Pozwalacie im się pojawić i likwidujecie je. Kiedy zanieczyszczenia są usunięte, umysł jest od nich wolny, czysty. A kiedy umysł jest już oczyszczony, wtedy powstrzymanie się od działań krzywdzących inne istoty dokonuje się bez żadnego wysiłku, ponieważ czysty umysł ze swej natury jest pełen dobrej woli i współczucia dla innych. Podobnie łatwe staje się powstrzymanie od krzywdzenia samego siebie. Prowadzicie zdrowe i szczęśliwe życie. W ten sposób każdy krok ścieżki prowadzi do następnego. *Sīla* prowadzi do rozwoju *samādhi* – właściwej koncentracji. *Samādhi* prowadzi do rozwoju *paññā* – mądrości, która oczyszcza umysł. *Paññā* prowadzi do *nibbāny*, czyli do pełnego oświecenia i wyzwolenia od wszelkich zanieczyszczeń.

*Paññā* obejmuje dwie kolejne części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki:

*Sammā-saṅkappa* – właściwe myśli. Nie jest konieczne, aby cały proces myślenia zatrzymał się, zanim rozpocznie się rozwijanie mądrości. Myśli nadal będą się pojawiały, ale zmieni się ich charakter. Zanieczyszczenia na powierzchni umysłu zaczną zanikać dzięki praktyce świadomego, uważnego oddychania. Zamiast myśli zrodzonych przez niechęć, pra-

gnienia czy złudzenia, pojawiają się zdrowe myśli o Dhammie, o drodze do wyzwolenia.

*Sammā-dit̥ṭhi* – właściwe zrozumienie. To jest prawdziwa *paññā* – zrozumienie rzeczywistości takiej, jaką jest, a nie takiej, jaką wydaje się być.

Są trzy etapy rozwoju *paññā* – mądrości. Pierwszy to *suta-mayā paññā*, mądrość uzyskana dzięki wysłuchaniu lub przeczytaniu cudzych słów. Ta zasłyszana mądrość bardzo pomaga wskazać właściwy kierunek. Nie może ona jednak sama nikogo wyzwolić, ponieważ w istocie jest mądrością pożyczoną. Można ją akceptować jako prawdziwą albo ze ślepej wiary, albo ze strachu przed pójściem do piekła za niewiarę, albo z pragnienia znalezienia się w niebie w nagrodę za wiarę. Tak czy owak, w żadnym z tych przypadków nie jest to własna mądrość.

Zadaniem mądrości usłyszanej jest doprowadzić nas do następnego etapu: *cintā-mayā paññā*, czyli zrozumienia intelektualnego. Na tym etapie rozważa się to, co się usłyszało lub przeczytało, aby sprawdzić, czy jest logiczne, praktyczne, korzystne. Jeśli tak jest, wtedy się to akceptuje. To racjonalne zrozumienie jest również bardzo ważne, ale może też być bardzo niebezpieczne, jeśli uważa się, że wszystko się na nim kończy. Człowiek, który rozwinął w sobie mądrość intelektualną, może się w rezultacie uznać za niezwykle mądrego. Ale wtedy wszystko, czego się nauczył, służy wyłącznie wzrastaniu jego ego i jest on bardzo daleko od wyzwolenia.

Właściwym zadaniem mądrości intelektualnej jest doprowadzić do następnego etapu: *bhāvanā-mayā paññā* – mądrości, którą każdy rozwija w sobie na poziomie doświadczalnym. To jest prawdziwa mądrość. Mądrość usłyszana i zrozumienie intelektualne są bardzo użyteczne, jeśli pomagają uczynić następny krok i inspirują do zrobienia go. Trzeba jednak pamiętać, że wyzwolić nas może tylko i wyłącznie mądrość doświadczona, ponieważ tylko ona jest naszą własną mądrością opartą na osobistym doświadczeniu.

Przykładem trzech rodzajów mądrości może być sytuacja, kiedy chory człowiek otrzymuje od lekarza receptę na lekarstwo. Pacjent idzie do domu i, powodowany ślepą wiarą w lekarza, codziennie recytuje treść recepty – to jest *suta-mayā paññā*. Kiedy mu to nie wystarcza, wraca do lekarza i żąda wyjaśnień, dlaczego ma łykać to lekarstwo i jak ono działa – to jest *cintā-mayā paññā*. Kiedy w końcu pacjent zażywa lekarstwo, wtedy jego choroba znika. Korzyść pojawia się dopiero po zrobieniu trzeciego kroku – *bhāvanā-mayā paññā*.

Przyjechaliście na kurs, aby samemu zażyć lekarstwo, rozwijając swoją mądrość. Aby to zrobić, musicie zrozumieć prawdę na poziomie doświadczalnym. Jesteście zdezorientowani i macie zamęt w głowach, ponieważ

prawdziwa natura rzeczy i zjawisk jest zupełnie inna, niż wam się wydaje. Aby zlikwidować ten zamęt, musicie rozwinąć mądrość doświadczalną. Prawdy nie można doświadczyć poza obrębem swojego ciała. Poza obrębem ciała można ją tylko intelektualizować. Dlatego, aby uwolnić się od wszelkich iluzji i więzów, musicie rozwinąć zdolność do doświadczania prawdy wewnątrz siebie od najbardziej powierzchniowego, dotykального poziomu do najsubtelniejszego.

Wszyscy wiedzą, że cały wszechświat zmienia się nieustannie, ale zwykle intelektualne rozumienie tej rzeczywistości nie pomaga; trzeba jej doświadczyć wewnątrz siebie. Czasem jakieś traumatyczne doświadczenie, np. śmierć bliskiej osoby, przymusowo stawia nas w obliczu bolesnej prawdy o przemijalności, dzięki której zaczynamy rozwijać mądrość, uświadamiając sobie bezsens gonienia za ziemskimi dobrami oraz kłócenia się z innymi. Ale stary nawyk egotyzmu wkrótce powraca i mądrość ulatnia się, ponieważ nie była oparta o bezpośrednie, osobiste doświadczenie. Nie doświadczyliśmy rzeczywistości przemijania i nietrwałości wewnątrz siebie.

Wszystko jest ulotne, efemeryczne, w każdym momencie pojawia się i zanika (*anicca*), ale szybkość i bezustanność tego procesu stwarza iluzję trwałości. Zarówno płomień świecy, jak i światło żarówki, zmieniają się nieustannie. W przypadku świecy zmysły pozwalają nam wyczuć proces zmiany i uwolnić się od złudzenia. Ale w przypadku światła elektrycznego zmiana jest tak szybka i tak nieprzerwana, że zmysły nie są w stanie jej zauważyć i dlatego o wiele trudniej jest przełamać iluzję. Łatwo jest też dostrzec nieustającą zmianę płynącej rzeki, ale jak zrozumieć, że człowiek kąpiący się w rzece również podlega nieustannej zmianie w każdej chwili?

Jedynym sposobem rozwiania tego złudzenia jest nauczenie się badania siebie samego i doświadczanie rzeczywistości swojej fizycznej i mentalnej struktury. To jest to, co zrobił Siddhattha Gotama, aby stać się Buddą. Odsuwając wszelkie z góry przyjęte założenia, zbadał siebie, aby odkryć prawdziwą naturę fizycznej i mentalnej struktury. Rozpoczynając od poziomu powierzchniowej, widocznej rzeczywistości, przeniknął do najsubtelniejszego poziomu i odkrył, że cała fizyczna struktura, cały materialny świat jest utworzony z subatomowych cząsteczek nazywanych w języku pali *aṭṭha kalāpā*. Odkrył też, że każda cząsteczka składa się z czterech żywiołów (ziemia, woda, ogień, powietrze) i odpowiadających im cech. Cząsteczki owe są podstawowym materiałem budulcowym materii i same nieustannie pojawiają się i znikają z ogromną prędkością: tryliony razy na sekundę. W istocie w świecie materialnym nie ma żadnej trwałości, nie istnieje nic poza spalaniem i wibracjami.

Współcześni naukowcy potwierdzili wnioski Buddy i udowodnili doświadczalnie, że cały materialny wszechświat składa się z subatomowych cząsteczek, które błyskawicznie pojawiają się i znikają. Naukowcy ci nie uwolnili się jednak od wszystkich swoich cierpień, ponieważ ich mądrość jest tylko intelektualna. W przeciwieństwie do Buddy nie doświadczyli prawdy bezpośrednio, wewnątrz siebie. Tylko kiedy doświadczymy osobiście rzeczywistości własnego przemijania, możemy zacząć uwalniać się od cierpienia.

W miarę, jak rozwija się w nas zrozumienie *anicca*, stopniowo pojawia się kolejny aspekt mądrości: *anattā* – nie istnieje żadne „ja”, nie istnieje żadne „moje”. Wewnątrz struktury fizycznej i mentalnej nie ma niczego, co trwałoby dłużej niż przez moment, niczego, z czym można by się utożsamić jako z niezmienną jaźnią czy duszą. Jeśli rzeczywiście coś byłoby „moje”, to należałoby mieć możliwość posiadania i kontrolowania tego, a przecież nikt nie jest nawet panem swojego ciała. Ciało nieustannie zmienia się, niszczy, starzeje niezależnie od naszych życzeń w tym względzie.

Wtedy pojawia się trzeci aspekt mądrości: *dukkha* – cierpienie. Jeśli próbujemy osiąść na własność i zatrzymać coś, co zmienia się i nie poddaje się naszej kontroli, wtedy nieuchronnie sami stwarzamy sobie cierpienie. Powszechnie cierpienie jest identyfikowane z niemiłymi doznaniem zmysłowymi, ale przyjemne doznania, jeśli się do nich przywiążemy, też są źródłem cierpienia, ponieważ są tak samo nietrwałe jak niemiłe doznania. Przywiązanie do rzeczy przemijających, ulotnych z pewnością przyniesie cierpienie.

Kiedy pogłębi się zrozumienie *anicca*, *anattā* i *dukkha*, mądrość ta z pewnością przejawia się w codziennym życiu. Tak samo, jak nauczyliście się przenikać w głąb rzeczywistości widocznej, powierzchniowej, tak i w zewnętrznych okolicznościach będziecie w stanie dostrzec prawdę powierzchniową i prawdę ostateczną. Zaczniecie uwalniać się od złudzeń i prowadzić zdrowe, szczęśliwe życie.

Powierzchniowa, scalona, zintegrowana rzeczywistość jest źródłem wielu złudzeń, na przykład złudzenia piękna fizycznego. Ciało człowieka wydaje się piękne tylko, kiedy jest zintegrowane. Jakakolwiek jego część, kiedy widzimy ją oddzieloną od całości, pozbawiona jest wszelkiej atrakcyjności, *asubha* – nie ma w niej piękna. Piękno fizyczne jest rzeczywistością pozorną, powierzchowną, nie jest prawdą ostateczną.

Zrozumienie iluzorycznej natury fizycznego piękna nie spowoduje jednak niechęci do innych. W miarę jak rośnie mądrość, umysł w naturalny sposób staje się zrównoważony, bezstronny, czysty, pełen dobrej woli wo-



bec wszystkich. Doświadczywszy rzeczywistości wewnątrz siebie, można uwolnić się od iluzji, pragnień i niechęci, można żyć spokojnie i szczęśliwie.

Jutro po południu, kiedy zaczniecie praktykować Vipassanę, postawicie pierwsze kroki w obszarze *paññā*. Nie spodziewajcie się, że jak tylko zaczniecie to robić, ujrzycie wszystkie subatomowe cząsteczki pojawiające się i znikające w całym ciele. Tak nie będzie. Zaczniecie od powierzchniowej, widocznej prawdy i stopniowo, cały czas zachowując spokój i równowagę umysłu, będziecie wnikać w głąb subtelniejszych prawd, aby dotrzeć do ostatecznej prawdy o umyśle, materii i czynnikach mentalnych, a na końcu do ostatecznej prawdy, która jest poza umysłem i materią.

Aby osiągnąć ten cel, musicie sami pracować. Dlatego pilnie przestrzegajcie zasad *sīla*, ponieważ są one podstawą waszej medytacji i praktykujcie Anapanę do jutra, do trzeciej po południu. Nieustannie obserwujcie rzeczywistość w obrębie nosa. Wyostrzyjcie umysł po to, abyście jutro, kiedy zaczniecie Vipassanę, mogli dotrzeć na głębsze poziomy i usunąć ukryte tam zanieczyszczenia. Pracujcie cierpliwie, wytrwale, nieprzerwanie dla własnego dobra, dla własnego wyzwolenia.

Obyście wszyscy pomyślnie zrobili pierwsze kroki na ścieżce wyzwolenia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ CZWARTY

*Pytania dotyczące praktyki Vipassany. Prawo kammy. Waga działania mentalnego. Cztery czynniki tworzące umysł: świadomość, ocena, doznania, reakcja. Pozostawanie świadomym, uważnym i zrównoważonym jako sposób na uwolnienie się od cierpienia*

Czwarty dzień to bardzo ważny dzień. Zaczęliście zanurzać się w Gangesie Dhammy wewnątrz siebie, badając prawdę o sobie na poziomie doznań w ciele. W przeszłości, z powodu niewiedzy, doznania te były przyczyną pomnażania się waszego cierpienia, ale mogą one być również narzędziem jego zlikwidowania. Zrobiliście pierwszy krok na ścieżce do wyzwolenia, ucząc się, jak obserwować doznania cielesne i pozostając przy tym spokojnym i zrównoważonym.

Kilka często zadawanych pytań dotyczących techniki:

*Dlaczego należy przesuwać uwagę po ciele w określonej kolejności i dlaczego w tej właśnie kolejności?* Kolejność może być dowolna, ale konieczne jest jej przestrzeganie. W przeciwnym razie, istnieje niebezpieczeństwo zaniedbania niektórych części ciała, a wtedy te części pozostaną ślepe, nieczułe. Doznania istnieją w całym ciele i w tej technice jest ogromnie ważne, aby rozwinąć umiejętność doświadczania ich wszędzie. Poruszanie się w określonej kolejności bardzo pomaga w osiągnięciu tego celu.

Jeśli na jakiejś części ciała nie ma doznania, możecie pozostać tam przez minutę. W rzeczywistości doznanie tam jest, tak samo jak w każdej innej cząsteczce ciała, ale ma tak subtelną naturę, że wasz umysł nie jest go świadomy i dlatego ten obszar wydaje się ślepy. Zostańcie tam przez minutę, obserwując go spokojnie, cicho i ze zrównoważonym umysłem. Nie pozwólcie, aby pojawiło się pragnienie doznania, ani żeby pojawiła się niechęć do faktu, że doznania nie ma. Jeśli się pojawiają, stracie równowagę umysłu, a umysł pozbawiony równowagi jest bardzo niewrażliwy i z pewnością nie doświadczy subtelniejszych doznań. Ale jeśli umysł pozostaje zrównoważony i spokojny, staje się coraz ostrzejszy, coraz wrażliwszy i zdolny do wyczuwania subtelnych doznań. Obserwujcie ślepy obszar spokojnie przez około minutę, nie więcej. Jeśli doznanie nie pojawi się w ciągu minuty, z uśmiechem idźcie dalej. Przy następnej rundzie

ponownie zatrzymajcie się tam na minutę. Prędzej czy później zaczniecie doświadczać doznań w tym miejscu, w tym i w każdym innym na całym ciele. Jeśli trwaliście tam przez minutę i nadal nie czujecie doznania, spróbujcie poczuć dotyk ubrania, jeśli jest to część ciała zakryta, albo dotyk powietrza, jeśli jest odkryta. Zaczynjcie od owych powierzchownych doznań, a stopniowo zaczniecie też czuć pozostałe.

*Jeśli uwaga jest skupiona na jednej części ciała, a doznanie pojawia się na innej, czy powinno się przeskoczyć w przód lub do tyłu, aby obserwować to inne doznanie?* Nie, kontynuujcie przesuwanie uwagi w ustalonym porządku. Nie próbujcie powstrzymywać doznań w innych częściach ciała – nie możecie tego zrobić – ale nie zwracajcie na nie uwagi. Obserwujcie każde doznanie tylko wtedy, gdy zgodnie z ustaloną kolejnością dojdziecie do tej części ciała, w której się pojawiło. Inaczej będziecie skakać z jednego miejsca na drugie, pomijając wiele części ciała i obserwując tylko silne doznania. Musicie wyćwiczyć się w obserwowaniu wszelkiego rodzaju doznań: silnych i subtelnym, przyjemnych i nieprzyjemnych, wyraźnych i niewyraźnych – na wszystkich częściach ciała. Dlatego nie pozwalajcie uwadze przeskakiwać z miejsca na miejsce.

*Ile czasu powinna zająć jedna runda przesuwania uwagi od głowy do stóp?* Różnie, w zależności od sytuacji. Według instrukcji macie skupić uwagę na określonym obszarze i kiedy tylko poczujecie tam doznanie, przesuwać się dalej. Jeśli umysł jest wystarczająco skupiony, uświadomi sobie doznanie na danym obszarze, jak tylko się na nim znajdzie, i będziecie mogli od razu pójść dalej. Jeśli taka sytuacja wystąpi na całym ciele, przebadanie ciała od głowy do stóp może zająć około 10 minut i na tym etapie nie jest wskazane, aby trwało to krócej. Jeśli jednak umysł jest oziębiały, niewrażliwy, może być wiele obszarów, na których trzeba będzie poczekać minutę, aby pojawiło się doznanie. W takim przypadku przejście od głowy do stóp może zająć pół godziny lub nawet całą godzinę. Czas potrzebny na zrobienie całej rundy nie jest tak istotny. Po prostu nieustannie pracujcie cierpliwie i wytrwale, a na pewno wam się uda.

*Jak duży powinien być obszar, na którym mamy skupić uwagę?* Pracujcie na obszarze o średnicy około 5-7 cm. Potem kolejne 5-7 cm i tak dalej. Jeśli umysł jest niewrażliwy, niech to będą większe obszary, na przykład cała twarz, całe prawe ramię. Potem stopniowo próbujcie zmniejszać obszar skupienia uwagi. W końcu będziecie w stanie poczuć doznania w każdej cząsteczce ciała, ale na razie obszar około 5-7 cm wystarczy.

*Czy powinno się czuć doznania tylko na powierzchni ciała, czy w środku również?* Czasem medytujący czuje doznania wewnątrz ciała, jak tylko zacznie Vipassanę, czasem czuje doznania tylko na powierzchni. Obie sy-

tuacje są w porządku. Jeśli doznania pojawiają się tylko na powierzchni, obserwujcie je regularnie, dopóki ich nie poczujecie na każdej cząsteczce powierzchni ciała. Kiedy doświadczycie ich wszędzie na powierzchni, zaczniecie potem schodzić w głąb ciała. Stopniowo umysł rozwinie zdolność odczuwania doznań wszędzie, zarówno na powierzchni jak i wewnątrz ciała, w każdej części swej struktury fizycznej. Ale na początek powierzchniowe doznania wystarczą.

Ścieżka prowadzi przez cały obszar zmysłów, aż do ostatecznej rzeczywistości, która leży poza obszarem doświadczeń zmysłowych. Jeśli nieustannie będziecie oczyszczać umysł przy pomocy doznań, z pewnością dotrzecie do ostatecznego etapu.

Kiedy jest się pogrążonym w niewiedzy, doznania są środkiem, dzięki któremu pomnaża się nasze cierpienie, ponieważ reagujemy na doznania niechęcią lub pragnieniem. Kiedy powstaje problem, rodzi się napięcie na poziomie doznań w ciele i dlatego to jest właśnie poziom, na którym musimy pracować nad rozwiązaniem problemu, po to, aby zmienić nawykową reakcję umysłu. Trzeba się nauczyć bycia świadomym wszystkich różnorodnych doznań i nie reagować na nie, akceptując ich zmienną, nietrwałą i bezosobową naturę. Postępując w ten sposób, uwalniamy się od nawyku ślepego reagowania, uwalniamy się od cierpienia.

*Co to jest doznanie?* Wszystko co czujecie na poziomie fizycznym, jest doznaniem – każde naturalne, normalne, zwykłe odczucie w ciele, przyjemne czy nieprzyjemne, mocne lub delikatne, wyraźne bądź słabe. Nigdy nie ignorujcie żadnych doznań dlatego, że są spowodowane warunkami atmosferycznymi lub długim siedzeniem, lub dawną chorobą. Bez względu na powód ich pojawienia się, istotne jest, że czujecie doznanie. Poprzednio próbowaliście pozbyć się nieprzyjemnych doznań i spowodować przyjemne. Teraz po prostu obiektywnie je obserwujecie, bez utożsamiania się z nimi.

Ma to być obserwacja bez wyboru. Nigdy nie próbujcie przebieierać w doznaniach, zamiast selekcyjonowania zaakceptujcie wszystko, co się naturalnie pojawia. Jeśli zaczniecie szukać jakiegoś szczególnego doznania, czegoś nadzwyczajnego, narobicie sobie kłopotów i nie będziecie w stanie zrobić postępów na ścieżce. Technika nie polega na tym, żeby doświadczyć czegoś specjalnego, tylko na tym, żeby zachować równowagę i spokój umysłu wobec wszelkich doznań. W przeszłości mieliście w ciele podobne doznania, ale nie uprzytamnialiście ich sobie na świadomym poziomie, dlatego reagowaliście na nie. Teraz uczycie się uświadamiać je sobie i nie reagować. Uczycie się tylko świadomie je odczuwać na poziomie fizycznym, zachowując spokój i równowagę umysłu.

Jeśli będziecie pracować w ten sposób, stopniowo całe prawo natury stanie się dla was jasne. To jest to, czym jest Dhamma: naturą, prawem, prawdą. Aby zrozumieć prawdę na poziomie doświadczalnym, trzeba ją badać w obrębie swojego ciała. To jest to, co zrobił Siddhattha Gotama, aby stać się Buddą, i stało się dla niego jasne – tak samo jak będzie jasne dla każdego, kto pracuje tak, jak on pracował – że w całym wszechświecie, wewnątrz ciała i na zewnątrz, wszystko stale się zmienia. Nie istnieje nic takiego jak produkt końcowy; wszystko stale podlega procesowi stawania się – *bhava*. I jeszcze jedno stanie się jasne – nic nie dzieje się przypadkowo. Każda zmiana ma swoją przyczynę, która powoduje określony skutek, a ten z kolei staje się przyczyną następnej zmiany, tworząc w ten sposób nieskończony łańcuch przyczynowo-skutkowy. I jeszcze jedno prawo stanie się jasne – jaka była przyczyna, taki będzie skutek; jakie było nasiono, taki będzie owoc.

Siejemy dwa nasiona w tej samej glebie – jedno trzciny cukrowej, drugie gorzkiego tropikalnego drzewa o nazwie *neem*. Z nasiona trzciny cukrowej wyrasta roślina, której każde włókienko jest bardzo słodkie. Z nasiona *neem* wyrasta roślina, której każde włókienko jest bardzo gorzkie. Ktoś mógłby zapytać, dlaczego natura jest tak łaskawa dla jednej rośliny, a tak okrutna dla drugiej. W rzeczywistości natura nie jest ani łaskawa, ani okrutna. Ona działa zgodnie z ustalonymi regułami i tylko pomaga ujawnić się jakości każdego nasiona. Jeśli posiana jest słodkość, plonem będzie słodkość. Jeśli posiejemy gorzkość, naszym żniwem będzie gorzkość. Jakie jest nasiono, taki będzie owoc. Jakie było działanie, taki będzie rezultat.

Problem polega na tym, że jesteśmy bardzo czujni w czasie żniw, kiedy chcielibyśmy zbierać tylko słodkie owoce, ale w porze siania nie zważamy na to, co siejemy, a siejemy gorzkość. Jeśli chcemy słodkie owoce, powinniśmy siać właściwe nasiona. Modlitwy i oczekiwanie cudu to zwykle samooszukiwanie się. Trzeba zrozumieć prawa natury i żyć zgodnie z nimi. Trzeba uważać na swoje działania, ponieważ są one nasionami, z których wyrosnie słodkość albo gorzkość, zgodnie z naturą tego, co zostało posiane.

Są trzy rodzaje działania: fizyczne, wokalne i mentalne. Ten, kto uczy się sztuki obserwacji samego siebie, szybko orientuje się, że działanie mentalne jest najważniejsze, ponieważ to ono jest nasieniem, działaniem przynoszącym rezultat. Mowa oraz czyny fizyczne to tylko skutki działania mentalnego, mierniki jego intensywności. Źródło tego, co robimy i mówimy znajduje się na poziomie mentalnym. To działanie mentalne, czyli nasze myśli, manifestują się na poziomie wokalnym i fizycznym jako mowa i uczynki. Stąd biorą się słowa Buddy:

Umysł poprzeda wszystkie zjawiska,  
 umysł ma największe znaczenie, wszystko rodzi się w umyśle.  
 Jeśli mówisz lub działasz z zanieczyszczonym umysłem,  
 wtedy cierpienie idzie w ślad za tobą,  
 tak jak koła wozu toczą się za ciągnącym go zwierzęciem.

Jeśli mówisz lub działasz z czystym umysłem,  
 wtedy szczęście idzie w ślad za tobą,  
 tak jak cień, który nigdy cię nie odstępuje.

Jeśli tak to wygląda, to trzeba wiedzieć, co to jest umysł i na jakich działa zasadach. Zaczęliście badać to zjawisko, rozpoczynając praktykę medytacji. W miarę rozwoju praktyki stanie się jasne, że są cztery główne czynniki, elementy, czy też cztery „tworzywa”, z których składa się umysł.

Pierwszy czynnik nazywa się *viññāṇa*, co można przetłumaczyć jako świadomość. Narządy zmysłu w ciele są jak martwe, jeśli nie mają kontaktu ze świadomością. Jeśli ktoś jest, na przykład, pogrążony w jakiejś wizji, to nie usłyszy żadnego dźwięku, gdyż cała jego świadomość jest skupiona w oczach. Funkcją tej części umysłu jest zauważyć, po prostu wiedzieć, że coś się wydarzyło, bez rozróżniania. Pojawił się dźwięk i ucho go usłyszało – *viññāṇa* zauważa tylko fakt, że pojawił się dźwięk.

Wtedy zaczyna działać następna część umysłu – *saññā*, percepcja wartościująca, ocenianie. Pojawił się dźwięk i na podstawie naszego doświadczenia z przeszłości i wspomnień rozpoznajemy go: dźwięk... słowa... słowa przyjemne... to dobrze. Albo: dźwięk... słowa... słowa nieprzyjemne... to źle. Oceniamy co jest dobre, a co źle stosownie do naszych doświadczeń z przeszłości.

Wtedy natychmiast włącza się do działania kolejna część umysłu – *vedanā*, doznanie. Jak tylko pojawi się dźwięk, w ciele pojawia się doznanie, ale jest ono przyjemne albo nieprzyjemne zgodnie z tym, co rozpoznała ocenniająca część umysłu. Na przykład: dźwięk... słowa... słowa przyjemne... to dobrze – i czujemy przyjemne doznania w całym ciele. Albo: dźwięk... słowa... słowa nieprzyjemne... to źle – i czujemy nieprzyjemne doznania w całym ciele. W ciele pojawiają się doznania i są one odczuwane przez umysł – ta funkcja nazywa się *vedanā*.

I wtedy zaczyna działać czwarta część umysłu – *saṅkhāra*, reakcja. Dźwięk... słowa... słowa przyjemne... to dobrze... przyjemne doznanie – zaczyna nam się to podobać: „Ta pochwała jest cudowna! Ja chcę więcej!” Albo inaczej: dźwięk... słowa... słowa nieprzyjemne... to źle... nieprzyjemne doznania – to nam się zaczyna nie podobać: „Dosyć! Nie mogę

tego znieść!” Ten sam proces zachodzi przy wszystkich narządach zmysłu, takich jak oczy, uszy, nos, język, ciało. Podobnie jest z umysłem – kiedy pojawia się w nim myśl lub wyobrażenie, na tej samej zasadzie pojawia się doznanie w ciele, przyjemne lub nieprzyjemne, i zaczynamy reagować lubieniem bądź nielubieniem. Owo przelotne lubienie rozwija się w silne pragnienie, a przelotne nielubienie urasta do silnej niechęci. W ten sposób zaczynamy zaplątywać węzły w środku.

To właśnie jest prawdziwe nasiono przynoszące owoce, działanie, które rodzi rezultaty – *sāṅkhāra*, czyli reakcja mentalna. Za każdym razem, kiedy reagujemy lubieniem lub nielubieniem, pragnieniem lub niechęcią, siejemy te nasiona i w ten sposób czynimy samych siebie nieszczęśliwymi, przysparzamy sobie cierpienia.

Są takie reakcje, które zostawiają niewielki ślad i są eliminowane prawie natychmiast. Są takie, które wywierają większy wpływ i usunięcie ich zajmuje trochę więcej czasu. Są też takie, które pozostawiają głębokie ślady i usunięcie ich trwa bardzo długo. Jeśli pod koniec dnia spróbujecie przypomnieć sobie wszystkie *sāṅkhāry*, jakie wytworzyliście w tym dniu, będziecie w stanie przywołać jedną lub dwie, które zostawiły największy ślad. Tak samo, pod koniec miesiąca lub roku przypomniecie sobie tylko jedną lub dwie najgłębsze *sāṅkhāry*. I czy nam się to podoba, czy nie, w ostatnim momencie życia, w umyśle na pewno pojawi się ta *sāṅkhāra*, która zostawiła najgłębszy ślad. I nasze następne życie zacznie się z umysłem przepełnionym tą jakością – słodką lub gorzką. Nasze obecne działania tworzą naszą przyszłość.

Vipassana uczy sztuki umierania – jak umierać z umysłem pełnym spokoju i harmonii. Sztukę umierania opanujemy, ucząc się sztuki życia, jak stać się panem obecnej chwili, jak nie wytwarzać w tym momencie *sāṅkhāry*, jak żyć szczęśliwie tu i teraz. Jeśli teraźniejszość jest dobra, nie trzeba się martwić o przyszłość, która jest tylko produktem teraźniejszości i dlatego na pewno będzie dobra.

Są dwa aspekty techniki:

Pierwszy, to przełamanie bariery między świadomym i nieświadomym poziomem umysłu. Świadomy umysł zazwyczaj nie ma pojęcia o tym, czego doświadcza nieświadomy. Reakcje, skryte za zasłoną ignorancji, niewiedzy, nieustannie pojawiają się na nieświadomym poziomie umysłu. Zanim dotrą do świadomego poziomu, stają się tak silne, że z łatwością opanowują umysł. Dzięki tej technice cały umysł staje się świadomy, uważny. Niewiedza, ignorancja zostaje usunięta.

Drugi aspekt techniki to spokój i równowaga umysłu. Jesteśmy świadomi wszystkiego, czego doświadczamy, świadomi każdego pojawiającego

się doznania, ale nie reagujemy na nie, nie zawiązujemy żadnych węzłów pragnienia lub niechęci, nie stwarzamy sobie cierpienia.

Na początku praktyki, kiedy siedzicie i medytujecie, większość czasu reagujecie na doznania, ale zdarzają się krótkie chwile, kiedy udaje się wam zachować spokój i równowagę umysłu pomimo dotkliwego bólu. Te chwile mają potężną moc zmieniania starego nawyku umysłu, nawyku reagowania. Stopniowo osiągniecie etap, na którym będziecie w stanie uśmiechnąć się do każdego doznania, wiedząc, że jest ono *anicca*, że na pewno przeminie.

Aby osiągnąć ten etap, musicie pracować. Nikt inny nie wykona za was tej pracy. To dobrze, że zrobiliście pierwszy krok na ścieżce. Nie zatrzymujcie się teraz, idźcie krok za krokiem w kierunku wyzwolenia.

Obyście wszyscy mogli cieszyć się prawdziwym szczęściem!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*



## DZIEŃ PIĄTY

*Cztery Szlachetne Prawdy: cierpienie, przyczyny cierpienia, usunięcie cierpienia, sposób na usunięcie cierpienia. Łańcuch Uwarunkowanego Powstawania*

Minęło pięć dni; zostało wam jeszcze pięć na poważną pracę. Skorzystajcie z tych dni jak najlepiej, pracując pilnie i właściwie rozumiejąc technikę.

Zaczynając od obserwacji oddechu na ograniczonym obszarze, przeszliście do obserwacji doznań na całym ciele. Kiedy ktoś zaczyna tego rodzaju praktykę, jest bardzo prawdopodobne, że najpierw spotka się z silnymi, intensywnymi i nieprzyjemnymi doznaniem, takimi jak ból, ucisk itp. Znacie tego typu doświadczenia z przeszłości, ale wasz umysł nawykowo reagował na takie doznania, rozkoszując się przyjemnymi, a krzywiąc się na bolesne, przez co cały czas pozostawał w stanie poruszenia, wzburzenia. Teraz uczycie się obserwować bez reagowania, obiektywnie badać doznania bez identyfikowania się z nimi.

Ból istnieje, cierpienie istnieje. Płacz nikogo nie uwolni od cierpienia. W takim razie jak można uwolnić się od niego? Jak z nim żyć?

Lekarz, który ma wyleczyć pacjenta, musi przede wszystkim wiedzieć, na co jest chory i jaka jest podstawowa przyczyna jego choroby. Jeśli zna się przyczynę, zna się drogę wyjścia, gdyż jest nią usunięcie przyczyny. Jeśli usunie się przyczynę choroby, choroba automatycznie zniknie. Dlatego należy podjąć kroki, aby usunąć przyczynę.

Po pierwsze, należy zaakceptować fakt, że cierpienie istnieje. Istnieje ono wszędzie – jest to uniwersalna prawda. Ale staje się ona szlachetną prawdą, kiedy zaczynamy ją obserwować bez reagowania, ponieważ każdy, kto tak postępuje, na pewno stanie się szlachetną, świętą osobą.

Kiedy zaczynamy obserwować Pierwszą Szlachetną Prawdę, prawdę o istnieniu cierpienia, wtedy szybko staje się jasne, co jest przyczyną cierpienia i zaczynamy tę przyczynę także obserwować – to jest Druga Szlachetna Prawda. Jeśli usuniemy przyczynę, cierpienie zniknie – to jest Trzecia Szlachetna Prawda, prawda o usuwaniu cierpienia. Trzeba podjąć pewne kroki, aby usunąć cierpienie – to jest Czwarta Szlachetna Prawda, sposób na uwolnienie się od cierpienia poprzez usunięcie jego przyczyny.

Trzeba zacząć od nauczenia się, jak obserwować bez reagowania. Badajcie obiektywnie ból, którego doświadczacie tak, jakby to był cudzy ból. Przyglądajcie mu się jak naukowiec robiący eksperyment w laboratorium. Kiedy się to nie udaje, próbujcie ponownie. Stale próbujcie, a zobaczycie, że stopniowo uwolnicie się od cierpienia.

Każda żyjąca istota doświadcza cierpienia. Życie zaczyna się od krzyku, gdyż narodziny to wielkie cierpienie. Każdy kto się narodził, na pewno doświadczy w życiu cierpienia choroby i starości. A bez względu na to, jak nieszczęśliwe życie prowadzimy, nikt nie chce umierać, ponieważ śmierć to również ogromne cierpienie.

Przez całe życie spotykają nas doświadczenia, które się nam nie podobają, a nie spotyka nas to, co by się nam podobało. Dzieją się rzeczy niechciane, a nie dzieją się pożądane i czujemy się przez to nieszczęśliwi.

Zwykle zrozumienie tej rzeczywistości na poziomie intelektualnym nikogo nie wyzwoli. Może tylko stać się inspiracją do zajrzenia w głąb siebie, aby doświadczyć prawdy i znaleźć drogę wyjścia z cierpienia. To jest to, co zrobił Siddhattha Gotama, aby stać się Buddą. Zaczął obserwować rzeczywistość w obrębie swojego ciała tak, jak robi to naukowiec, przechodząc od powierzchownej, łatwo odczuwalnej prawdy do subtelniejszej i najsubtelniejszej prawdy. Odkrył, że zawsze, kiedy powstanie pragnienie zatrzymania przyjemnego doznania albo pozbycia się nieprzyjemnego doznania, zaczynamy cierpieć, kiedy pragnienie to nie jest spełnione. Docierając do najsubtelniejszego poziomu, odkrył, że jest oczywiste, iż przywiązanie do pięciu tworzących czynników to także cierpienie. Można rozumieć intelektualnie, że element materialny – ciało – to nie jest „ja” ani „moje”, tylko bezosobowe zmienne zjawisko poza naszą kontrolą. W rzeczywistości jednak bardzo utożsamiamy się z ciałem i jesteśmy do niego ogromnie przywiązani. Równie silnie jesteśmy przywiązani do czterech czynników mentalnych: świadomości, oceniania, doznań i reakcji. Traktujemy je jako „ja” i „moje” pomimo ich nieustannie zmieniającej się natury. Dla uproszczenia i wygody musimy używać słów „ja” i „moje”, ale kiedy przywiązujemy się do tych pięciu czynników, stwarzamy sobie cierpienie. Gdziekolwiek pojawia się przywiązanie, w ślad za nim obowiązkowo idzie cierpienie, a im większe przywiązanie, tym większe cierpienie.

Są cztery rodzaje przywiązania, które stale rozwijamy w życiu. Pierwsze to przywiązanie do naszych pragnień, do nawyku, że ciągle czegoś chcemy. Zawsze kiedy w umyśle pojawia się jakieś pragnienie, towarzyszy mu fizyczne doznanie. Chociaż na głębokim poziomie rozpoczęła się burza nierównowagi, to na poziomie powierzchniowym owo doznanie sprawia

nam przyjemność i chcemy, aby trwało. Można by to porównać do drapania swędzącego miejsca – drapiąc tylko zwiększamy swędzenie, a jednak to drapanie sprawia nam przyjemność. Podobnie, jak tylko zaspokojimy pragnienie, doznanie towarzyszące pragnieniu znika, więc stwarzamy nowe pragnienie po to, by doznanie trwało dalej. Stajemy się nałogowcami pragnień i pomnażamy swoje cierpienie.

Inne przywiązanie to kurczowe trzymanie się pojęć „ja, moje” bez zrozumienia, czym jest naprawdę „ja”. Nie znosimy krytykowania ani krzywdzenia naszego „ja”. Przywiązanie rozciąga się na wszystko, co „ja” posiada, na wszystko, co jest „moje”. Nie rodziłoby to cierpienia, gdyby owe „moje” rzeczy trwały wiecznie i gdybyśmy mogli wiecznie cieszyć się „ja”, ale prawo natury jest takie, że prędzej czy później wszyscy musimy umrzeć. Przywiązanie do tego, co nietrwałe i przemijające, nieuchronnie przynosi cierpienie.

Podobnie rozwijamy przywiązanie do poglądów i przekonań, nie znosząc jakiegokolwiek krytykowania ich i nie akceptując faktu, że inni mogą mieć inne poglądy. Nie rozumiemy, że każdy z nas patrzy na świat przez okulary innego koloru. Jeśli zdjelibyśmy kolorowe okulary, zobaczylibyśmy rzeczywistość taką, jaka jest, niezabarwioną żadnym kolorem. Zamiast tego, wolimy obstawać przy przywiązaniu do koloru swoich okularów, do swoich przekonań i z góry przyjętych osądów.

Kolejny rodzaj przywiązania to kurczowe trzymanie się swoich ceremonii, rytuałów i praktyk religijnych. Nie chcemy zrozumieć, że są to tylko zewnętrzne gesty, nie zawierające w sobie istotnej prawdy. Jeśli pokazano komuś drogę do doświadczenia prawdy bezpośrednio w sobie, a ten ktoś dalej jest przywiązany do pustych, zewnętrznych gestów, rodzi to wewnętrzny konflikt powodujący cierpienie.

Jeśli bacznie przyjrzymy się wszystkim cierpieniom w życiu, zobaczymy, że ich źródłem zawsze jest jedno z tych czterech rodzajów przywiązań. To jest to, co znalazł Siddhattha Gotama w swoim poszukiwaniu prawdy. Jednak dalej kontynuował badanie wewnątrz siebie, aby odkryć najgłębszą przyczynę cierpienia i zrozumieć, jak działa całe zjawisko, aby odkryć źródło jego działania.

Jest oczywiste, że cierpienia w życiu, takie jak choroba, starość, śmierć, ból fizyczny i mentalny są nieuchronnymi konsekwencjami narodzenia się. Jaka jest w takim razie przyczyna narodzin? Bezpośrednią przyczyną jest oczywiście fizyczny związek rodziców, ale w szerszej perspektywie narodziny są częścią nieskończonego procesu stawania się, zachodzącego w całym wszechświecie. Proces ten nie kończy się w momencie śmierci. Ciało rozkłada się i dezintegruje, ale świadomość łączy się z inną materialną

strukturą i nadal trwa, podlegając procesowi stawania się. A skąd proces stawania się? Było dla niego oczywiste, że przyczyną jest przywiązanie, które stale w sobie rozwijamy. Przywiązanie rodzi silne reakcje, *saṅkhāry*, które wywierają wielki wpływ na umysł. Pod koniec życia jedna z nich pojawia się w umyśle i staje się bodźcem do kontynuacji przepływu świadomości.

Co jest przyczyną przywiązania? Siddhattha Gotama odkrył, że pojawia się ono w momencie, kiedy reagujemy sympatią na coś, co się nam podoba albo antypatią na coś, co się nam nie podoba. Sympatia przeraźdza się się w wielkie pragnienie, pożądanie, a antypatia w wielką niechęć, nienawiść. Nienawiść jest lustrzanym odbiciem pożądania – obie reakcje zamieniają się w przywiązanie. A skąd bierze się reakcja sympatii i antypatii, czyli pragnienia i niechęci? Każdy, kto obserwuje samego siebie, zorientuje się, że pojawiają się one z powodu doznań fizycznych w ciele. Kiedy pojawi się przyjemne doznanie, reagujemy pragnieniem, chcemy je zatrzymać i zwiększyć. Kiedy pojawi się nieprzyjemne doznanie, reagujemy niechęcią i chcemy się go pozbyć. Skąd biorą się doznania fizyczne? Oczywiście z powodu kontaktu, jaki istnieje pomiędzy zmysłami i odpowiadającymi im przedmiotami: kontakt oka z obrazem, uszu z dźwiękiem, nosa z zapachem, języka ze smakiem, ciała z przedmiotem, umysłu z myślą lub wyobrażeniem. Jak tylko zaistnieje kontakt, na pewno pojawi się doznanie – przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne.

A co jest przyczyną kontaktu? To oczywiste, że cały wszechświat jest pełen przedmiotów odbieranych zmysłami. Tak długo, jak istnieje i funkcjonuje sześć zmysłów (pięć fizycznych plus umysł), tak długo na pewno będzie zachodził kontakt między nimi a odpowiadającymi im przedmiotami. A dlaczego istnieją organy zmysłów? To jasne, że są nieodłącznym elementem przepływu umysłu i materii, pojawiają się, kiedy zaczyna się życie. A skąd bierze się przepływ życia, przepływ umysłu i materii? Ze względu na przepływ świadomości, z chwili na chwilę, z jednego życia do następnego. A skąd bierze się przepływ świadomości? Budda odkrył, że z powodu *saṅkhār* – reakcji umysłu. Każda reakcja jest bodźcem do przepływu świadomości. Przepływ świadomości trwa nieustannie, ponieważ jego siłą napędową są reakcje. A skąd biorą się reakcje? On zobaczył, że pojawiają się z powodu naszej niewiedzy, ignorancji. Nie wiemy, co robimy, nie wiemy, w jaki sposób reagujemy i dlatego stale wytwarzamy *saṅkhāry*. Jak długo istnieje ignorancja, tak długo będzie trwało cierpienie.

Źródłem cierpienia, jego najgłębszą przyczyną, jest ignorancja, niewiedza. Niewiedza rozpoczyna łańcuch wydarzeń, przez które sami sobie

stwarzamy mnóstwo cierpienia. Jeśli usunie się niewiedzę, usunie się też cierpienie.

Jak można tego dokonać? Jak przerwać ten łańcuch? Przepływ życia, umysłu i materii już się rozpoczął. Popelnienie samobójstwa nie rozwiąże problemu, spowoduje tylko nowe cierpienie. Nie można też zniszczyć samych zmysłów, gdyż wiąże się z tym zniszczenie siebie. Jak długo istnieją zmysły, tak długo na pewno będzie zachodził ich kontakt z odpowiadającymi im przedmiotami. A zawsze, kiedy zachodzi kontakt, pojawia się doznanie w ciele fizycznym.

I to tu właśnie jest miejsce, gdzie można przerwać łańcuch. Poprzednio każde doznanie powodowało reakcję sympatii lub antypatii, które zamieniały się w ogromne pragnienie lub niechęć, w wielkie cierpienie. Ale teraz, zamiast reagowania na doznanie, uczycie się obserwować je ze spokojnym i zrównoważonym umysłem, rozumiejąc „to też przemienie”. W ten sposób doznanie staje się dla was źródłem mądrości i zrozumienia *anicca*. Zatrzymujecie toczące się koło cierpienia i zaczynacie obracać je w przeciwnym kierunku – w stronę wyzwolenia.

W każdym momencie, w którym nie stwarzacie nowej *saṅkhāry*, na powierzchnię umysłu wypływa jedna ze starych *saṅkhār*, a wraz z nią pojawia się doznanie fizyczne w ciele. Jeśli zachowacie spokój i równowagę umysłu, ono przemienie i jakaś następna dawna reakcja pojawi się na jego miejscu. Wy w dalszym ciągu zachowujecie spokój w stosunku do doznań fizycznych, a stare *saṅkhāry* dalej pojawiają się i znikają jedna po drugiej. Jeśli powodowani ignorancją reagujecie na doznania, pomnażacie *saṅkhāry* i zwiększacie swoje cierpienie. Ale jeśli rozwijacie mądrość i nie reagujecie na doznania, wtedy *saṅkhāry* są eliminowane jedna po drugiej, a razem z nimi eliminowane jest cierpienie.

Cała ścieżka jest sposobem na usunięcie cierpienia. Praktykując, przekonacie się, że przestaliście zaplątywać nowe węzły, a stare rozwiązują się automatycznie. Stopniowo dojdziecie do etapu, na którym usunięte zostaną wszystkie *saṅkhāry* prowadzące do następnych narodzin, do nowego cierpienia. Ten etap to całkowite wyzwolenie, pełne oświecenie.

Aby rozpocząć pracę, nie jest potrzebna wiara w przeszłe i przyszłe życia. W praktyce *Vipassany* najważniejsza jest teraźniejszość. To w obecnym życiu stale wytwarzacie *saṅkhāry*, przysparzając sobie cierpienia. Tu i teraz musicie pozbyć się owego nawyku i zacząć uwalniać się od cierpienia. Jeśli będziecie praktykować, z pewnością nadejdzie dzień, w którym będziecie mogli powiedzieć, że pozbyliście się wszystkich starych *saṅkhār* i przestaliście wytwarzać nowe, czyli uwolniliście się od wszelkiego cierpienia.

Musicie pracować, aby osiągnąć ten cel. Dlatego pracujcie pilnie przez pozostałe pięć dni, aby wyzwolić się od cierpień i radować się szczęściem wyzwolenia.

Obyście wszyscy doświadczyli prawdziwego szczęścia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ SZÓSTY

*Znaczenie rozwijania świadomości doznań oraz zachowania wobec nich spokoju i równowagi. Cztery żywioły i ich związek z doznaniem. Cztery przyczyny pojawiania się materii. Pięć przeszkód: pragnienia, niechęć, umysłowa i fizyczna ospałość, niepokój, wątpliwości*

Minęło sześć dni. Zostały wam cztery dni pracy. Przez cztery dni jesteście w stanie usunąć część mentalnych zanieczyszczeń oraz zrozumieć istotę techniki na tyle, aby móc stosować ją przez resztę życia. Jeśli będziecie pracować z właściwym zrozumieniem i nauczycie się stosować technikę w codziennym życiu, z pewnością przyniesie wam ona wielką korzyść. Dlatego postarajcie się zrozumieć ją właściwie.

Nie jest to ścieżka pesymizmu. Dhamma uczy nas akceptacji gorzkiej prawdy o cierpieniu, ale pokazuje również drogę wyjścia. Dlatego jest to ścieżka optymizmu połączonego z realizmem oraz pracowitością. Każdy musi pracować, aby się wyzwolić.

Cała ścieżka została objaśniona w kilku słowach:

„Wszystkie *sankhāry* są nietrwałe” –  
kiedy zrozumie się to prawdziwym wglądem,  
wtedy jest się uwolnionym od cierpienia;  
jest to ścieżka oczyszczenia.

Słowo *sankhāra* oznacza tu nie tylko reakcje mentalne, ale również skutki tych reakcji. Każda reakcja umysłu jest nasionem przynoszącym owoce i wszystko, czego doświadczamy w życiu, jest owocem, czyli rezultatem naszych działań, tzn. naszych obecnych lub przeszłych *sankhār*. A więc oznacza to, że „wszystko, co powstało, co zostało stworzone, przemienie, rozpadnie się.” Zwykle zaakceptowanie tego faktu na poziomie emocjonalnym ze względu na wiarę czy też intelektualnie, nie spowoduje oczyszczenia umysłu. Musi to być zaakceptowane na rzeczywistym poziomie poprzez doświadczenie procesu powstawania i przemijania wewnątrz nas. Jeśli doświadczymy nietrwałości bezpośrednio dzięki obserwacji własnych doznań fizycznych, wtedy zrozumienie, które się w nas rozwinie, będzie rzeczywistą mądrością, naszą własną mądrością. I dzięki tej mądrości

uwolnimy się od cierpienia. Nawet jeśli ból pozostanie, to nie będziemy z jego powodu cierpieć. Uśmiechniemy się do niego, ponieważ będziemy w stanie go obserwować.

Stara nawykowa reakcja umysłu to chęć odepchnięcia od siebie nieprzyjemnych doznań i przyciągnięcia przyjemnych doznań. Tak długo, jak bierzemy udział w grze: „ból – przyjemność”, „odepchnąć – przyciągnąć”, tak długo umysł pozostaje niespokojny i nasze cierpienie rośnie. Ale kiedy nauczymy się obserwować doznania obiektywnie, bez identyfikowania się z nimi, rozpoczyna się proces oczyszczenia i stary nawyk ślepego reagowania i powiększania cierpienia jest stopniowo coraz słabszy, i w końcu zostaje przełamany. Trzeba się tylko nauczyć obserwować.

Nie oznacza to, że praktykując Vipassanę, stajemy się „warzywem” i biernie pozwalamy się krzywdzić innym. Uczymy się raczej, jak „działać” zamiast „reagować”. Poprzednio nasze życie było zdominowane przez reakcje, a reakcja jest zawsze negatywna. Teraz uczycie się jak żyć właściwie, jak prowadzić zdrowe życie polegające na autentycznym działaniu. Kiedykolwiek pojawi się w życiu trudna sytuacja, ten, kto nauczył się obserwować doznania, nie ulegnie nawykowi ślepej reakcji. Zamiast tego poczeka kilka chwil, uświadamiając sobie swoje doznania, zachowując wobec nich spokój i równowagę umysłu, a dopiero potem podejmie decyzję i wybierze właściwy sposób działania. Takie działanie z pewnością będzie pozytywne, ponieważ wypłyne ze spokojnego i zrównoważonego umysłu. Będzie działaniem twórczym i przyniesie korzyść zarówno działającemu jak i innym ludziom.

W miarę jak stopniowo uczymy się obserwować fenomen umysłu-materii wewnątrz siebie, uwalniamy się od reagowania, gdyż uwalniamy się od ignorancji, niewiedzy. Ktoś, kto nigdy nie obserwował rzeczywistości wewnątrz siebie, nie wie, co się dzieje głęboko w nim samym, nie wie, że reaguje pragnieniami lub niechęcią, wytwarzając w ten sposób napięcie, które go unieszczęśliwia.

Trudność polega na tym, że umysł jest o wiele bardziej nietrwały od materii. Procesy mentalne zachodzą tak szybko, że nie sposób za nimi nadążyć, jeśli nie jest się nauczonym, jak to robić. Nie wiedząc, jaka jest rzeczywistość, pozostajemy po wpływie iluzji, że reagujemy na zewnętrzne bodźce, takie jak widoki, dźwięki, smaki itd. Na poziomie zewnętrznym tak jest, ale ten, kto nauczył się obserwować samego siebie, wie, że na subtelniejszym poziomie rzeczywistość jest inna. Cały zewnętrzny wszechświat istnieje dla nas tylko wtedy, kiedy go doświadczymy, to znaczy kiedy zewnętrzny przedmiot wejdzie w kontakt z jednym z naszych zmysłów. Kontakt spowoduje wibrację, czyli doznanie. Następnie zajdzie proces



oceny tego doznania jako dobrego lub złego, w oparciu o nasze przeszłe doświadczenia i uwarunkowania, nasze przeszłe *saṅkhāry*. Zgodnie z dokonaną oceną, doznanie stanie się przyjemne lub nieprzyjemne i stosownie do niego zaczniemy reagować pragnieniem lub niechęcią. Doznanie jest zapomnianym brakującym łącznikiem pomiędzy zewnętrznym przedmiotem i naszą reakcją. Cały proces zachodzi tak szybko, że nie uświadamiamy go sobie. Zanim reakcja dotrze do poziomu świadomości, zostanie powtórzona i zintensyfikowana tryliony razy i stanie się tak silna, że z łatwością obezwładni umysł.

Siddhattha Gotama osiągnął oświecenie dzięki temu, że odkrył pierwotną przyczynę powstawania pragnień i niechęci oraz dzięki temu, że usunął je tam, gdzie powstają, czyli na poziomie doznań. Następnie uczył innych tego, co sam dokonał. Nie był wyjątkowy w głoszeniu, że należy uwolnić się od pragnień i niechęci. Takie nauki głoszone w Indiach już przed nim. Budda nie był też jedynym, który uczył o moralności i rozwijaniu kontroli nad umysłem. Podobnie istniała wcześniej mądrość na poziomie intelektualnym, emocjonalnym i na poziomie wiary. Unikalny element jego nauczania leży gdzie indziej. Polega na zidentyfikowaniu fizycznego doznania jako zasadniczego punktu, w którym zaczyna się niechęć i pragnienia oraz na stwierdzeniu, że w tym właśnie miejscu należy je eliminować. Jeśli nie zajmiemy się doznaniem, będziemy pracować wyłącznie na powierzchniowym poziomie umysłu, podczas gdy w jego głębi nadal będzie trwało nawykowe reagowanie. Poprzez nauczenie się, jak być świadomym wszystkich doznań wewnątrz siebie i jak zachować w stosunku do nich spokój i równowagę umysłu, zatrzymujemy proces reagowania tam, gdzie się on zaczyna. I w ten sposób uwalniamy się od cierpienia.

Nie może to być dogmat, w który uwierzycie ani filozofia, którą zaakceptujecie intelektualnie. Musicie zbadać siebie, aby odkryć ową prawdę. Zaakceptujcie to jako prawdę tylko, kiedy tego doświadczycie. Usłyszenie prawdy jest ważne, ale w ślad za usłyszeniem musi iść rzeczywista praktyka. Wszystkie nauki Buddy muszą być zastosowane w praktyce i doświadczone osobiście, aby doprowadziły do usunięcia cierpienia.

Budda wyjaśnił, że cała struktura ciała utworzona jest z subatomowych cząsteczek, zwanych *kalāpā*, składających się z czterech połączonych żywiołów i odpowiadających im cech. Zarówno w świecie zewnętrznym jak i wewnętrznym łatwo jest zauważyć, że część materii jest stała – to żywioł ziemi; część jest płynna – żywioł wody, część ma postać gazową – żywioł powietrza; i w każdym przypadku mamy do czynienia z temperaturą – czyli żywiołem ognia. Jednak ten, kto bada rzeczywistość wewnętrzną, może zrozumieć cztery żywioły na subtelniejszym poziomie. Cała sfe-

ra ciężaru, od lekkości do ciężkości, przynależy do żywiołu ziemi. Żywioł ognia obejmuje działanie temperatury, od ekstremalnego zimna do ekstremalnego gorąca. Żywioł powietrza ma do czynienia z ruchem, od stanu pozornego bezruchu do najszybszych drgań. Żywioł wody dotyczy czynnika zwartości, jest elementem spajającym. Kiedy pojawia się cząsteczka, zawsze dominuje w niej jeden lub więcej żywiołów. Pozostałe są utajone. Z kolei doznanie manifestuje się zgodnie z jakością żywiołu dominującego w cząsteczkach. Jeśli *kalāpa* jest zdominowana przez żywioł ognia, doznanie objawi się jako odczucie ciepła lub zimna. Podobnie dzieje się z pozostałymi żywiołami. W ten właśnie sposób wszystkie doznania pojawiają się w strukturze fizycznej. Jeśli o tym nie wiemy, oceniamy je i reagujemy na doznania, przysparzając sobie nowego cierpienia. Jeśli jednak zrodzi się w nas mądrość, rozumiemy, że to po prostu pojawiają się w nas zdominowane przez jakiś żywioł cząsteczki subatomowe, które są bezosobowym, stale zmieniającym się zjawiskiem, powstałym tylko po to, aby zniknąć. Rozumienie tego zjawiska pozwala nam zachować równowagę umysłu, kiedy mamy do czynienia z doznaniem.

W miarę jak wytrwale obserwujemy samych siebie, staje się jasne, dlaczego pojawiają się *kalāpā*. Są one wytwarzane z tego, co sami dostarczamy, aby podtrzymać nieustanny przepływ życia, przepływ umysłu i materii. Aby trwał przepływ materii, musimy dostarczyć materię. Są jej dwa rodzaje: jedzenie, które spożywamy oraz atmosfera, w której żyjemy. Aby trwał przepływ umysłu, dostarczamy dwa rodzaje zjawisk mentalnych: obecne albo przeszłe *saṅkhāry*. Jeśli w obecnym momencie damy mu dawkę gniewu, umysł natychmiast wpłynie na materię i zaczną się pojawiać *kalāpā* z dominującym żywiołem ognia, powodując doznanie gorąca. Jeśli dostarczymy strachu, wytworzone *kalāpā* będą zdominowane przez żywioł powietrza, co objawi się odczuciem drżenia. I tak dalej. Drugi rodzaj pokarmu mentalnego to przeszłe *saṅkhāry*. Każda *saṅkhāra* to nasiono, z którego po pewnym czasie wyrasta owoc. Doznanie, jakie towarzyszyło pojawieniu się nasiona, jest takie samo, jak doznanie doświadczane w momencie, gdy owoc tej *saṅkhāry* wypływa na powierzchnię umysłu.

Nie powinniśmy zajmować się ustalaniem, która z powyższych czterech przyczyn jest odpowiedzialna za powstawanie konkretnego doznania. Powinniśmy po prostu zaakceptować każde doznanie, jakie się pojawi. Jedynym naszym wysiłkiem powinna być obserwacja bez wytwarzania nowych *saṅkhār*. Jeśli nie dostarczymy umysłowi nowej reakcji, automatycznie pojawi się owoc starej reakcji, manifestujący się jako doznanie fizyczne. Kiedy je obserwujemy, ono znika. My dalej nie reagujemy, a wtedy kolejna stara *saṅkhāra* musi wydać swój owoc. W ten sposób, po-

zostając świadomym, zrównoważonym i spokojnym, pozwalamy starym *sankhārom* wypłynąć i zniknąć jedna po drugiej. W ten sposób uwalniamy się od cierpienia.

Konieczne trzeba pozbyć się starego nawyku automatycznego reagowania, ale to może się dokonać tylko stopniowo poprzez nieustanne, cierpliwie powtarzane ćwiczenia.

Są oczywiście przeszkody i utrudnienia na tej drodze. Jest pięciu silnych wrogów, którzy próbują was obezwładnić i zatrzymać postęp. Pierwsi dwaj wrogowie to pragnienia i niechęć. Celem praktykowania Vipassany jest wyeliminowanie tych dwóch podstawowych zanieczyszczeń umysłu, jednak mogą się one pojawić podczas medytacji i jeśli uda im się zdominować umysł, proces oczyszczania jest wtedy zatrzymany. Może się pojawić pragnienie subtelnych doznań, albo nawet pragnienie osiągnięcia *nibbāny*. Tu nie ma różnicy. Pragnienia to ogień, który parzy niezależnie od tego, co jest jego paliwem. Prowadzi was w kierunku przeciwnym do wyzwolenia. Podobnie może się pojawić niechęć do bólu, którego doświadczacie i to też oznacza, że zeszlście ze ścieżki.

Następny wróg to lenistwo i senność. Nawet jeśli całą noc smacznie spalście, kiedy siadacie do medytacji, natychmiast czujecie się bardzo śpiący. Ta senność jest spowodowana mentalnymi zanieczyszczeniami, które „wiedzą”, że będą usunięte dzięki praktyce Vipassany i dlatego próbują wam przeszkodzić w medytacji. Musicie walczyć, aby powstrzymać tego wroga od obezwładnienia was. Spróbujcie oddychać głębiej, przemyjcie oczy zimną wodą, przespacerujcie się trochę i znowu usiądźcie.

Ewentualnie możecie poczuć wielkie wzburzenie – to inny sposób, w jaki mentalne zanieczyszczenia próbują powstrzymać was od praktykowania Vipassany. Cały dzień biegacie tu i tam, robiąc wszystko, tylko nie medytując. Potem uświadamiacie sobie, że zmarnowaliście czas, więc zaczyna się płacz i żałowanie. Ale na ścieżce Dhammy nie ma miejsca na płacz. Jeśli popełnicie błąd, powinniście zaakceptować go i przyznać się do niego komuś, kogo darzycie zaufaniem, a następnie postanowić, że w przyszłości będziecie uważać, aby tego błędu więcej nie powtórzyć.

Na końcu znajduje się potężny wróg zwany zwątpieniem. Mogą was ogarnąć wątpliwości dotyczące nauczyciela albo techniki, albo własnych zdolności do praktyki. Ślepa akceptacja jest tak samo niedobra, jak niekończące się irracjonalne wątpliwości. Tak długo, jak pozostaniecie pogrążeni w wątpliwościach, nie zrobicie nawet jednego kroku na ścieżce. Jeżeli coś jest dla was niejasne, bez wahania zwróćcie się do nauczyciela. Przedyskutujcie z nim sprawę i postarajcie się ją właściwie zrozumieć. Jeśli praktykujecie dokładnie według instrukcji, rezultaty muszą przyjść.

Technika działa zgodnie z prawami natury a nie za pomocą magii czy cudów. Każdy, kto zacznie pracę w zgodzie z naturalnymi prawami, na pewno uwolni się od cierpienia – to właśnie jest największy możliwy cud.

Ogromna liczba ludzi doświadczyła korzyści płynących z tej techniki, nie tylko ci, którzy uczyli się u Buddy osobiście, ale również wielu w późniejszych wiekach i w obecnych czasach. Jeśli praktykuje się właściwie, czyniąc wysiłek, aby pozostać świadomym i spokojnym, wtedy pokłady zanieczyszczeń z przeszłości na pewno wypłyną na powierzchnię umysłu i znikną. Dhamma przynosi wspaniałe rezultaty tutaj i teraz pod warunkiem, że się pracuje. Dlatego pracujcie z pełnym zaufaniem i zrozumieniem. Skorzystajcie jak najlepiej z tej okazji, aby uwolnić się wszelkiego cierpienia i cieszyć się prawdziwym szczęściem.

Obyście wszyscy doświadczyli prawdziwego szczęścia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ SIÓDMY

*Znaczenie zachowania równowagi zarówno wobec subtelnych jak i intensywnych doznań. Nieprzerwana świadomość. Pięciu przyjaciół: wiara, wysiłek, świadomość, koncentracja, mądrość*

Minęło siedem dni. Zostały wam trzy dni pracy. Skorzystajcie z nich jak najlepiej, pracując ciężko i wytrwale, ze zrozumieniem jak należy pracować.

Są dwa aspekty techniki: świadomość i równowaga. Musicie rozwijać świadomość wszystkich doznań, które pojawiają się w obrębie ciała i w tym samym czasie musicie zachować spokój i równowagę umysłu w stosunku do nich. Pozostając w stanie zrównoważenia, prędzej czy później zobaczycie, że doznania zaczynają pojawiać się w miejscach, które początkowo były ślepe, a intensywne, silne, nieprzyjemne doznania zaczynają się rozpuszczać i zamieniać w subtelne wibracje. Zaczynacie doświadczać bardzo przyjemnego przepływu energii przez całe ciało.

Niebezpieczeństwo tej sytuacji polega na tym, że zaczynacie traktować przyjemne doświadczenia zmysłowe za główny cel. W rzeczywistości celem praktykowania Vipassany nie jest doświadczenie doznań określonego typu, lecz raczej umiejętność zachowania równowagi wobec wszelkiego typu doznań. Doznania stale się zmieniają, wszystko jedno czy są subtelne, czy intensywne. Postęp na ścieżce jest mierzony wyłącznie stopniem zachowania równowagi wobec wszelkich doznań.

Po doświadczeniu swobodnego przepływu energii przez całe ciało jest bardzo możliwe, że ponownie pojawi się gdzieś silne, nieprzyjemne doznanie albo ślepy obszar. To nie są oznaki cofania się, tylko postępu. W miarę jak rozwijacie świadomość i równowagę, w naturalny sposób docieracie do coraz głębszych poziomów nieświadomego umysłu i odkrywacie ukryte tam zanieczyszczenia. Jak długo owe głęboko ukryte kompleksy pozostają w nieświadomości, tak długo z pewnością będą źródłem cierpienia w przyszłości. Jedynym sposobem usunięcia ich jest pozwolić im wypłynąć na powierzchnię umysłu i przeminąć. Kiedy takie głęboko zakorzenione *saṅkhāry* pojawiają się na powierzchni, często towarzyszą im silne, nieprzyjemne doznania albo ślepe obszary w ciele. Jeśli kontynuujecie obserwację bez reagowania, doznania przemijają, a razem z nimi *saṅkhāra*, które je spowodowała.

Każde doznanie, silne czy subtelne, ma tę samą cechę nietrwałości. Intensywne doznanie pojawia się, wydaje się trwać przez jakiś czas, ale prędzej czy później przemija. Subtelne doznanie powstaje i znika z ogromną prędkością, ale ma tę samą cechę. Żadne doznanie nie jest wieczne. Dlatego nie powinno się rozwijać ani upodobań, ani uprzedzeń w stosunku do doznań. Kiedy pojawia się silne i nieprzyjemne doznanie, obserwujemy je bez popadania w przygnębienie. Kiedy pojawia się subtelne i przyjemne doznanie, akceptujemy je, może nawet z radością, ale bez wpadania w zachwyty i bez przywiązywania się do niego. W każdym przypadku rozumiemy nietrwałą naturę wszystkich doznań i dlatego możemy uśmiechać się do nich, kiedy pojawiają się i znikają.

Musimy ćwiczyć zachowanie równowagi wobec doznań na poziomie fizycznego ciała po to, aby dokonała się autentyczna zmiana w naszym życiu. Doznania pojawiają się w ciele w każdym momencie. Świadomy umysł zwykle ich nie zauważa, ale nieświadomy umysł cały czas odczuwa doznania i reaguje na nie pragnieniami lub niechęcią. Jeśli wytrenujemy umysł tak, aby cały czas był nieustannie świadomy wszystkiego, co się wydarza na poziomie fizycznej struktury i jednocześnie zachowywał wobec tego spokój i równowagę, to wtedy przełamiemy stary nawyk ślepego reagowania. Nauczmy się, jak zachować spokój i równowagę umysłu w każdej sytuacji i będziemy dzięki temu mogli prowadzić szczęśliwe i harmonijne życie.

Jesteście tutaj, aby doświadczyć prawdy o sobie, zrozumieć jak zachodzi to zjawisko, jak powstaje cierpienie. Są dwa aspekty istnienia ludzkiej istoty: materialny i mentalny, czyli ciało i umysł. Musimy obserwować oba aspekty. W rzeczywistości nie można doświadczać ciała bez świadomości pojawiających się w nim doznań. Podobnie nie można obserwować umysłu, oddzielając go od pojawiających się w nim myśli. Kiedy coraz głębiej doświadczamy prawdy o umyśle i materii, staje się jasne, że wszystkiemu, co pojawia się w umyśle, towarzyszy jakieś doznanie fizyczne. Doznanie ma zasadnicze znaczenie dla doświadczenia rzeczywistości ciała i umysłu, i to jest ten punkt, w którym zaczyna się reagowanie. Aby obserwować prawdę o sobie i przestać wytwarzać mentalne zanieczyszczenia, trzeba być świadomym doznań oraz zachowywać spokój i równowagę tak długo i nieprzerwanie, jak to tylko możliwe.

Dlatego przez pozostałe dni kursu musicie nieprzerwanie pracować z zamkniętymi oczami w czasie godzin medytacji. Jednak w czasie przerw na odpoczynek również musicie próbować utrzymać świadomość i równowagę na poziomie doznań. Wykonujcie wszelkie czynności, jakie musicie zrobić, tak jak to zwykle robicie, bez spowalniania; czy to jest chodzenie,

jedzenie, picie, czy branie prysznica. Uświadamiajcie sobie fizyczne ruchy ciała i w tym samym czasie bądźcie świadomi doznań w ciele, najlepiej w tej części ciała, która się w danej chwili porusza, ale może to być jakaś inna. Pozostańcie świadomi i zrównoważeni.

Podobnie kiedy idziecie wieczorem spać, zamknijcie oczy i uświadomcie sobie doznania gdziekolwiek w ciele. Jeśli zaśniecie z tą świadomością, to w naturalny sposób w momencie, w którym się obudzicie, dalej będziecie świadomi doznań. Może się zdarzyć, że nie będziecie dobrze spali albo nawet nie zmrużycie oka przez całą noc. To wspaniale, pod warunkiem, że pozostaniecie w łóżku w pozycji leżącej, przez cały czas zachowując świadomość doznań i równowagę umysłu. Ciało otrzyma należyty mu wypoczynek, a dla umysłu nie ma lepszego wypoczynku niż pozostać świadomym i zrównoważonym. Jeśli jednak zaczniecie się zamartwiać, że zaczęliście chorować na bezsenność, spędzicie noc w napięciu i rano będziecie wyczerpani. Nie powinniście jednak na siłę pozostawać świadomi i zmuszać się do medytowania, siedząc przez całą noc. Nie należy popadać w skrajność. Jeśli sen się pojawia, to świetnie – śpijcie. Jeśli sen się nie pojawia, pozwólcie ciału odpocząć w pozycji leżącej i pozwólcie odpocząć umysłowi, utrzymując go w stanie świadomości i równowagi.

Budda powiedział: „Kiedy medytujący praktykuje gorliwie, nie tracąc ani na moment świadomości oraz spokoju i równowagi umysłu wobec doznań, osoba ta rozwija w sobie prawdziwą mądrość poprzez dogłębne zrozumienie doznań.” Medytujący rozumie, w jaki sposób ten, kto nie ma mądrości, reaguje na doznania i pomnaża swoje cierpienie. Medytujący rozumie również, że ten, kto nieustannie pamięta o nietrwałej naturze wszelkich doznań, nie będzie na nie reagował i uwolni się dzięki temu od cierpienia. Budda powiedział następnie: „Z tym dogłębnym zrozumieniem, medytujący jest w stanie doświadczyć stanu wykraczającego poza umysł i materię, czyli stanu *nibbāny*.” Nie można doświadczyć *nibbāny*, dopóki nie usunie się najcięższych *saṅkhār* – tych, które doprowadziłyby do przyszłego życia na niższym stopniu egzystencji, gdzie przeważa cierpienie. Na szczęście, kiedy zaczyna się praktykować Vipassanę, te właśnie *saṅkhāry* wypływają pierwsze i znikają, jeśli zachowamy równowagę umysłu. Kiedy wszystkie tego typu *saṅkhāry* zostaną usunięte, można doświadczyć po raz pierwszy *nibbāny*. To doświadczenie zmienia nas całkowicie i nie jesteśmy już w stanie zrobić niczego, co doprowadziłoby nas do przyszłego życia na niższym stopniu egzystencji. Stopniowo przechodzimy na wyższe etapy, dopóki nie zostaną usunięte wszystkie *saṅkhāry*, które doprowadziłyby nas do przyszłego życia gdzieś w obrębie świata uwarunkowanego. Taka osoba jest w pełni wyzwolona i dlatego Budda stwierdził: „Kiedy zrozumie się

całą prawdę o umyśle i materii, wtedy po śmierci wykracza się poza świat uwarunkowany, ponieważ całkowicie zrozumiało się doznania.”

Zrobiliście pierwszy mały krok na ścieżce, ucząc się, jak rozwinąć świadomość doznań w obrębie ciała. Jeśli będziecie wystarczająco uważni, aby nie reagować na nie, zobaczycie, że warstwa po warstwie pozbędziecie się starych *saṅkhār*. Zachowując spokój i równowagę umysłu wobec silnych, nieprzyjemnych doznań, stopniowo przejście do doświadczania subtelnych, przyjemnych doznań. Jeśli nadal pozostaniecie spokojni, prędzej czy później dojdziecie do opisanego przez Buddę etapu, na którym wszystkie intensywne, mocne doznania rozpuszczają się i medytujący w całym ciele doświadcza tylko pojawiania się i znikania subtelnych wibracji. Ten stan jest naturalnie rozkoszny, ale nie jest jeszcze celem końcowym i nie wolno się do niego przywiązywać. Niektóre z silnych zanieczyszczeń zostały usunięte, ale inne nadal pozostają ukryte w głębi umysłu. Jeśli spokojnie się je obserwuje, wtedy wszystkie głębokie *saṅkhāry*, jedna po drugiej, wypłyną i znikną. Kiedy już wszystkie znikną, wtedy doświadcza się stanu „poza śmiercią” – czegoś wykraczającego poza umysł i materię, gdzie nic nie powstaje i w związku z tym nic nie znika – *nibbāna* – stan, którego nie sposób opisać słowami.

Każdy, kto prawidłowo pracuje, aby rozwinąć świadomość i równowagę umysłu, z pewnością osiągnie ów stan, ale każdy musi nad tym pracować samodzielnie.

Oprócz pięciu wrogów, pięciu przeszkód blokujących postęp na ścieżce, jest również pięciu przyjaciół, pięć pozytywnych cech umysłu, które pomagają i wspierają was. Jeśli potraficie utrzymać przyjaciół silnymi i czystymi, żaden wróg nie będzie mógł was pokonać.

Pierwszy przyjaciel to wiara, oddanie, zaufanie. Bez zaufania nie sposób pracować, gdyż umysł jest cały czas wzburzony wątpliwościami i sceptycyzmem. Jednak, jeśli wiara jest ślepa, staje się groźnym wrogiem. Staje się ślepa, jeśli tracimy zdolność do rozróżnienia i poprawnego zrozumienia, czym jest właściwe oddanie. Można wierzyć w bóstwo albo świętą osobę, ale jeśli jest to dobra wiara, właściwie rozumiana, pamięta się przede wszystkim o cechach owej osoby i czerpie się z nich inspirację do rozwijania takich samych cech w sobie. Takie oddanie ma ogromne znaczenie i bardzo pomaga. Ale jeśli nie próbujemy rozwijać w sobie cech osoby, w którą wierzymy, jest to ślepa wiara, niezwykle szkodliwa.

Przykładowo, jeśli ktoś przyjmuje schronienie w Buddzie, musi pamiętać o cechach Buddy i pracować, aby takie same cechy rozwinąć w sobie. Najważniejszą cechą Buddy jest oświecenie. Dlatego w rzeczywistości schronienie przyjmuje się w oświeceniu. W oświeceniu, które sami w so-



bie rozwijamy. Okazujemy szacunek każdemu, kto osiągnął etap pełnego oświecenia, co oznacza, że ważna jest dla nas sama cecha, gdziekolwiek się ona manifestuje, a nie przywiązanie do konkretnej religii czy osoby. Oddajemy cześć Buddzie nie poprzez ceremonie i rytuały, ale przez praktykowanie jego nauk, przez podążanie ścieżką Dhammy od pierwszego kroku – *sīla*, do *samādhi*, potem do *paññā* i w końcu do *nibbāny* – wyzwolenia.

Każdy, kto stał się buddą, musi posiadać następujące cechy. Wyeliminował wszystkie pragnienia, niechęć i niewiedzę. Pokonał wszystkich wrogów – wrogów wewnątrz, czyli mentalne zanieczyszczenia. Jest doskonały nie tylko w teorii Dhammy, ale też w jej praktycznym zastosowaniu. Naucza tego, co praktykuje. Praktykuje to, czego naucza. Nie ma różnicy między jego słowami i czynami. Każdy krok, który robi, jest krokiem właściwym, prowadzącym w dobrym kierunku. Dowiedział się wszystkiego o całym wszechświecie przez zbadanie wszechświata wewnątrz siebie. Jest przepełniony miłością, współczuciem i współodczuwającą radością dla innych ludzi i nieustannie pomaga tym, którzy zagubili się, szukając właściwej ścieżki. Jest pełen doskonałego spokoju i harmonii. Jeśli ktoś pracuje, aby rozwinąć w sobie te cechy i osiągnąć cel końcowy, wtedy przyjęcie schronienia w Buddzie ma właściwe znaczenie.

Podobnie przyjęcie schronienia w Dhammie nie ma nic wspólnego z przynależnością do konkretnej religii. Nie polega to na nawróceniu się z jednej zorganizowanej religii na drugą. Przyjęcie schronienia w Dhammie jest w rzeczywistości przyjęciem schronienia w moralności, w panowaniu nad własnym umysłem oraz w mądrości. Nauczanie, aby mogło być nazwane nauczaniem Dhammy, również musi posiadać pewne cechy. Po pierwsze, musi dać się jasno objaśnić, tak aby każdy mógł je zrozumieć. Musi być czymś jasno widocznym, co możemy dostrzec własnymi oczami, rzeczywistością doświadczaną przez nas samych, a nie wyobrażoną. Nawet prawda o *nibbānie* nie może być zaakceptowana, dopóki się jej samemu nie doświadczy. Dhamma musi przynosić korzyści tutaj i teraz, nie może być obietnicą korzyści, które pojawią się w przyszłości i wtedy będzie można dopiero się nimi cieszyć. Powinna się odznaczać cechą „przyjdź i sprawdź”, sam zobacz, sam spróbuj, nie akceptuj ślepo. Kiedy się jej spróbuje i doświadczy korzyści, wtedy trudno się powstrzymać od zachęcania innych, aby też spróbowali i od pomagania im w tym. Każdy krok na ścieżce prowadzi nas bliżej końcowego celu. Żaden wysiłek nie jest zmarnowany. Dhamma przynosi korzyści na początku drogi, na jej środku i na końcu. Wreszcie, każda osoba o przeciętnej inteligencji i niezależnie od pochodzenia może ją praktykować i doświadczyć płynących z niej korzyści. Rozumiejąc, czym naprawdę jest Dhamma, poświęcenie

tego, kto przyjmuje w niej schronienie i zaczyna praktykować, jest autentycznym oddaniem.

W ten sam sposób, przyjęcie schronienia w Sandze nie jest kwestią przynależności do konkretnej religii. Każdy, kto idzie ścieżką *sīla*, *samādhi* i *paññā*, kto osiągnął przynajmniej pierwszy stopień oświecenia, kto stał się szlachetną osobą, jest członkiem Sanghi. Nie jest ważne, czy jest to kobieta, czy mężczyzna, jak wygląda, jaki ma kolor skóry, skąd pochodzi. Jeśli widok takiej osoby kogoś zainspiruje i zaczyna pracować, aby samemu osiągnąć ten sam cel, wtedy jego oddanie jest prawdziwe i jego schronienie w Sandze ma autentyczne znaczenie.

Następny przyjaciel to wysiłek. Tak samo jak wiara, nie może być ślepy, gdyż istnieje niebezpieczeństwo, że praca pójdzie w złym kierunku i nie osiągnie się spodziewanych rezultatów. Wysiłkowi musi towarzyszyć właściwe rozumienie, jak należy pracować. Tylko wtedy pomoże nam w osiągnięciu postępów.

Kolejny przyjaciel to świadomość. Świadomość może dotyczyć wyłącznie rzeczywistości obecnego momentu. Nie można być świadomym przeszłości, można ją tylko pamiętać. Nie można być świadomym przyszłości, można mieć tylko w stosunku do niej pewne aspiracje albo obawy. Trzeba rozwinąć w sobie zdolność do bycia świadomym rzeczywistości, która manifestuje się wewnątrz nas w obecnej chwili.

Następny przyjaciel to koncentracja podtrzymująca świadomość rzeczywistości z chwili na chwilę, bez żadnej przerwy. Musi być wolna od wyobrażania sobie czegokolwiek, od wszelkich pragnień i niechęci. Tylko wtedy jest to właściwa koncentracja.

Piątym przyjacielem jest mądrość – nie ta mądrość, którą zyskujemy słuchając wykładów czy czytając książki, albo analizując intelektualnie. Musimy rozwinąć mądrość w nas samych na poziomie doświadczenia osobistego, ponieważ wyłącznie mądrość doświadczona może nas wyzwolić. Żeby była to prawdziwa mądrość, musi być oparta o fizyczne doznania. Musimy zachować spokój i równowagę umysłu wobec doznań, rozumiejąc ich nietrwałą naturę. Tylko spokój osiągnięty w głębi umysłu pozwoli nam zachować równowagę pośród zmiennych kolei losu codziennego życia.

Celem praktykowania Vipassany jest umożliwić nam życie we właściwy sposób, taki, abyśmy mogli wypełniać nasze ziemskie obowiązki, zachowując przy tym zrównoważony umysł, pozostając wewnętrznie spokojnym i szczęśliwym, oraz przyczyniając się do szczęścia i spokoju innych. Jeśli uczynicie pięciu przyjaciół silnymi, osiągniecie perfekcję w sztuce życia i będziecie prowadzić szczęśliwe, zdrowe i dobre życie.

Starajcie się robić postępy na ścieżce Dhammy dla własnego dobra i dla dobra innych.

Oby wszystkie cierpiące istoty mogły zetknąć się z czystą Dhammą, aby uwolnić się od cierpienia i cieszyć prawdziwym szczęściem!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ ÓSMY

*Prawo pomnażania i jego odwrotność, czyli prawo eliminowania. Spokój i równowaga umysłu to największe bogactwo. Równowaga umożliwia nam życie w autentycznym działaniu. Zachowując równowagę, zapewniamy sobie szczęśliwą przyszłość*

Minęło osiem dni. Zostały wam już tylko dwa dni pracy. W ciągu tych dwóch dni upewnijcie się, że właściwie rozumiecie technikę, tak abyście mogli praktykować ją poprawnie tutaj oraz potem właściwie używać w codziennym życiu. Zrozumcie, czym jest Dhamma: jest to natura, prawda, uniwersalne prawo.

Z jednej strony jest proces nieustannego pomnażania, z drugiej – proces eliminowania. Zostało to objaśnione w kilku słowach:

Prawdziwie nietrwałe są rzeczy uwarunkowane,  
z natury swej powstające i przemijające.

Jeśli powstaną i zostaną usunięte,  
wyliminowanie ich przynosi prawdziwe szczęście.

Każda *sankhāra*, każde mentalne uwarunkowanie jest nietrwałe, z natury swej powstające i przemijające. Przemija, ale w następnym momencie znów powstaje i za chwilę pojawia się ponownie. W ten sposób *sankhāra* pomnaża się. Jeśli rozwiniecie mądrość i zaczniecie obserwować obiektywnie, proces pomnażania zatrzymuje się i zaczyna się proces eliminacji. *Sankhāra* powstaje, ale kiedy medytujący zachowuje równowagę umysłu, traci ona całą swą siłę i zanika. Warstwa po warstwie, stare *sankhāry* wypłyną i zostaną wyliminowane pod warunkiem, że medytujący pozostanie spokojny i zrównoważony. Ile *sankhār* wyliminujemy, tyle możemy cieszyć się szczęściem, szczęściem wolności od cierpienia. Jeśli usuniemy wszystkie przeszłe *sankhāry*, cieszymy się nieograniczonym szczęściem pełnego wyzwolenia.

Stary nawyk umysłu to reagowanie i pomnażanie reakcji. Kiedy dzieje się coś niepożądanego, powstaje *sankhāra* niechęci. Kiedy powstanie ona w umyśle, towarzyszy jej nieprzyjemne doznanie fizyczne. W następnym momencie, zgodnie ze starym nawykiem reagowania, znowu rodzi się niechęć, tym razem w stosunku do nieprzyjemnego doznania w ciele.

Zewnętrzny bodziec powodujący gniew jest już wtórny, gdyż w rzeczywistości nasza reakcja jest skierowana na doznanie fizyczne wewnątrz nas. Nieprzyjemne doznanie powoduje, że reagujemy niechęcią, która rodzi następne nieprzyjemne doznanie fizyczne, które z kolei powoduje następną reakcję niechęci. W ten sposób zaczyna się proces pomnażania. Jeśli nie zareagujemy na doznanie, tylko uśmiechniemy się, rozumiejąc jego nietrwałą naturę, wtedy nie wytwarzamy nowej *saṅkhāry*, a *saṅkhāra*, która się już pojawiła, zniknie, nie powodując kolejnych. W następnym momencie z głębi umysłu wypłynie *saṅkhāra* tego samego rodzaju i przeminie, jeśli pozostaniemy zrównoważeni. Za chwilę pojawi się następna i też zniknie, jeśli dalej zachowamy spokój i równowagę. W ten sposób rozpoczyna się proces eliminacji.

Proces ten, który obserwujemy wewnątrz siebie, zachodzi również w całym wszechświecie. Na przykład, jeśli posiejemy nasiono figowca, wyrośnie z niego olbrzymie drzewo, które będzie rodziło niezliczone owoce przez niezliczone lata długiego życia. Nawet jeśli drzewo umrze, proces pomnażania trwa nadal, ponieważ każdy owoc drzewa zawiera w sobie mnóstwo nasion o tych samych cechach, co pierwotne nasiono, z którego wyrosło drzewo. Zawsze, kiedy jedno z tych nasion upadnie na żyzną glebę, wykiełkuje i wyrośnie na kolejne olbrzymie drzewo z tysiącami owoców pełnych następnych nasion. Owoce i nasiona, nasiona i owoce – to nieskończony proces pomnażania. W ten sam sposób, przez swoją niewiedzę i ignorancję, siejemy nasiona *sankhar*, które prędzej czy później wydadzą owoc, również zwany *saṅkhārą* i również zawierający nasiona tego samego rodzaju. Jeśli dostarczymy nasionom żyznej gleby, wykiełkują one nowymi *saṅkhārami* i nasze cierpienie pomnoży się. Jeśli jednak rzucimy te nasiona na skalistą glebę, nie będą mogły wykiełkować, nic z nich nie wyrośnie. Zatrzyma się proces pomnażania i automatycznie zamieni się w odwrotny proces eliminowania.

Zrozumcie, na jakiej zasadzie działa ten proces. Było już wyjaśnione, że aby płynęło życie, trzeba mu dostarczyć materiału budulcowego, dzięki któremu umysł i materia będą dalej trwały. Materiałem dla ciała jest pożywienie, które jemy i powietrze, którym oddychamy. Jeśli któregoś dnia przestaniemy jeść, przepływ materii nie ustanie natychmiast. Będzie trwał dalej dzięki starym zapasom energii nagromadzonym w ciele fizycznym. Dopiero kiedy wszystkie zapasy zostaną zużyte, ciało umrze i przepływ ustanie.

Ciało potrzebuje pożywienia dwa lub trzy razy dziennie, ale przepływ umysłu wymaga dostarczania mu materiału budulcowego w każdym momencie. Tym mentalnym materiałem jest *saṅkhāra*. W każdym momencie

naszego życia *saṅkhāra*, którą wytwarzamy, jest odpowiedzialna za podtrzymanie przepływu świadomości. Umysł, który pojawia się w następnej chwili, jest produktem tej *saṅkhāry*. W każdym momencie, kiedy wytwarzamy *saṅkhāre*, przepływ świadomości trwa. Jeśli w jakimś momencie przestaniemy wytwarzać nowe *saṅkhāry*, przepływ świadomości też nie zatrzyma się od razu, ponieważ będzie czerpał z zapasu starych *saṅkhār*. Stara *saṅkhāra* musi wydać owoc, to znaczy musi wypłynąć na powierzchnię umysłu, aby podtrzymać jego przepływ. Zamanifestuje się jako doznanie fizyczne. Jeśli zareagujemy na to doznanie, wytworzymy nową *saṅkhāre*, siejąc w ten sposób nowe nasiono cierpienia. Jeśli obserwujemy doznanie ze spokojem i równowagą, *saṅkhāra* straci swą moc i zniknie. W następnym momencie pojawi się kolejna stara *saṅkhāra*, aby podtrzymać przepływ umysłu. Jeśli ponownie nie zareagujemy, ona też zniknie. Tak długo, jak pozostaniemy spokojni i zrównoważeni, wszystkie stare *saṅkhāry*, jedna po drugiej, wypłyną na powierzchnię i zostaną wyeliminowane. Takie jest prawo natury.

Trzeba tego procesu doświadczyć wewnątrz siebie przez praktykowanie techniki. Kiedy zobaczycie, że stare nawykowe reakcje zostają wyeliminowane, że stare cierpienia zniknęły, wtedy przekonacie się, że proces eliminowania działa.

Analogiczna technika ma zastosowanie w nowoczesnej metalurgii. Aby oczyścić pewne metale, żeby uczynić je ultraczystymi, trzeba usunąć z nich wszystkie obce cząsteczki. Nie może zostać nawet jedna obca na miliard. Odbywa się to w ten sposób, że metal jest uformowany w pręt. Wykonuje się również pierścien z tego samego metalu, który został wcześniej oczyszczony do uzyskania wymaganego stopnia czystości. Kiedy pierścien ultraczystego metalu przesuwany jest wzdłuż zanieczyszczonego pręta, wytwarza on szczególny rodzaj pola magnetycznego, które wyciąga z pręta wszelkie zanieczyszczenia. Jednocześnie wszystkie pozostałe cząsteczki pręta zostają niebywale uporządkowane. Metal staje się elastyczny, kowalny i podatny na modelowanie. Analogicznie można potraktować technikę Vipassany jako przesuwanie pierścienia czystej świadomości przez strukturę fizyczną, co powoduje usunięcie wszelkich zanieczyszczeń i przynosi podobne korzystne efekty.

Świadomość oraz zachowanie spokoju i równowagi prowadzi do oczyszczenia umysłu. To, czego doświadczamy po drodze, przyjemne czy nieprzyjemne, jest nieważne. Ważne jest, aby nie reagować pragnieniami i niechęcią, gdyż obie te reakcje nie powodują nic, oprócz cierpienia. Jedyną miarą postępów na ścieżce jest równowaga umysłu, którą rozwijamy. Musimy zachować równowagę na poziomie doznań fizycznych, jeśli

mamy dotrzeć do głębi umysłu i usunąć stamtąd wszystkie zanieczyszczenia. Jeśli nauczymy się, jak być świadomym doznań wewnątrz i zachować równowagę wobec nich, łatwiej będzie nam zachować równowagę wobec zewnętrznych zjawisk i wydarzeń.

Zapytano raz Budde, czym jest prawdziwe bogactwo. Odpowiedział, że największym bogactwem jest umiejętność zachowania równowagi umysłu wobec przeciwności losu, wobec smutków i radości w życiu codziennym. W życiu spotykamy się z sytuacjami przyjemnymi i bolesnymi, zwycięstwem i klęską, stratą i zyskiem, sławą i niesławą. Na pewno wszyscy będziemy mieli z tym wszystkim do czynienia. Tylko czy potrafimy uśmiechać się w każdej z tych sytuacji prawdziwym uśmiechem z głębi serca? Jeśli osiągniemy równowagę na najgłębszym poziomie wewnątrz, wtedy doświadczymy prawdziwego szczęścia.

Jeśli równowaga jest tylko powierzchowna, zewnętrzna, wtedy nie pomoże nam w codziennym życiu. To tak, jakbyśmy nosili ze sobą zbiornik pełen benzyny, taki zbiornik wewnątrz nas. Wystarczy jedna iskra, jeden owoc przeszłej reakcji, i natychmiast następuje ogromny wybuch produkujący miliony następnych iskier, miliony *saṅkhār*, które spowodują tylko więcej ognia, więcej cierpienia w przyszłości. Praktykowanie Vipassany to stopniowe opróżnianie owego wewnętrznego zbiornika z benzyną. Iskry nadal będą się pojawiać ze względu na przeszłe *saṅkhāry*, ale będą spalały tylko tę benzynę, którą same ze sobą przyniosą, ponieważ nie dostaną żadnego nowego paliwa. Będą się paliły bardzo krótko, tylko dopóki nie spalą własnego zapasu paliwa, po czym zgasną. Później, w miarę dalszego rozwoju na ścieżce w naturalny sposób rozwiniemy wytwarzanie chłodnej wody miłości i współczucia. Nasz wewnętrzny zbiornik zacznie się napełniać tą wodą. Wtedy każda iskra będzie ugaszona natychmiast, nie będzie w stanie spalić nawet tego paliwa, które sama ze sobą przyniosła.

Jest to zrozumiałe na poziomie intelektualnym i wszyscy wiemy, że kiedy zaczyna się pożar, powinniśmy mieć pod ręką pompę z wodą. Ale kiedy pożar rzeczywiście wybucha, to odkręcamy pompę z benzyną zamiast z wodą i pożoga rozszerza się. Gdy jest już po wszystkim, oczywiście uświadamiamy sobie nasz błąd, ale nie przeszkadza nam to popełniać go ponownie przy każdym następnym pożarze. Dzieje się tak dlatego, że nasza mądrość jest bardzo powierzchowna. Jeśli ktoś ma prawdziwą mądrość w głębi umysłu, wtedy w obliczu pożaru nie leje na ogień benzyny, gdyż wie, że to spowoduje tylko więcej cierpienia. Zamiast tego leje wodę miłości i współczucia, pomagając w ten sposób sobie i innym.

Mądrość musi się pojawić na poziomie doznań. Jeśli wytrenujecie w sobie umiejętność bycia świadomym doznań w każdym momencie ży-

cia i umiejętność zachowania wobec nich spokojnego i zrównoważonego umysłu, wtedy żadna moc nie będzie w stanie was obezwładnić. Przez kilka chwil będziecie obserwować bez reagowania, a potem ze spokojnym umysłem zdecydujecie, jakie podjąć działania. Z pewnością będzie to wtedy właściwe działanie, pozytywne i korzystne dla innych, ponieważ będzie efektem zrównoważonego umysłu.

Czasami w życiu zdarza się, że trzeba podjąć bardzo zdecydowane działania. Kiedy uprzejme i grzeczne wyjaśnienia nie odnoszą skutku, kiedy ktoś rozumie wyłącznie ostre słowa i ostre działanie, wtedy trzeba takie ostre działanie słowne lub czynne podjąć. Ale przed zrobieniem tego, trzeba bardzo dokładnie zbadać siebie, aby upewnić się, że nasz umysł jest pełen harmonii i spokoju, i że jest w nas wyłącznie miłość i współczucie do tej osoby. Jeśli tak jest rzeczywiście, wtedy ostre działanie pomoże, jeśli tak nie jest, nikomu nie pomoże. Podejmujemy ostre działanie, aby pomóc osobie, która błądzi. Jeśli u podstawy tego działania leży miłość i współczucie, nie może ono obrócić się na złe.

W przypadku agresji, praktykujący Vipassanę postara się odseparować agresywną osobę od jej ofiary, będąc pełnym współczucia nie tylko dla ofiary, ale również dla agresora. Jasnym bowiem jest, że agresor nie ma pojęcia, iż robi sobie krzywdę. Rozumiejąc to, próbujemy pomóc tej osobie, powstrzymując ją od czynienia zła, które przyniesie jej w przyszłości cierpienie.

Musicie jednak koniecznie pamiętać o tym, aby nie usprawiedliwiać w ten sposób swojego ostrego zachowania dopiero po fakcie. Musicie zbadać swój umysł przed podjęciem działania. Jeśli wasz umysł jest pełen zanieczyszczeń, nikomu nie pomożecie. Zanim zaczniecie prostować cudze wady, wyprostujcie swoje własne. Najpierw oczyścicie swój umysł przez jego obserwację. Dopiero potem będziecie w stanie pomóc komukolwiek innemu.

Budda powiedział, że na świecie są cztery rodzaje ludzi. Ci, którzy dążą od ciemności do ciemności; ci, którzy dążą od jasności do ciemności; ci, którzy dążą od ciemności do jasności oraz ci, którzy dążą od jasności do jasności.

Dla osoby w pierwszej grupie wszystko, co ją otacza, jest ciemnością i nieszczęściem, ale największym nieszczęściem jest brak mądrości. Za każdym razem, gdy spotyka ją nieszczęście, rozwija się w niej więcej gniewu, więcej nienawiści, niechęci i wini ona wszystkich wokół za swoje cierpienie. Wszystkie *sankhāry* gniewu i nienawiści przyniosą jej wyłącznie więcej ciemności i więcej cierpienia w przyszłości.

Osoba w drugiej grupie ma to, co nazywamy jasnymi stronami życia: pieniądze, pozycję, władzę, ale tak, jak poprzednia, nie ma w sobie mądro-



ści. Z powodu ignorancji i niewiedzy rozwija w sobie egoizm, nie rozumiejąc, że egoistyczne zachowanie przyniesie jej w przyszłości wyłącznie cierpienie.

Osoba z trzeciej grupy jest w tej samej sytuacji życiowej, co pierwsza, będąc otoczona ciemnością, ale jest obdarzona mądrością i rozumie swoją sytuację. Uznaje fakt, że w ostatecznym wymiarze sama jest odpowiedzialna za swoje cierpienie i dlatego spokojnie robi, co może, aby zmienić swą sytuację. Działa bez gniewu i nienawiści do innych. Zamiast takich uczuć jest w niej współczucie i miłość do tych, którzy ją krzywdzą. W ten sposób buduje swoją przyszłość w jasności.

Na końcu, osoba z czwartej grupy, tak samo, jak osoba z drugiej grupy, cieszy się pieniędzmi, pozycją, władzą, ale w przeciwieństwie do niej jest pełna mądrości. Korzysta z tego, co ma, aby utrzymać siebie i osoby od niej zależne, a wszystko, co ma ponadto, używa dla dobra innych z miłością i współczuciem. Jest otoczona jasnością teraz i będzie otoczona jasnością w przyszłości.

Nie możemy sobie wybrać tego, czy otacza nas ciemność czy jasność, gdyż jest to zdeterminowane naszymi przeszłymi *saṅkhārami*. Przeszłości nie można zmienić, ale można mieć kontrolę nad terażniejszością dzięki umiejętności panowania nad sobą. Przyszłość składa się z tego, co było w przeszłości, plus to, co dodamy w terażniejszości. Vipassana uczy, jak stać się panem samego siebie przez rozwijanie świadomości i zachowanie spokojnego umysłu wobec doznań. Jeśli rozwiniemy w sobie to panowanie w obecnym momencie, nasza przyszłość będzie automatycznie jasnością.

Skorzystajcie z pozostałych wam dwóch dni, aby nauczyć się, jak panować nad obecną chwilą, jak stać się panem samego siebie. Nieustannie rozwijajcie się w Dhammie, aby uwolnić się od wszelkiego cierpienia i cieszyć się prawdziwym szczęściem tutaj i teraz!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ DZIEWIĄTY

### *Zastosowanie techniki w życiu codziennym. Dziesięć pāramī*

Minęło dziewięć dni. Czas omówić używanie techniki w codziennym życiu. Jest to sprawa niesłychanie istotna. Dhamma to sztuka życia. Jeśli nie potraficie jej zastosować na co dzień, wtedy przyjazd na kurs jest niczym innym jak odprawieniem rytuału czy ceremonii.

Każdy z nas ma w życiu do czynienia z sytuacjami, w których nie chciał się znaleźć. Zawsze, kiedy dzieje się coś niepożądanego, tracimy równowagę umysłu i rodzi się w nas niechęć. A kiedy w umyśle pojawi się niechęć, czujemy się nieszczęśliwi. W jaki sposób nie pozwolić na to, aby zrodziła się niechęć, abyśmy się nie zestresowali, aby umysł pozostał harmonijny i spokojny?

Mędrcy, którzy zaczęli badać rzeczywistość umysłu i materii wewnątrz, znaleźli rozwiązanie problemu. Zawsze, kiedy niechęć pojawi się w umyśle, wszystko jedno z jakiego powodu, powinniśmy zwrócić naszą uwagę w innym kierunku. Na przykład wstać, napić się wody, zacząć liczyć albo powtarzać imię świętej osoby, której jesteśmy oddani. Przez odwrócenie uwagi, pozbedziemy się negatywności.

Jest to wykonalne rozwiązanie. Ale inni badacze prawdy wewnętrznej doszli do głębszych poziomów rzeczywistości, do prawdy ostatecznej. Owe oświecone osoby odkryły, że przez odwrócenie uwagi, spokój i harmonia pojawia się tylko na świadomym poziomie, uczucia negatywne nie zostały jednak usunięte tam, gdzie się zrodziły. Zostały tylko stłumione. Na nieświadomym poziomie nadal się pomnażają i rosną w siłę. Prędzej czy później, uspiomy wulkan negatywności wybuchnie i ogarnie umysł. Tak długo, jak negatywność pozostaje na poziomie nieświadomym, rozwiązanie pozostaje tylko częściowe, tymczasowe.

W pełni oświecona osoba znalazła prawdziwe rozwiązanie: nie uciekać od problemu, staw mu czoło. Obserwuj każde zanieczyszczenie, jakie pojawi się w umyśle. Obserwowanie negatywnych odczuć nie jest ani tłumieniem ich, ani przyzwoleniem na swobodne ich wyrażanie krzywdzącymi słowami lub czynami. Pomiedzy tymi dwoma krańcowymi rozwiązaniami leży droga środka – zwykła obserwacja. Kiedy zaczynamy obserwować negatywne odczucia, tracą one swą siłę i przemijają, zanim zawładną umy-

słem. Nie dość na tym, jeszcze przy okazji zniknie trochę starych *saikhār* tego samego rodzaju. Zawsze, kiedy jakieś zanieczyszczenie pojawi się na świadomym poziomie, stary zapas tego samego typu zanieczyszczeń wypływa z nieświadomości, łączy się z obecnym i zaczyna mnożyć. Jeśli będziemy to tylko obserwować, to razem z obecnym zanieczyszczeniem porcja starego zapasu też zniknie i poczujemy się uwolnieni od cierpienia.

Jednak przeciętnemu człowiekowi nie jest łatwo obserwować mentalne zanieczyszczenia. Nie ma pojęcia, kiedy się zaczynają i jak bardzo umysł jest przez nie opanowany. Zanim dojdą do poziomu świadomego, są już zbyt silne, aby móc je obserwować bez reagowania. Nawet jeśli ktoś próbuje to robić, bardzo trudno jest obserwować tak abstrakcyjne zanieczyszczenia, jak gniew, strach czy namiętność. Zamiast tego jego uwaga skupia się na zewnętrznym bodźcu zanieczyszczenia, co tylko powoduje jego wzmocnienie.

Jednak osoby oświecone odkryły, że jednocześnie z pojawieniem się zanieczyszczenia w umyśle dwie rzeczy zaczynają się dziać na poziomie fizycznym: oddech traci swój normalny rytm oraz jakaś biochemiczna reakcja rozpoczyna się gdzieś w ciele, czyli pojawia się doznanie. Zostało znalezione praktyczne rozwiązanie problemu. Trudno jest obserwować abstrakcyjne zanieczyszczenie mentalne, ale po odpowiednim treningu szybko można się nauczyć obserwować oddech oraz doznania – zjawiska będące fizyczną manifestacją zanieczyszczeń. Obserwując zanieczyszczenie w jego postaci fizycznej, pozwalamy mu pojawić się i przeminąć bez czynienia szkody. Jesteśmy od niego uwolnieni.

Opanowanie techniki wymaga czasu, ale w miarę praktykowania, stopniowo zobaczycie, że w coraz większej ilości sytuacji zewnętrznych, na które poprzednio reagowaliście niechęcią, teraz zachowujecie równowagę umysłu. Nawet jeśli reagujecie, reakcja nie jest ani tak silna, ani tak długa, jak poprzednio. Przyjdzie taki moment, kiedy w najtrudniejszych sytuacjach będziecie potrafili zauważyć ostrzeżenie zasygnalizowane przez oddech i doznania i zaczniecie obserwować je, choćby przez kilka sekund. Tych kilka sekund autoobserwacji zadziała jak amortyzator wstrząsu pomiędzy zewnętrznym bodźcem a waszą reakcją. Zamiast ślepego zareagowania, umysł pozostanie spokojny i zrównoważony, i umożliwi podjęcie pozytywnego działania dla dobra własnego i innych.

Obserwując doznania wewnątrz siebie, zrobiliście pierwszy krok w kierunku usunięcia waszych zanieczyszczeń i zmiany nawykowych reakcji umysłu.

Od chwili narodzin jesteśmy uczeni, aby patrzeć na zewnątrz. Nigdy nie obserwujemy siebie samych i dlatego nie jesteśmy w stanie dotrzeć do

sedna naszych problemów. Zamiast tego zawsze szukamy powodów naszego cierpienia na zewnątrz i zawsze winimy innych ludzi za nasze nieszczęścia. Widzimy sprawy tylko pod jednym kątem – jest to ograniczony punkt widzenia, który zawsze będzie zniekształcony, a mimo to uważamy, że jest on całą prawdą. Jakakolwiek decyzja podjęta przy tak niepełnej informacji na pewno będzie szkodliwa dla nas i dla innych. Aby zobaczyć całą prawdę, trzeba na nią spojrzeć pod więcej niż jednym kątem. Tego właśnie uczycie się, praktykując Vipassanę – widzieć rzeczywistość nie tylko na zewnątrz, ale i wewnątrz.

Jeśli patrzymy tylko pod jednym kątem, wyobrażamy sobie, że nasze cierpienie jest spowodowane przez inne osoby, że jego źródłem jest zewnętrzna sytuacja. Dlatego poświęcamy całą energię na zmianę innych, na zmianę zewnętrznej sytuacji. W rzeczywistości jest to zmarnowany wysiłek. Ten, kto nauczył się obserwować rzeczywistość wewnętrzną, szybko uświadamia sobie, że sam jest całkowicie odpowiedzialny za swoje szczęście i nieszczęście. Na przykład ktoś został obrażony i czuje się z tego powodu nieszczęśliwy. Obwinia za swoje cierpienie osobę, która go obraziła. Prawda jest taka, że ten, który obraził, unieszczęśliwił sam siebie, ponieważ wytworzył zanieczyszczenie w swoim umyśle. Osoba, która została obrażona, też unieszczęśliwiła sama siebie, kiedy zareagowała na obrazę, zanieczyszczając w ten sposób swój umysł. Każdy jest sam odpowiedzialny za swoje cierpienie, nikt inny. Kiedy doświadczyście tej prawdy, opuści was szaleństwo szukania winnych na zewnątrz.

Na co reagujemy tak naprawdę? Reagujemy na obraz stworzony przez siebie, a nie na rzeczywistość zewnętrzną. Kiedy patrzymy na kogoś, nasze zdanie o tej osobie jest zabarwione przez nasze przeszłe uwarunkowania. Stare *sañkhāry* wpływają na nasz odbiór każdej nowej sytuacji. Z powodu tej uwarunkowanej percepcji doznania fizyczne stają się przyjemne lub nieprzyjemne i stosownie do rodzaju doznania, wytwarzamy nową reakcję. Każdy z tych procesów jest uwarunkowany starymi *sañkhārami*. Ale jeśli potrafimy pozostać świadomi i zrównoważeni w stosunku do doznań, nawyk ślepych reakcji słabnie i uczymy się widzieć rzeczywistość taką, jaka jest.

Kiedy rozwiniemy zdolność widzenia rzeczy z wielu stron, to jeśli kiedykolwiek ktoś nas obrazi lub zachowa się w niestosowny sposób, pojawi się w nas zrozumienie, że osoba ta zachowuje się tak dlatego, że cierpi. Rozumiejąc to, nie zareagujemy negatywnością w stosunku do niej, ale miłością i współczuciem dla cierpiącego, tak jak matka wobec chorego dziecka. Pojawi się chęć, aby pomóc tej osobie uwolnić się od cierpienia. W ten sposób sami pozostajemy spokojni i szczęśliwi, a jednocześnie pomagamy innym stać się spokojnym i szczęśliwym. To jest celem Dhammy – prak-

tykować sztukę życia, co oznacza usunięcie mentalnych zanieczyszczeń i rozwijanie w sobie dobrych cech dla własnego dobra i dla dobra innych.

Istnieje dziesięć pozytywnych cech umysłu zwanych *pārami*, które należy rozwijać w najwyższym stopniu, aby móc dojść do ostatecznego celu. Celem jest stan całkowitego braku ego. Dziesięć *pārami* to cechy, które stopniowo rozpuszczają ego i dzięki temu przybliżają nas do wyzwolenia. Na kursie Vipassany macie okazję, aby rozwijać wszystkie dziesięć cech.

Pierwsza *pārami* to *nekkhamma* – wyrzeczenie. Ten, kto staje się mnichem lub mniszką, wyrzeka się życia świeckiego i żyje bez posiadania czegokolwiek na własność. Musi nawet zebrać o codzienną porcję jedzenia. Robi to, aby rozpuścić swoje ego. W jaki sposób osoba świecka może rozwijać tę cechę? Na kursie takim jak ten macie okazję to zrobić, ponieważ życie tu dzięki dobroczynności innych. Przyjmując to, co wam ofiarowano: jedzenie, nocleg i wszelkie udogodnienia, stopniowo rozwijacie cechę wyrzeczenia. Cokolwiek tu otrzymacie, zróbcie z tego dobry użytek i pracujcie ciężko, aby oczyścić umysł dla własnego dobra i dla dobra tej nieznaney wam osoby, która ofiarowała dotację na kurs.

Następna *pārami* to *sīla* – moralność. Próbujecie rozwijać tę *pārami*, przestrzegając przez cały czas pięciu zasad, zarówno w czasie kursu jak i w życiu codziennym. Istnieje dużo przeszkód, które sprawiają, że praktykowanie *sīla* w normalnym życiu na świecie jest bardzo trudne. Ale tu na kursie, ze względu na dyscyplinę i bogaty program, nie macie okazji łamać zasad. W gruncie rzeczy, tylko mówienie może spowodować odejście od ścisłego przestrzegania zasad moralności. Dlatego zobowiązujecie się milczeć przez pierwsze dziewięć dni kursu. W ten sposób przynajmniej w okresie trwania kursu perfekcyjnie przestrzegacie *sīla*.

Kolejna *pārami* to *virīya* – wysiłek. W życiu codziennym podejmujemy wiele wysiłków, na przykład, żeby zarobić na utrzymanie. Tutaj jednak wysiłek polega na oczyszczaniu umysłu przez pozostawanie spokojnym i równoważonym. To jest właściwy wysiłek, który prowadzi do wyzwolenia.

Następna *pārami* to *paññā* – mądrość. W zewnętrznym świecie możemy posiadać mądrość, ale jest to mądrość, którą zyskujemy dzięki czytaniu książek albo słuchaniu innych, albo dzięki zwykłemu intelektualnemu rozumieniu. Prawdziwa *pārami* mądrości to zrozumienie, które rozwijamy wewnątrz nas dzięki doświadczeniu w medytacji. Dzięki samoobserwacji uświadamiamy sobie bezpośrednio prawdę o nietrwałości, cierpieniu i braku ego. Dzięki temu bezpośrednio doświadczeniu rzeczywistości uwalniamy się od cierpienia.

Kolejna *pārami* to *khanti* – tolerancja. Na kursie takim jak ten, kiedy mieszkacie i pracujecie razem, może się zdarzyć, że poczujecie się ziryto-

wani i wytrąceni z równowagi zachowaniem innych. Jednak uświadomicie sobie, że osoba, która przeszkadza, po prostu nie wie, co czyni, jest zwyczajnie chora. Wtedy irytacja ustępuje miłości i współczuciu dla niej. Zaczęliście rozwijać cechę tolerancji.

Następna *pārami* to *sacca* – prawda. Praktykując *sīla*, zobowiązujecie się do prawdomówności – prawdy na poziomie mowy. Jednak *sacca* musi być praktykowana w głębszym znaczeniu. Każdy krok na ścieżce musi być krokiem pełnym prawdy, od prawdy jasno widocznej, zewnętrznej do prawd subtelniejszych, aż do ostatecznej prawdy. Nie ma tu miejsca na wyobrażanie sobie czegoś. Musicie cały czas pozostawać w obrębie rzeczywistości, której faktycznie doświadczacie w danym momencie.

Następna *pārami* to *adhiṭṭhāna* – silna determinacja. Kiedy zaczynacie kurs Vipassany, podejmujecie silne postanowienie pozostania do końca kursu. Zobowiązujecie się też do przestrzegania zasad, reguły milczenia i wszystkich przepisów związanych z dyscypliną na kursie. Po otrzymaniu instrukcji do techniki Vipassany podejmujecie silne postanowienie medytowania przez całą godzinę w trakcie grupowych medytacji bez poruszania się i otwierania oczu. Na późniejszych etapach ścieżki ta *pārami* stanie się wyjątkowo ważna. Zbliżając się do ostatecznego celu, trzeba być przygotowanym do siedzenia bez przerwy, aż do osiągnięcia wyzwolenia. Dlatego tak ważne jest rozwijanie silnej determinacji.

Następna *pārami* to *mettā* – czysta bezinteresowna miłość. W przeszłości próbowaliście kochać i dobrze życzyć innym, ale było to tylko na powierzchniowym poziomie umysłu. Na nieświadomym poziomie stare urazy dalej były żywe. Kiedy cały umysł jest oczyszczony, wtedy można życzyć innym szczęścia z głębi umysłu i serca. To jest prawdziwa miłość, która pomaga innym i nam samym.

Jeszcze jedna *pārami* to *upekkhā* – spokój i zrównoważenie. Trzeba się nauczyć zachowywać spokój i równowagę nie tylko wobec silnych, nieprzyjemnych doznań albo ślepych obszarów, ale także wobec doznań subtelnych, przyjemnych. W każdej sytuacji trzeba rozumieć, że doświadczenie danego momentu jest nietrwałe i na pewno przemienie. Z tym zrozumieniem trzeba pozostawać spokojnym i zrównoważonym.

Ostatnia *pārami* to *dāna* – dobroczynność, dotacja. Dla świeckiej osoby jest to pierwszy niezbędny krok Dhammy. Świecka osoba ma obowiązek zarabiania pieniędzy we właściwy sposób, aby utrzymać siebie i swoją rodzinę. Jeśli rodzi się w niej przywiązanie do zarabianych pieniędzy, wtedy rozwija się jej ego. Z tego powodu należy część zarobków oddać innym, czyniąc dobro. Jeśli tak uczynimy, ego się nie rozwija, ponieważ rozumiemy, że zarabiamy z pożytkiem dla siebie i innych. Rodzi się w nas wola po-

magania innym w dowolny możliwy sposób. I uświadamiamy sobie, że nie ma większej pomocy niż pomoc w nauce, jak uwolnić się od cierpienia.

Na kursie takim jak ten macie wspaniałą okazję do rozwijania tej *pārami*. Wszystko, co tu otrzymujecie, zostało przez kogoś podarowane. Nie ma opłat za nocleg ani wyżywienie i w żadnym wypadku za nauki. Ze swej strony możecie złożyć dotację, aby inni mogli z niej skorzystać. Kwota może być różna, stosownie do waszych możliwości. Zamożna osoba naturalnie zechce ofiarować więcej, ale nawet najmniejszy dar ofiarowany z czystą intencją jest cenny w rozwoju tej *pārami*. Bez oczekiwania czegośkolwiek w zamian składacie dotację, aby inni mogli doświadczyć korzyści Dhammy i uwolnić się od cierpienia.

Macie tu okazję rozwijać wszystkie dziesięć *pāramī*. Kiedy każdą z nich rozwiniecie w maksymalnym możliwym stopniu, osiągniecie ostateczny cel.

Starajcie się je rozwijać stopniowo i stale. Nie ustawajcie w wysiłkach, aby robić postępy na ścieżce Dhammy, nie tylko dla swojego dobra, ale też dla korzyści i wyzwolenia innych.

Oby wszystkie cierpiące istoty znalazły czystą Dhammę i osiągnęły wyzwolenie!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ DZIESIĄTY

### *Powtórzenie techniki*

Minęło dziesięć dni. Powtórzmy, co robiliście przez te dziesięć dni. Zaczęliście pracę od przyjęcia schronienia w Potrójnym Klejnocie, to znaczy w Buddzie, w Dhammie i w Sandze. Nie oznacza to, że nawróciliście się z jednej zorganizowanej religii na drugą. W Vipassanie można się tylko nawrócić z cierpienia na szczęście, z ignorancji na mądrość, z niewoli na wyzwolenie. Nauczanie jest uniwersalne. Przyjęliście schronienie nie w konkretnej osobie, dogmacie czy religii, ale w jakości oświecenia. Każdy, kto odkrył drogę do oświecenia, jest Buddą, droga nazywa się Dhamma, a wszyscy, którzy nią idą i osiągają stan świętości to Sangha. Zainspirowani tymi osobami, przyjmujecie schronienie w Buddzie, Dhammie i Sandze, aby osiągnąć ten sam cel czystości umysłu. W rzeczywistości schronienie przyjmowane jest w uniwersalnej jakości oświecenia, którego szukamy, aby rozwinąć je w sobie.

Jednocześnie, w każdej osobie, która podąża ścieżką, pojawi się poczucie wdzięczności oraz chęć służenia innym bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. Te dwie cechy posiadał Siddhattha Gotama – historyczny Budda. Osiągnął oświecenie wyłącznie dzięki własnemu wysiłkowi. Niemniej jednak, przepelniony współczuciem dla wszystkich istot pozostał, aby uczyć innych odkrytej przez siebie techniki.

Te same cechy pojawią się u wszystkich praktykujących technikę, którzy w jakimś stopniu pozbyli się starego nawyku egoizmu. Prawdziwe schronienie, prawdziwa ochrona to Dhamma, którą w sobie rozwijacie. W miarę jak doświadczacie Dhammy, z pewnością pojawi się w was coraz silniejsze uczucie wdzięczności wobec Gotamy Buddy za znalezienie i nauczanie techniki oraz wdzięczność dla tych, którzy bezinteresownie dążyli do zachowania nauk w ich czystej, pierwotnej postaci przez dwadzieścia pięć wieków, aż do dzisiejszego dnia. Rozumiejąc to wszystko, przyjęliście schronienie w Potrójnym Klejnocie.

Następnie zobowiązaliście się do przestrzegania pięciu zasad. Nie był to żaden rytuał ani ceremonia. Podejmując się tego i przestrzegając ich, praktykowaliście *sīla*, czyli moralność, która jest podstawą techniki. Bez silnych fundamentów cały gmach medytacji byłby słaby. *Sīla* jest także



uniwersalna i nie może być przypisana jednej tylko religii. Zobowiązaliście się powstrzymać od wszelkich działań, zarówno słów jak czynów, które zakłóciłyby spokój i harmonię innych. Złamanie zasad zawsze jest rezultatem zanieczyszczenia umysłu i zniszczenia swojego spokoju i harmonii. Zanieczyszczenie najpierw rozwija się na poziomie umysłu, a dopiero potem następuje jego uzewnętrznienie przez słowa lub czyny. W Vipassanie próbujecie oczyścić umysł tak, aby stał się prawdziwie spokojny. Nie można pracować nad oczyszczaniem umysłu, jeśli nadal wykonuje się czynności, które go zanieczyszczają i wzburzają.

W jaki jednak sposób wyrwać się z błędnego koła, w którym wzburzony umysł prowadzi nas do niewłaściwych czynów, które z kolei powodują jeszcze większe jego wzburzenie? Kurs Vipassany jest dobrą okazją do zrobienia tego. Ze względu na bogaty program, surową dyscyplinę, regułę milczenia oraz mocno wspierającą atmosferę, jest bardzo małe prawdopodobieństwo, że złamiecie którąkolwiek z pięciu zasad. Dzięki temu przez dziesięć dni jesteście w stanie praktykować *sīla* i w oparciu o nią możecie rozwinąć *samādhi*, co z kolei staje się podstawą do osiągnięcia wglądu, który pozwala wam dotrzeć do głębi umysłu i oczyścić go na najgłębszym poziomie.

Podjęliście się przestrzegania pięciu zasad w czasie kursu, aby nauczyć się techniki. Nauczysz się jej, ten, kto zdecyduje się ją zaakceptować i dalej praktykować Dhammę, musi przestrzegać ich przez resztę życia.

Następnie oddaliście się Buddzie i obecnemu na kursie nauczycielowi na okres dziesięciu dni kursu. W tym poddaniu chodzi o to, aby dać technice uczciwą szansę. Maksymalny wysiłek włożony w pracę jest możliwy tylko wtedy, jeśli to oddanie jest autentyczne. Nie można pracować dobrze, będąc pełnym wątpliwości i sceptycyzmu. Poddanie nie oznacza jednak rozwijania ślepej wiary, gdyż nie miałyby to nic wspólnego z Dhammą. Jeśli rodzą się w was jakieś wątpliwości, zawsze możecie przyjść do nauczyciela po objaśnienia, tak często, jak to potrzebne.

Poddanie się dotyczyło również dyscypliny i rozkładu dnia. Reguły zostały ustalone w oparciu o doświadczenie tysięcy uczniów, aby umożliwić wam nieprzerwaną pracę i byście mogli w maksymalny możliwy sposób wykorzystać dziesięć dni spędzone tutaj.

Oddanie oznaczało, że zobowiązaliście się pracować dokładnie według otrzymanych instrukcji. Zostaliście poproszeni o zaprzestanie na czas trwania kursu praktykowania wszystkich pozostałych technik, jakich mogliście się nauczyć wcześniej. Doświadczenie korzyści płynących z techniki oraz jej ocena jest możliwa tylko pod warunkiem wyłącznego jej praktykowania we właściwy sposób. Mieszanie jej z innymi technikami mogło doprowadzić do poważnych kłopotów.

Następnie rozpoczęliście pracę, praktykując medytację Anapana, aby rozwinąć panowanie nad umysłem, koncentrację – *samādhi*. Mieliście obserwować wyłącznie swój naturalny oddech bez dodawania słów, kształtów czy postaci. Jednym z powodów owego ograniczenia jest potrzeba zachowania uniwersalnego wymiaru techniki. Każdy jest w stanie zaakceptować swój oddech, ale słowo lub postać przez niektórych będzie zaakceptowane, a przez innych nie.

Jest jednak o wiele ważniejszy powód obserwowania wyłącznie samego oddechu. Cały proces to badanie prawdy o sobie, o mentalno-fizycznej strukturze, takiej, jaka jest, a nie takiej, jaką chcielibyśmy, aby była. Jest to badanie rzeczywistości. Siadacie i zamykacie oczy. Nie ma żadnych dźwięków, żadnych zewnętrznych przeszkód, żadnego poruszania się. W takim momencie tym, co wysuwa się na plan pierwszy w czynnościach ciała, jest oddychanie. Rozpoczynacie od obserwowania tej rzeczywistości – naturalny oddech, tak jak przepływa przez nos w trakcie wdechu i wydechu. Kiedy nie czuliście swego oddechu, wolno wam było świadomie go pogłębić, aby móc skupić uwagę na obszarze dziurek nosa. Po chwili należało wrócić do normalnego, naturalnego, miękkiego oddechu. Rozpoczęliście od tej powierzchniowej, oczywistej, dotykanej prawdy i od niej przechodziliście dalej, głębiej, do coraz subtelniejszych prawd, do prawdy ostatecznej. Na całej ścieżce, w trakcie każdego, pojedynczego robionego na niej kroku, pozostajecie z prawdą, której w danym momencie doświadczacie, od najbardziej oczywistej do najsztelniejszej. Nie dotrzecie do prawdy ostatecznej, jeśli rozpoczniecie od wyobrażania sobie różnych rzeczy. Zapłaczecie się tylko w większe wyobrażenia i samooszukiwanie się.

Gdybyście oprócz oddechu uczynili przedmiotem obserwacji jeszcze jakieś słowo, być może wasz umysł skoncentrowałby się szybciej, ale pojawiłoby się wtedy pewne niebezpieczeństwo. Każde słowo ma swoją szczególną wibrację. Powtarzając je, wytwarzamy sztuczną wibrację, która nas ogarnia. Na powierzchni umysłu powstaje warstwa spokoju i harmonii, ale w jego głębi dalej są zanieczyszczenia. Jedynym sposobem pozbycia się głęboko leżących zanieczyszczeń jest nauczanie się, jak je obserwować, jak pozwolić im wypłynąć na powierzchnię, aby mogły zniknąć. Jeśli zajmujemy się obserwacją sztucznie wytworzonej wibracji, nie będziemy mogli obserwować różnych naturalnych wibracji zrodzonych przez nasze zanieczyszczenia, czyli nie będziemy mogli obserwować doznań naturalnie powstających w obrębie ciała. Dlatego, jeśli naszym celem jest zbadanie rzeczywistości wewnątrz siebie i oczyszczenie umysłu, używanie wyobrazonego słowa może w tym przeszkodzić.

Podobnie jest z wizualizacją. Mentalne wyobrażenie sobie kształtu lub postaci może stać się barierą w robieniu postępów. Celem techniki jest rozpuszczenie powierzchniowej prawdy, aby dotrzeć do prawdy ostatecznej. Powierzchniowa, kompleksowa prawda jest zawsze pełna iluzji, ponieważ jest to poziom, na którym operuje *saññā* – ocenianie, odbiór zawsze zniekształcony naszymi przeszłymi reakcjami. Ta uwarunkowana percepcja różnicuje i wybiera, dając początek uprzedzeniom i upodobaniom oraz nowym reakcjom. Jeśli jednak zajmiemy się dezintegrowaniem powierzchniowej prawdy, stopniowo zaczniemy doświadczać ostatecznej rzeczywistości mentalno-fizycznej struktury, która nie jest niczym innym, tylko wyłącznie wibracjami powstającymi i znikającymi w każdym momencie. Na tym etapie nie ma miejsca na różnicowanie i dlatego nie powstaną ani uprzedzenia, ani upodobania, ani żadne reakcje. Technika stopniowo osłabia uwarunkowaną *saññā*, przez co osłabia nasze reakcje, prowadząc do etapu, na którym ocena i doznania ustają, czyli do doświadczenia *nibbāny*. Celowo skupiając uwagę na kształcie, postaci, wyobrażeniu, pozostajemy na poziomie rzeczywistości powierzchniowej, złożonej i nie możemy wykroczyć poza nią. Z tego powodu nie powinno być ani wizualizacji, ani werbalizacji.

Nauczycywszy się koncentracji umysłu poprzez obserwowanie oddechu, rozpoczęliście praktykę medytacji Vipassana, aby rozwinąć *paññā* – mądrość, wgląd we własną naturę, który oczyszcza umysł. Przesuwając uwagę od głowy do stóp, rozpoczęliście obserwowanie naturalnych doznań w obrębie ciała, rozpoczynając od powierzchni i idąc głębiej, ucząc się odzuwać doznania na powierzchni ciała i w każdej części wewnątrz.

Vipassana to obserwowanie rzeczywistości takiej, jaka jest, bez żadnych z góry przyjętych osądów i uprzedzeń, po to, aby zdezintegrować powierzchniową prawdę i dotrzeć do ostatecznej prawdy. Celem dezintegracji powierzchniowej prawdy jest umożliwić medytującemu uwolnienie się od iluzji „ja”. Ta iluzja leży u podstawy wszystkich naszych pragnień i niechęci, i jest źródłem ogromnego cierpienia. Można zaakceptować intelektualnie, że jest to iluzja, ale tego typu akceptacja nie wystarczy, aby położyć kres cierpieniu. Niezależnie od wyznawanej religii czy poglądów filozoficznych będziemy nieszczęśliwi tak długo, jak długo będzie w nas nawyk egoizmu. By ten nawyk przełamać, musimy bezpośrednio doświadczyć nietrwałej natury zjawisk mentalno-fizycznych, nieustannie zmieniających się i będących poza naszą kontrolą. Wyłącznie to doświadczenie może spowodować rozpuszczenie egoizmu, wyprowadzając nas na drogę wyjścia poza pragnienia, poza niechęć, poza cierpienie.

Dlatego technika w swej istocie jest badaniem, za pomocą bezpośredniego doświadczenia, prawdziwej natury tego zjawiska, które na-

zywany „ja”, „moje”. Ma ono dwa aspekty – fizyczny i mentalny, ciało i umysł. Medytujący rozpoczyna od obserwacji rzeczywistości ciała. Aby doświadczyć tej rzeczywistości bezpośrednio, trzeba czuć swoje ciało, to znaczy trzeba być świadomym doznań w całym ciele. Dlatego obserwacja ciała – *kāyānupassanā*, siłą rzeczy obejmuje obserwację doznań – *vedānupassanā*. Podobnie nie można doświadczyć rzeczywistości umysłu pomijając to, co w nim powstaje. Dlatego obserwacja umysłu – *citānupassanā*, siłą rzeczy obejmuje obserwację treści umysłowych – *dhammānupassanā*.

Nie znaczy to, że powinniście obserwować pojedyncze myśli. Jeśli zacieńcie to robić, po prostu pogrążycie się w myślach. Powinniście tylko pozostać świadomi natury umysłu w danym momencie, to znaczy czy jest w nim obecna niechęć, pragnienia, ignorancja, wzburzenie, czy też ich tam nie ma. Budda odkrył, że cokolwiek się pojawi w umyśle, będzie temu towarzyszyło doznanie fizyczne. Stąd, niezależnie od tego, czy medytujący obserwuje mentalny czy fizyczny aspekt zjawiska „ja”, świadomość doznań jest niezbędną w obydwu przypadkach.

To odkrycie jest unikalnym wkładem Buddy i ma podstawowe znaczenie w jego nauczaniu. W Indiach, zarówno przed nim, jak i w jego czasach było wielu, którzy uczyli i praktykowali *sīla* i *samādhi*. *Paññā* również istniała, przynajmniej jako mądrość religijna bądź intelektualna. Powszechnie akceptowano prawdę, że mentalne zanieczyszczenia są źródłem cierpienia i że, aby oczyścić umysł i osiągnąć wyzwolenie, należy uwolnić się od pragnień i niechęci. Budda po prostu znalazł sposób, jak to zrobić.

To, czego brakowało, to zrozumienia, jak ważne są doznania. Tak samo wtedy, jak i teraz, generalnie uważano, że nasze reakcje dotyczą zewnętrznych obiektów zmysłowych, takich jak obraz, dźwięk, zapach, smak, dotyk, myśl. Jednak obserwacja prawdy wewnątrz dowiodła, że pomiędzy obiektem a reakcją jest brakujące połączenie – doznanie. Kontakt między obiektem i zmysłem powoduje powstanie doznania. *Saññā* przypisuje mu pozytywną lub negatywną ocenę, zgodnie z którą doznanie staje się przyjemne lub nieprzyjemne, na co w efekcie reagujemy niechęcią lub pragnieniem. Proces odbywa się z tak ogromną szybkością, że zanim informacja o nim dotrze do naszego świadomego umysłu, reakcja została powtórzona już tyle razy i nabrała tak niebezpiecznej mocy, że z łatwością obezwładnia umysł. Aby zapanować nad reakcjami, trzeba je sobie uświadomić w miejscu, gdzie się zaczynają, a zaczynają się od doznania, więc trzeba sobie uświadomić doznania. Odkrycie tego faktu, wcześniej nieznanego, umożliwiło Gotamie uzyskanie oświecenia i dlatego zawsze podkreślał ważność doznań. Doznanie może prowadzić do reagowania niechęcią lub pragnie-

niami i przez to do cierpienia, ale doznanie może też prowadzić do mądrości, dzięki której zaprzestaniemy reagowania i zaczniemy uwalniać się od cierpienia.

W Vipassanie wszystko, co przeszkadza uświadomić sobie doznania, jest szkodliwe, czy jest to koncentracja na słowie lub kształcie, czy też zwykła koncentracja tylko na ruchach ciała lub pojawiających się myślach. Nie można usunąć cierpienia, jeśli nie dotrze się do jego źródła, czyli do doznania.

Technika Vipassany została objaśniona przez Buddę w *Satipaṭṭhāna Sutta* – „Wykładzie o ugruntowaniu świadomości”. Wykład podzielony jest na rozdziały badające różne aspekty techniki: obserwację ciała, doznań, umysłu i treści umysłowych. Jednak każdy rozdział czy podrozdział wykładu kończy się tymi samymi słowami. Praktykę można rozpocząć z różnych miejsc, ale bez względu na to, od czego medytujący zaczął, musi on przejść przez określone etapy, stacje na drodze do ostatecznego celu. Musi doświadczyć pewnych określonych stanów, które są istotne dla praktyki Vipassany i te właśnie stany, czyli pewne określone doświadczenia, są opisane w powtarzanych na zakończenie każdego rozdziału słowach.

Na pierwszym etapie doświadczamy pojawiania się (*samudaya*) i przemijania (*vaya*) oddzielnie. Medytujący jest wtedy świadomy zintegrowanej, kompleksowej rzeczywistości w postaci silnych doznań w ciele. Jest świadomy momentu, kiedy pojawia się doznanie, na przykład ból. Wydaje się on trwać przez jakiś czas, ale w końcu przemija.

Na następnej stacji dochodzimy do etapu *samudaya-vaya*, na którym doświadczamy pojawiania się i przemijania jednocześnie, bez żadnej przerwy pomiędzy nimi. Silne zintegrowane doznania rozpuściły się w subtelne wibracje, powstające i zanikające z wielką szybkością; stałość mentalno-fizycznej struktury zanika. Zarówno silne, intensywne emocje jak i silne, intensywne doznania rozpuszczają się i nie zostaje nic oprócz wibracji. Ten etap nazywa się *bhaṅga* – rozpuszczenie. Doświadczamy w nim najwyższej prawdy o umyśle i materii, które nieustannie pojawiają się i przemijają, bez żadnej trwałości.

*Bhaṅga* jest bardzo ważną stacją na ścieżce, ponieważ dopiero wtedy, gdy doświadczymy rozpuszczenia mentalno-fizycznej struktury, zanika nasze przywiązanie do niej. W efekcie jesteśmy potem w stanie zachować bezstronność w każdej sytuacji, czyli wchodzimy na etap *sankhāra-upekkhā*. Bardzo głęboko leżące zanieczyszczenia, *sankhāry*, zagrzebane w nieświadomości, teraz zaczynają wypływać na powierzchnię umysłu. Nie jest to cofanie się; to jest postęp, gdyż jeśli zanieczyszczenia nie wypłyną na powierzchnię, nie będą mogły być usunięte. Pojawiają się, ob-

serwujemy je ze spokojem i wtedy przemijają jedna po drugiej. Silnych, nieprzyjemnych doznań używamy jako narzędzi, przy pomocy których usuwamy stare pokłady *saṅkhār* niechęci. Subtelne, przyjemne doznania są narzędziem do usuwania starych pokładów *saṅkhār* pragnień. W ten sposób, zachowując świadomość oraz spokój i równowagę wobec każdego doświadczenia, oczyszczamy umysł z wszystkich głęboko zakorzenionych kompleksów i zbliżamy się coraz bardziej do naszego celu, do *nibbāny*, do wyzwolenia.

Niezależnie od czego się zacznie, trzeba przejść przez wszystkie te etapy-stacje, aby osiągnąć *nibbānē*. Jak szybko dotrzemy do celu zależy od tego, ile w to włożymy pracy oraz jak dużo starych *saṅkhār* mamy do usunięcia.

W każdym jednak przypadku, w każdej sytuacji, najważniejszy jest spokój i równowaga umysłu w oparciu o świadomość doznań. *Saṅkhāra* zaczyna się w punkcie doznania fizycznego. Zachowując spokój wobec doznania, zapobiegamy powstaniu nowej *saṅkhāry* i jednocześnie usuwamy stare. W ten sposób spokojnie obserwując doznania, stopniowo docieramy do ostatecznego celu wyzwolenia od cierpienia.

Pracujcie poważnie. Nie bawcie się w medytację, lekko przeskakując od jednej techniki do drugiej i nie zagłębiając się w żadną. Jeśli tak będziecie robić, nigdy nie wyjdziecie poza początkowe kroki w każdej z tych technik i dlatego nigdy nie dojdziecie do celu. Oczywiście, że można próbować różnych technik, aby znaleźć taką, która wam odpowiada. Tę technikę również możecie wypróbować dwa, trzy razy, jeśli tego potrzebujecie. Ale nie marnujcie całego życia wyłącznie na próbowanie. Kiedy znajdziecie tę, która wam odpowiada, zacznijcie pracować na serio, tak abyście mogli dotrzeć do ostatecznego celu.

Oby wszyscy cierpiący ludzie wszędzie na świecie znaleźli drogę wyjścia z cierpienia!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!*

## DZIEŃ JEDENASTY

### *Jak kontynuować praktykę po zakończeniu kursu*

Pracując dzień po dniu, dotarliśmy do ostatniego dnia seminarium o Dhammie. Kiedy rozpoczynaliście pracę, poproszono was o całkowite poddanie się technice i dyscyplinie na kursie. Bez tego poddania nie byłibyście w stanie dać technice uczciwej szansy. Dziesięć dni minęło i znowu jesteście panami samych siebie. Po powrocie do domu spokojnie przemyślcie wszystko, co robiliście tutaj. Jeśli uznacie, że to, czego się nauczyliście, jest praktyczne, logiczne i korzystne dla was i dla innych, wtedy powinniście to zaakceptować nie dlatego, że ktoś was o to prosił, ale z własnej woli, i nie na dziesięć dni, ale na resztę życia.

Akceptacja nie może być wyłącznie na poziomie intelektualnym czy emocjonalnym. Trzeba zaakceptować Dhammę na poziomie rzeczywistym poprzez zastosowanie jej w życiu, przez uczynienie jej częścią swego życia, ponieważ tylko rzeczywista praktyka Dhammy przyniesie widoczne rezultaty w codziennym życiu.

Przyjechaliście na kurs, aby nauczyć się jak praktykować Dhammę – jak prowadzić moralne życie, jak panować nad umysłem, jak zachować czysty umysł. Celem codziennych wykładów o Dhammie było wyłącznie objaśnienie praktyki. Trzeba wiedzieć, co się robi i dlaczego, aby nie pogubić się przy pracy i aby pracować poprawnie. Jednak przy objaśnieniach praktyki czasami nie dało się uniknąć pewnych elementów teoretycznych. Ponieważ na kurs przyjechały bardzo różne osoby, całkiem możliwe, że niektórzy uznali pewne elementy teorii za niedopuszczalne. Jeśli tak się wam przydarzyło, to nie szkodzi. Zignorujcie teorię, jako że praktyka Dhammy jest o wiele ważniejsza. Nikt nie może mieć zastrzeżeń do życia polegającego na nieczynieniu krzywdy innym, na panowaniu nad umysłem, na uwalnianiu umysłu od zanieczyszczeń oraz na wzbudzaniu w sobie miłości i dobrej woli. Praktyka to ten aspekt, który może być zaakceptowany uniwersalnie i jest to najbardziej znaczący aspekt Dhammy, ponieważ wszelkie korzyści, jakie można dzięki niej uzyskać, płyną z praktyki, a nie z teorii. Są rezultatem zastosowania Dhammy w życiu.

Przez dziesięć dni można tylko zorientować się w ogólnym zarysie techniki. Nie należy się spodziewać doskonałego jej opanowania w tak

krótkim czasie. Ale nawet tak krótkie doświadczenie należy właściwie docenić. Zrobiliście pierwszy krok, bardzo ważny krok, chociaż podróż jest rzeczywiście długa – to podróż na całe życie.

Ziarno Dhammy zostało posiane i wykiełkowało w małej roślince. Dobry ogrodnik zajmuje się młodą roślinką szczególnie starannie i dzięki temu wyrasta ona na olbrzymie drzewo z grubym pniem i głębokimi korzeniami. Wtedy, zamiast wymagać opieki, samo zaczyna nam służyć i służy do końca swego życia.

Mała roślina Dhammy wymaga teraz opieki. Chronicie ją przed krytykowaniem przez innych, podkreślając wyraźnie różnicę między teorią, która nie musi wszystkim odpowiadać, a praktyką, która daje się zaakceptować uniwersalnie. Nie pozwólcie, aby krytyka spowodowała zaprzestanie praktyki. Medytujcie godzinę rano i godzinę wieczorem. Codzienna regularna praktyka jest niezmiernie istotna. Początkowo poświęcenie medytacji dwóch godzin dziennie może się wydać nadmiernym obciążeniem, ale sami szybko się przekonacie, że zyskaliście wiele czasu, który w przeszłości marnowaliście. Po pierwsze, będziecie potrzebowali mniej snu. Po drugie, będziecie w stanie pracować szybciej, ponieważ zwiększy się wasza zdolność do pracy. Kiedy pojawi się problem, zachowacie spokój i równowagę umysłu i będziecie potrafili natychmiast znaleźć rozwiązanie problemu. Kiedy umocnicie się w technice, zobaczycie, że poranna medytacja sprawia, że jesteście pełni energii i spokojni przez cały dzień.

Kładąc się wieczorem spać, zanim zaśniecie, przez pięć minut bądźcie świadomi doznań w ciele. Rano po przebudzeniu również obserwujcie doznania przez pięć minut. Te kilka minut medytacji przed zaśnięciem i po obudzeniu się okazać się bardzo pomocne.

Jeśli w waszym mieście mieszkają inne osoby praktykujące Vipassanę, spotykajcie się raz w tygodniu, aby wspólnie medytować przez godzinę. I koniecznie raz w roku jedźcie na kurs dziesięciodniowy. Codzienna praktyka pozwoli wam zachować to, co osiągnęliście tutaj, ale żeby pójść głębiej, konieczny jest kolejny 10-dniowy kurs. Macie przed sobą jeszcze daleką drogę. Jeśli możecie przyjechać na zorganizowany kurs grupowy, taki jak tutaj, to bardzo dobrze. Jeśli nie, możecie sobie zrobić kurs indywidualny. Znajdźcie odosobnione miejsce na dziesięć dni i kogoś, kto będzie wam przygotowywał posiłki. Znać technikę, rozkład dnia, zasady dyscypliny. Narzucie sobie wszystkie obowiązujące reguły. Możecie zawiadomić nauczyciela, że będziecie siedzieć kurs indywidualny, będzie wtedy o was pamiętał i wysyłał *mettę*, wibracje dobrych życzeń, co pomoże wytworzyć zdrowszą atmosferę, w której lepiej będzie się wam pracowało. Jeśli jednak nie poinformujecie nauczyciela, nie powinniście czuć



się osłabieni. Dhamma będzie was chronić. Stopniowo dojdziecie do etapu niezbędnej samodzielności. Nauczyciel to tylko przewodnik. Sami musicie być dla siebie mistrzem. Nieustająca niezależność od kogoś to nie jest wyzwolenie.

Codzienna medytacja przez dwie godziny i dziesięciodniowy kurs raz w roku to tylko minimum potrzebne, aby utrzymać praktykę. Jeśli macie więcej wolnego czasu, przeznaczcie go na medytację. Możecie robić sobie krótsze kursy, tygodniowe lub kilkudniowe, nawet jednodniowe. Na krótkich kursach poświęćcie na początku jedną trzecią czasu na Anapanę, a resztę na Vipassanę.

W codziennej medytacji większość czasu poświęćcie praktyce Vipassany. Tylko jeśli umysł jest bardzo wzburzony lub bardzo ospały, albo jeśli z jakiegokolwiek powodu trudno jest wam obserwować doznania i zachować równowagę, praktykujcie Anapanę tak długo, jak to będzie wam potrzebne.

Medytując Vipassanę uważajcie, aby nie zacząć zabawy w doznania, rozkoszując się przyjemnymi doznaniem i popadając w depresję czy rozdrażnienie z powodu niemiłych. Obserwujcie każde doznanie obiektywnie. Przesuwajcie uwagę systematycznie przez całe ciało, nie przebywając w jednym miejscu zbyt długo. Maksymalnie dwie minuty na jednym miejscu wystarczy, w wyjątkowych przypadkach do pięciu minut, ale nigdy dłużej. Przesuwajcie uwagę, utrzymując świadomość doznań w każdej części ciała. Jeśli praktyka staje się mechaniczna, zmieńcie kolejność przesuwania po poszczególnych częściach. W każdej sytuacji zachowujcie spokój i równowagę umysłu i wtedy doświadczycie wspaniałych korzyści Vipassany.

Technikę musicie również zastosować w normalnym życiu, a nie tylko w trakcie siedzenia z zamkniętymi oczami. Kiedy pracujecie, całą uwagę powinniście skupić na pracy, traktując ją jak medytację w danym momencie. Ale jeśli macie chwilę czasu, choćby pięć czy dziesięć minut, spędźcie je na uświadamianiu sobie doznań. Kiedy wróćcie do pracy, poczujecie się odświeżeni. Pamiętajcie jednak, aby medytując w miejscu publicznym w obecności innych osób, nie zamykać oczu. Oczy miejcie otwarte, nie róbcie przedstawienia z praktyki Dhammy.

Jeśli będziecie praktykować Vipassanę właściwie, musi się pojawić w waszym życiu zmiana na lepsze. Powinniście sprawdzać swoje postępy na ścieżce, badając swoje zachowanie w codziennych sytuacjach – jak zachowujecie się w relacjach z innymi ludźmi. Czy zamiast ich krzywdzić, zaczęliście im pomagać? Czy udaje się wam zachować spokój w obliczu nieprzyjemnych, niechcianych sytuacji? Jak szybko udaje się wam pozbyć

negatywnych myśli z umysłu, kiedy się tam pojawiają? Ile czasu mija, zanim uświadomicie sobie doznania fizyczne, które pojawiły się równolegle z negatywnymi myślami? Ile czasu mija, zanim zaczniecie obserwować te doznania? Jak szybko wracacie do równowagi umysłowej i zaczynacie odczuwać miłość i współczucie? Badajcie siebie w ten właśnie sposób i róbcie postępy na ścieżce.

Zachowajcie to, czego się tu nauczyliście i starajcie się to umocnić, powiększyć. Stale stosujcie Dhammę w życiu. Cieszcie się wszystkimi korzyściami techniki i prowadźcie szczęśliwe, spokojne i harmonijne życie, dobre dla was i dla wszystkich innych.

Jedno ostrzeżenie na koniec. Możecie oczywiście wszystkim opowiedzieć, czego się tu nauczyliście. Dhamma nie ma żadnych sekretów. Ale na tym etapie nie próbujcie uczyć techniki. Aby to robić, trzeba być bardzo dojrzałym w praktyce i trzeba przejść szkolenie dla nauczycieli. Inaczej istnieje duże niebezpieczeństwo, że zaszkodzicie innym, zamiast im pomóc. Jeśli osoba, której opowiedzieliście o Vipassanie, chciałaby ją praktykować, zachęćcie ją do przyjazdu na kurs taki, jak ten, prowadzony przez wykwalifikowanego nauczyciela. A na razie stale sami pracujcie, aby umocnić się w Dhammie. Rośnijcie w Dhammie, a zobaczycie, że przykładem własnego życia automatycznie przyciągniecie innych na ścieżkę.

Oby Dhamma rozprzestrzeniła się na świecie dla dobra i korzyści wszystkich istot!

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe, spokojne i wyzwolone!*

# TEKSTY PALIJSKIE

## TEKSTY PALIJSKIE PRZYTACZANE W WYKŁADACH

### DZIEŃ DRUGI

Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ.  
Akkhātāro tathāgatā.  
Paṭipannā pamokkhanti  
jhāyino māra-bandhanā.

Dhammapada XX.4 (276)

Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,  
kusalassa upasampadā,  
sa-citta pariyodapanaṃ  
– etaṃ Buddhāna-sāsanaṃ.

Dhammapada XIV.5 (183)

### DZIEŃ TRZECI

Sabbo ādīpito loko,  
sabbo loko padhūpito,  
sabbo pajjalito loko,  
sabbo loko pakampito.  
Akampitaṃ apajjalitaṃ,  
aputhujjana-sevitaṃ,  
agati yattha mārassa,  
– tattha me nirato mano.

Upacālā Sutta, Saṃyutta Nikāya V.7

### DZIEŃ CZWARTY

Mano-pubbaṅgamā dhammā,  
mano-seṭṭhā mano-mayā.  
Manasā ce paduṭṭhena  
bhāsati vā karoti vā,

## **POLSKIE TŁUMACZENIE TEKSTÓW PALIJSKICH (PRZEKŁAD Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO)**

### **DZIEŃ DRUGI**

Musicie sami zapracować na swoje wyzwolenie.  
Ci, którzy osiągnęli już wyzwolenie, jedynie wskażą wam drogę.  
Kto praktykuje medytację,  
wyzwoli się z łańcuchów śmierci.

Powstrzymuj się od wszelkich niewłaściwych działań,  
niech twoje czyny będą prawe,  
stałe oczyszczaj swój umysł  
– oto są nauki wszystkich Buddów.

### **DZIEŃ TRZECI**

Cały świat stoi w płomieniach,  
cały świat idzie z dymem,  
cały świat pali się,  
cały świat jest wibracją.  
Ale tym, co nie wibruje ani nie płonie,  
tym, czego doświadczają oświeceni,  
do czego śmierć nie ma dostępu  
– tym rozkoszuje się mój umysł.

### **DZIEŃ CZWARTY**

Umysł poprzedza wszystko inne,  
umysł jest najważniejszy, wszystko jest jego owocem.  
Jeśli zanieczyszczony umysł  
jest podstawą twego czynu lub mowy,

tato naṃ dukkhamanveti  
 cakkamaṃ'va vahato padaṃ.  
 Mano-pubbaṅgamā dhammā,  
 mano-seṭṭhā mano-mayā.  
 Manasā ce pasannena  
 bhāsati vā karoti vā,  
 tato naṃ sukhamanveti  
 chāyā'va anapāyini.

Dhammapada I.1-2

Idha tappati, pecca tappati,  
 pāpakārī ubhayattha tappati.  
 Pāpaṃ me katan'ti tappati,  
 bhiyyo tappati duggatiṃ gato.  
 Idha nandati, pecca nandati,  
 katapuñño ubhayattha nandati.  
 Puññaṃ me katan'ti nandati,  
 bhiyyo nandati suggatiṃ gato.

Dhammapada I.17-18

## DZIEŃ PIĄTY

Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;  
 vyādhi'pi dukkhā; maraṇaṃ'pi dukkhaṃ;  
 appiyehi sampayogo dukkho;  
 piyehi vip̐payogo dukkho;  
 yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ  
 – saṃkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.

Dhamma-cakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya LVI.11

### Anuloma:

Avijjā-paccayā saṅkhārā;  
 saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;  
 viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;  
 nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ;  
 saḷāyatana-paccayā phasso;  
 phassa-paccayā vedanā;  
 vedanā-paccayā taṇhā;  
 taṇhā-paccayā upādānaṃ;  
 upādāna-paccayā bhavo;

wtedy cierpienie będzie szło za tobą,  
jak koło wozu toczy się za ciągnącym je koniem.  
Umysł poprzedza wszystko inne,  
umysł jest najważniejszy, wszystko jest jego owocem.  
Jeśli czysty umysł  
jest podstawą twego czynu lub mowy,  
wtedy szczęście będzie szło za tobą,  
jak cień, który nigdy cię nie opuszcza.

Udręka teraz, udręka po śmierci;  
kto czyni zło, cierpi w obu światach.  
Teraz jest udręczony świadomością, że postąpił źle,  
będzie cierpiał jeszcze większe katusze, przeżywając wieczną niedolę.  
Radość teraz, radość po śmierci;  
kto czyni dobro, raduje się w obu światach.  
Teraz cieszy go świadomość, że postąpił dobrze,  
będzie cieszył się jeszcze bardziej, dostępując wiecznej szczęśliwości.

## DZIEŃ PIĄTY

Narodziny są cierpieniem; starość jest cierpieniem;  
choroba jest cierpieniem; śmierć jest cierpieniem;  
nieprzyjemne wydarzenia to cierpienie;  
brak przyjemnych wydarzeń to cierpienie;  
nieotrzymanie tego, czego chcemy, to cierpienie  
– krótko mówiąc, przywiązanie do pięciu czynników tworzących to cierpienie.

### **Łańcuch Uwarunkowanego Powstawania**

#### Kierunek normalny:

Niewiedza jest podstawą reagowania;  
reakcja powoduje powstanie strumienia świadomości;  
dzięki strumieniowi świadomości rodzi się umysł i ciało;  
wraz z ciałem i umysłem pojawia się sześć zmysłów;  
sześć zmysłów umożliwia kontakt;  
dzięki kontaktowi powstają doznania;  
doznania są źródłem pragnień i niechęci;  
pragnienia i niechęć rodzą przywiązanie;  
przywiązanie jest źródłem procesu stawania się;

bhava-paccayā jāti;  
 jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-  
 -soka-parideva-  
 -dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.  
 Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Paṭiloma:

Avijjāya tv'eva asesā virāga-nirodhā,  
 saṅkhāra-nirodho;  
 saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;  
 viññāṇa-nirodhā nāmarūpa-nirodho;  
 nāmarūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho;  
 saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho;  
 phassa-nirodhā vedanā-nirodho;  
 vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;  
 taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;  
 upādāna-nirodhā bhava-nirodho;  
 bhava-nirodhā jāti-nirodho;  
 jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ-  
 -soka-parideva-  
 -dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.  
 Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Paṭicca-samuppāda Sutta, Saṃyutta Nikāya XII.1

Aneka-jāti saṃsāraṃ  
 sandhāvissaṃ anibbisaṃ  
 gahakāraṃ gavesanto  
 dukkhā jāti punappunaṃ.  
 Gahakāraka! Diṭṭhosi.  
 Puna gehaṃ na kāhasi.  
 Sabbā te phāsukā bhaggā,  
 gahakūṭaṃ visaṅkhatāṃ.  
 Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ;  
 taṇhānaṃ khayamajjhagā.

Dhammapada XI.8-9 (153-154)

Khīnaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,  
 viratta citta āyatike bhavasmiṃ.  
 Te khīna-bījā avirūḷhi chandā.  
 Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.

Ratana Sutta, Sutta Nipāta II.1



w procesie stawania się następują kolejne narodziny;  
w ślad za narodzinami idzie starość i śmierć,  
towarzyszy im smutek, żałość,  
fizyczne i umysłowe cierpienia i zgryzoty.  
W ten sposób powstaje ogromna ilość cierpienia.

Kierunek odwrotny:

Jeśli całkowicie wyeliminujemy niewiedzę,  
zatrzyma się proces reagowania;  
zatrzymanie reakcji zatrzyma strumień świadomości;  
dzięki zatrzymaniu strumienia świadomości nie powstanie umysł i ciało;  
w ślad za brakiem umysłu i ciała nie będzie szczęściu zmysłów;  
przy braku szczęściu zmysłów ustanie kontakt;  
ustanie kontaktu spowoduje ustanie doznań;  
ustanie doznań zatrzyma pragnienia i niechęć;  
brak pragnień i niechęci spowoduje, że nie pojawi się przywiązanie;  
brak przywiązania zatrzyma proces stawania się;  
gdy nie będzie procesu stawania się, ustaną narodziny,  
starość i śmierć,  
a wraz z nimi smutek, żałość,  
fizyczne i umysłowe cierpienia i zgryzoty.  
W ten sposób ustanie ogromna ilość cierpienia.

Na tym świecie rodziłem się niezliczoną ilość razy  
i ustawicznie biegłem bez zatrzymywania się  
w poszukiwaniu budowniczego tego domu, ale nie mogłem go znaleźć;  
nieustannie przeżywałem cierpienia kolejnych i kolejnych narodzin.  
O budowniczy domu! Teraz cię widzę.  
Już więcej nie zbudujesz dla mnie domu.  
Połamałem wszystkie twoje belki,  
kalenica tego domu jest zniszczona.  
Umysł uwolnił się od uwarunkowanych reakcji;  
nastąpił koniec pragnień.

Kiedy wszystkie stare uwarunkowane reakcje są zniszczone i nie rodzą się nowe,  
Umysł nie dąży już do kolejnych narodzin.  
Ziarno już nie kiełkuje, nie ma śladu po pragnieniach.  
Mędrcy, którzy osiągnęli taki stan umysłu, znikają tak, jak gaśnie światło lampy.

## DZIEŃ SZÓSTY

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;  
yadā paññāya passati,  
atha nibbindati dukkhe  
– esa maggo visuddhiyā.

Dhammapada XX.5 (277)

Sabba-dānaṃ Dhamma-dānaṃ jināti,  
sabbaṃ rasaṃ Dhamma-raso jināti,  
sabbaṃ ratiṃ Dhamma-rati jināti,  
taṇhakkhayo sabba-dukkhaṃ jināti.

Dhammapada XXIV.21 (354)

## DZIEŃ SIÓDMY

Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.

Mūlaka Sutta, Aṅguttara Nikāya VIII.83

– Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-vitakkā uppajjanti'ti?  
– Nāma-rūpārammaṇā, bhante'ti.

Samiddhi Sutta, Aṅguttara Nikāya IX.14

Yathā'pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,  
puratthimā pacchimā cā'pi, uttarā atha dakkhiṇā,  
sarajā arajā ca'pi, sītā uṇhā ca ekadā,  
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.  
Tathevimsiṃ kāyasmīṃ samuppajjanti vedanā,  
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukhā ca yā.  
Yato ca bhikkhu ātāpī  
    sampajaññaṃ na riñcati,  
tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.  
So vedanā pariññāya diṭṭhe  
    dhamme anāsavo,  
kāyassa bhedaṃ Dhammaṭṭho,  
    saṅkhaṃ nopeti vedagū.

Paṭhama Ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya XXXVI.12

## DZIEŃ SZÓSTY

„Wszystkie złożone zjawiska i rzeczy są nietrwałe.”  
Kiedy zrozumiesz to dzięki autentycznemu wglądowi,  
wtedy uwolnisz się od cierpienia  
– oto jest ścieżka oczyszczenia.

Dar Dhammy przewyższa wszystkie inne dary;  
smak Dhammy góruje nad wszystkimi innymi smakami;  
szczęście Dhammy jest większe od wszelkich pozostałych przyjemności;  
wylimitowanie pragnień triumfuje nad wszelkim cierpieniem.

## DZIEŃ SIÓDMY

Wszystkiemu, co pojawia się w umyśle, towarzyszy doznanie fizyczne.

- Skąd biorą się w ludziach myśli i refleksje?
- Powstają na bazie umysłu i materii.

Po niebie wieją różne wiatry;  
wschodnie i zachodnie, północne i południowe;  
jedne są czyste, inne pełne pyłu, zimne i gorące;  
są potężne wichury i lekkie wietrzyki – różne wieją wiatry.

Podobnie w ciele pojawiają się doznania  
przyjemne, nieprzyjemne i neutralne.

Kiedy medytujący, który pilnie praktykuje,  
używa zdolności do dogłębnego zrozumienia,  
wtedy taka mądra osoba w pełni rozumie wszystkie doznania.

I zrozumiawszy je wszystkie, już w tym życiu  
uwalnia się od wszelkich zanieczyszczeń.

Pod koniec życia osoba ta, będąc umocniona w Dhammie i idealnie  
rozumiejąc doznania, osiąga stan, którego nie można opisać słowami.

Yato-yato sammasati  
 khandhānaṃ udayabbayaṃ,  
 labhatī pīti-pāmojjaṃ,  
 amataṃ taṃ vijānataṃ.

Dhammapada XXV.15 (374)

Namo tassa bhagavato, arahato,  
 sammā-sambuddhassa.  
 Ye ca Buddhā atitā ca,  
 ye ca Buddhā anāgatā,  
 paccupannā ca ye Buddhā  
 ahaṃ vandāmi sabbadā.  
 Ye ca Dhammā atitā ca,  
 ye ca Dhammā anāgatā,  
 paccupannā ca ye Dhammā  
 ahaṃ vandāmi sabbadā.  
 Ye ca Saṅghā atitā ca,  
 ye ca Saṅghā anāgatā,  
 paccupannā ca ye Saṅghā  
 ahaṃ vandāmi sabbadā.  
 Imāya Dhammānudhamma paṭipattiyā  
 Buddhaṃ pūjemi,  
 Dhammaṃ pūjemi,  
 Saṅghaṃ pūjemi.

Buddha-vandanā:

Iti'pi so bhagavā,  
 arahaṃ,  
 sammā-sambuddho,  
 vijjā-caraṇa-sampanno,  
 sugato,  
 lokavidū,  
 anuttaro purisa-damma-sārathi,  
 satthā deva-manussānaṃ,  
 Buddho Bhagavā'ti.

Dhamma-vandanā:

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,  
 sandiṭṭhiko,  
 akāliko,  
 ehi-passiko,

Zawsze i wszędzie, gdy doświadczasz  
pojawiania się i przemijania struktury mentalno-fizycznej,  
z zachwytem radujesz się szczęściem i rozkoszą, [które prowadzą do]  
stanu poza śmiercią doświadczanego przez mędrców.

Składam hołd wszystkim wyzwolonym, którzy pokonali wszystko  
i osiągnęli oświecenie własnym wysiłkiem.

Wszystkim Buddom przeszłości,  
wszystkim Buddom przyszłości,  
wszystkim obecnym Buddom  
zawsze okazuję cześć.

Wszystkim Dhammom przeszłości,  
wszystkim Dhammom przyszłości,  
wszystkim obecnym Dhammom  
zawsze okazuję cześć.

Wszystkim Sanghom przeszłości,  
wszystkim Sanghom przyszłości,  
wszystkim obecnym Sanghom  
zawsze okazuję cześć.

Krocząc ścieżką Dhammy od pierwszego kroku aż do ostatecznego celu,  
okazuję szacunek Buddzie,  
okazuję szacunek Dhammie,  
okazuję szacunek Sandze.

#### Cześć dla Buddy:

Prawdziwie jest on wolny od wszelkich zanieczyszczeń,  
zniszczył wszystkie mentalne zakłócenia,  
osiągnął oświecenie własnym wysiłkiem,  
jest mistrzem zarówno w praktyce, jak i w teorii,  
osiągnął ostateczny cel,  
doświadczył prawdy o całym wszechświecie,  
niezrównany przewodnik ludzkości,  
nauczyciel bogów i ludzi,  
Budda, Najwyższy Mistrz.

#### Cześć dla Dhammy:

Jasne i proste są nauki Najwyższego Mistrza,  
trzeba ich doświadczyci osobiście,  
ich rezultaty są widoczne tu i teraz,  
przyjdź i sam sprawdź,

opaneyyiko,  
paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti.

Saṅgha-vandanā:

Suppaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ujuppaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ñāyappaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sāmīcippaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,  
aṭṭha-purisa-puggalā,  
esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;  
āhuneyyo, pāhuneyyo,  
dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,  
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Dhajagga Sutta, Saṃyutta Nikāya XI.3

## DZIEŃ ÓSMY

Aniccā vata saṅkhārā,  
uppādavaya-dhammino.  
Uppajjitvā nirujjhanti,  
tesaṃ vūpasamo sukho.

Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16

Phuṭṭhassa loka-dhammehi,  
cittaṃ yassa na kampati,  
asokaṃ, virajaṃ, khemaṃ,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Mahā-Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta II.4

Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā  
Cincāya duṭṭhavacanaṃ janakāya majjhe.  
Santena soma vidhinā jītavā munindo.  
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni.

Buddha-Jayamaṅgala Gāthā

prowadzą prosto do celu,  
mogą być osobiście doświadczone i zrealizowane przez każdą mądrą osobę.  
Cześć dla Sanghi:

Ci, którzy praktykowali dobrze,  
tworzą wspólnotę uczniów Najwyższego Mistrza.

Ci, którzy praktykowali uczciwie,  
tworzą wspólnotę uczniów Najwyższego Mistrza.

Ci, którzy praktykowali mądrze,  
tworzą wspólnotę uczniów Najwyższego Mistrza.

Ci, którzy praktykowali właściwie,  
tworzą wspólnotę uczniów Najwyższego Mistrza.

To znaczy, cztery pary ludzi,

Osiem rodzajów osób,

Oni tworzą wspólnotę uczniów Najwyższego Mistrza.

Zasługują na jałmużnę, na gościnność,

Na dary, na pełne szacunku i czci pozdrowienie,

Są niezrównaną wartością dla świata.

## DZIEŃ ÓSMY

Prawdziwie nietrwale są rzeczy uwarunkowane,  
z natury swej powstające i przemijające.

Jeśli powstaną i zostaną usunięte,  
wylimitowanie ich przynosi prawdziwe szczęście.

Kiedy dotkną was zmienne koleje losu w życiu,  
wasz umysł pozostanie nieporuszony,  
bez śladu smutku, czysty i niezagrożony;  
to jest największe bogactwo.

Przywiązawszy kawałek drewna do brzucha, aby wyglądać na ciężarną,  
Cinca obrzuciła obelgami [Buddę] w obecności tłumu.  
Pozostając łagodnym i szlachetnym, król mędrców zwyciężył.  
Obyście mogli wiecznie zwyciężać dzięki mocy takich cnót.

Attā hi attano nātho,  
attā hi attano gati.  
Tasmā saññyamay'attānaṃ,  
assaṃ bhadaṃva vāṇijo.

Dhammapada XXV.21 (380)

## DZIEŃ DZIEWIĄTY

Pakarenā jānāti' paññā.

Aṭṭhasālīnī

Dānaṃ sadantu saddāya,  
sīlaṃ rakkhantu sabbadā,  
bhāvanā abhiratā hontu,  
gacchantu devatāgatā.

Dukkappattādigāthā

## DZIEŃ DZIESIĄTY

Atta-dīpā viharatha,  
atta-saraṇā, anañña-saraṇā.  
Dhamma-dīpā viharatha,  
Dhamma-saraṇā, anañña-saraṇā.

Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16

Caratha bhikkhave cārikaṃ  
bahujana-hitāya, bahujana-suhkāya,  
lokānukampāya,  
attāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ.  
Mā ekena dve āgamittha.  
Desetha bhikkhave Dhammaṃ  
ādikalyāṇaṃ,  
majjhakalyāṇaṃ, pariyosānakalyāṇaṃ  
sātthaṃ sabyañjanaṃ.  
Kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ  
brahmacariyaṃ pakāsetha.  
Santi sattā apparaṃjakkhajātikā  
assavanatā Dhammassa parihāyanti.  
Bhavissanti Dhammassa aññātāro.

Dutiya Mārapāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya VI.5



Ty sam jesteś swoim panem,  
sam tworzysz swoją przyszłość.  
Dlatego ćwicz się w dyscyplinie,  
tak jak treser trenuje konia czystej krwi.

## DZIEŃ DZIEWIĄTY

Mądrość to widzenie rzeczy z wielu stron.

Twoja dobroczynność powinna wypływać z oddania;  
zawsze przestrzegaj zasad moralnych,  
medytuj z radością,  
a wtedy osiągniesz niebiańskie życie.

## DZIEŃ DZIESIĄTY

Stań się jak wyspa,  
przyjmij schronienie w sobie samym; nie ma innego schronienia.  
Uczyn prawdę swoją wyspą,  
uczyn prawdę swoim schronieniem; nie ma innego schronienia.

Ruszajcie w drogę, o mnisi,  
dla pożytku i szczęścia innych,  
powodowani współczuciem dla świata,  
dla dobra, korzyści i szczęścia bogów i ludzi.  
Niech każdy z was idzie w innym kierunku.  
Nauczajcie Dhammy, o mnisi,  
która przynosi korzyści na początku,  
w środku i na końcu  
– nauczajcie jej ducha i litery.  
Głoście prawdę o Szlachetnym Życiu, które jest kompletne (nie wymaga  
żadnych uzupełnień) i czyste (niczego nie trzeba zeń usuwać).  
Są istoty, które bardzo niewiele dzieli od prawdy,  
i które zagubią się, jeśli nie usłyszą o Dhammie.  
Takie osoby zrozumieją prawdę.

Ye dhammā hetuppabhavā  
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha  
tesaṃ ca yo nirodho; evaṃ vādī mahāsamaṇo.

Vinaya, Mahāvagga I.23

Paññatti t̥hapetvā visesena passati'ti  
vipassanā.

Ledi Sayadaw, *Paramattha Dīpanī*

Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,  
sute sutamattaṃ bhavissati,  
sute mutamattaṃ  
bhavissati,  
viññate viññatamattaṃ bhavissati.

Udāna I.10

Sabba kāya paṭisaṃvedi  
assasissāmī'ti sikkhati.  
Sabba kāya paṭisaṃvedi  
passasissāmī'ti sikkhati.

Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya 22

So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno,  
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti.  
Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayamāno,  
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayāmi'ti pajānāti.

Paṭhama Galañña Sutta, Saṃyutta Nikāya XXXVI.7

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,  
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,  
ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.  
Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,  
Vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,  
samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.  
Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti,  
yāvadeva  
ñāṇa-mattāya paṭissati-mattāya  
anisso ca viharati

Zjawiska te powstają z określonej przyczyny,  
Oświecony powiedział, jaka to przyczyna  
oraz jak sprawić, aby ustały; to właśnie jest „doktryna” Wielkiego Pustelnika.

Vipassana oznacza obserwację rzeczywistości w szczególny sposób,  
tak aby dotrzeć głębiej, poza pozorną, powierzchniową prawdę.

W tym co widzisz, będzie tylko to, co widzisz;  
w tym, co słyszysz, będzie tylko to, co słyszysz;  
w tym, co wąchasz, smakujesz, dotykasz, będzie tylko to,  
co wąchasz, smakujesz, dotykasz;  
w tym, co poznajesz, będzie tylko to, co poznajesz.

„Odczuwając całe ciało,  
robię wdech” – na tym polega jego praktyka.  
„Odczuwając całe ciało,  
robię wydech” – na tym polega jego praktyka.

Doświadczając doznań wszędzie w obrębie całego ciała,  
on rozumie: „doświadczam doznań wszędzie w obrębie ciała.”  
Doświadczając doznań w każdym miejscu ciała,  
w którym przejawia się życie,  
on rozumie: „doświadczam doznań w każdym miejscu ciała,  
w którym przejawia się życie.”

I tak trwa, obserwując swoje ciało wewnątrz;  
trwa, obserwując swoje ciało na zewnątrz;  
trwa, obserwując swoje ciało zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz.  
Trwa, obserwując zjawisko powstawania w ciele;  
trwa, obserwując zjawisko zanikania w ciele;  
trwa, obserwując zjawisko pojawiania się i zanikania w ciele.  
Teraz jego świadomość jest ugruntowana: „to jest ciało”.  
Ta świadomość rozwija się do tego stopnia,  
że pozostaje już tylko samo rozumienie i sama obserwacja,  
i tak trwa bezstronny

na ca kiñci loke upādiyati.  
 Evaṃpi kho bhikkhave bhikkhu kāye  
 kāyānupassi viharati.

Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya 22

Ti-ratana saraṇa:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
 Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
 Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Pañca-sīla:

Pāṇātipātā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Adinnādānā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Kāmesu micchācārā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Musā-vādā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Sura-meraya-majja-  
 -pamādaṭṭhānā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Aṭṭhaṅga-sīla:

Pāṇātipātā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Adinnādānā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Abrahmacariyā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Musā-vādā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Sura-meraya-majja-  
 -pamādaṭṭhānā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Vikāla bhojanā  
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
 Nacca-gīta-vādita-visūka-  
 -dassana-mālā-gangha-  
 -vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūšanaṭṭhānā

i nie przywiązany do niczego w świecie.  
To jest sposób, o mnisi, w jaki medytujący  
rzeczywiście trwa, obserwując swoje ciało.

### **Schronienie w Potrójnym Klejnocie:**

Przyjmuję schronienie w Buddzie.  
Przyjmuję schronienie w Dhammie.  
Przyjmuję schronienie w Sandze.

### **Pięć Zasad:**

Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od zabijania wszelkich istot.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od brania tego, co nie zostało mi dane.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od niewłaściwych zachowań seksualnych.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od niewłaściwej mowy.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od przyjmowania środków odurzających  
powodujących niepowściągliwe zachowanie.

### **Osiem Zasad:**

Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od zabijania wszelkich istot.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od brania tego, co nie zostało mi dane.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od wszelkich zachowań seksualnych.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od niewłaściwej mowy.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od przyjmowania środków odurzających,  
powodujących niepowściągliwe zachowanie.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od jedzenia o niewłaściwej porze.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od tańca, śpiewu, muzyki na instrumentach,  
ziemskich rozrywek, ozdabiania ciała

veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
Uccā-sayana mahā-sayanā  
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

kwiatami, perfumami i kosmetykami oraz od noszenia biżuterii.  
Zobowiązuję się przestrzegać zasady powstrzymywania się  
od spania na wysokich, luksusowych łóżach.

## SŁOWNICZEK TERMINÓW PALIJSKICH

**Ācariya** – nauczyciel, przewodnik.

**Addiṭṭhāna** – silna determinacja. Jedna z 10 *pāramī*.

**Akusala** – niewłaściwy, szkodliwy. Przeciwne znaczenie do *kusala*.

**Ānanda** – rozkosz, zachwył.

**Anapana** – oddychanie. *Ānāpāna-sati* – świadomość oddychania.

**Anattā** – brak „ja”, pozbawiony ego, bez swej istoty, bez treści. Jedna z trzech podstawowych cech. Zob. *lakkhaṇa*.

**Anicca** – nietrwały, efemeryczny, zmieniający się. Jedna z trzech podstawowych cech. Zob. *lakkhaṇa*.

**Arahant/Arahat** – istota wyzwolona; ten, kto zniszczył wszystkie swoje mentalne zanieczyszczenia. Zob. *Buddha*.

**Ariya** – szlachetny; święta osoba. Ten, kto oczyścił swój umysł do tego stopnia, że doświadczył ostatecznej, najwyższej rzeczywistości (*nibbāna*). Są cztery stopnie *ariya*, od *sotāpanna* (ten, który wstąpił do strumienia), co oznacza, że odrodzi się najwyżej siedem razy, aż do *arahat* (ten, kto się już nie narodzi ponownie po zakończeniu obecnego życia).

**Ariya aṭṭhaṅgika magga** – Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Zob. *magga*.

**Ariya sacca** – Szlachetna Prawda. Zob. *sacca*.

**Asubha** – nieczysty, odpychający, niepiękny. Przeciwny do *subha* – czysty, piękny.

**Assutavā/assutavant** – niepointrowany, niezaznajomiony; ten, kto nigdy nie sływał słów prawdy, komu brakuje nawet *suta-mayā paṇḍā* i dlatego nie może zacząć kroczyć w kierunku wyzwolenia. Przeciwne do *sutavā*.

**Avijjā** – niewiedza, ignorancja, iluzja. Pierwsze ogniwo Łańcucha Uwarunkowanego Powstawania (*paṭicca samupādda*). Razem z *rāga* i *dosa*, jedno z trzech głównych mentalnych zanieczyszczeń, które są korzeniami wszystkich pozostałych zanieczyszczeń, i przez to, cierpienia. Synonim *moha*.

**Āyatana** – obszar, sfera, w szczególności sześć obszarów percepcji zmysłowej (*saḷāyatana*), tzn. pięć zmysłów fizycznych oraz umysł wraz z odpowiadającymi im obiektami, mianowicie: oko (*cakkhu*) oraz obiekty widzialne (*rūpa*), ucho (*sota*) oraz dźwięki (*sadda*), nos (*ghāna*) oraz zapachy (*gandha*), język (*jivhā*) oraz smaki (*rasa*), ciało (*kāya*) oraz dotyk (*phoṭṭhabba*), umysł (*mano*) oraz obiekty umysłowe tzn. wszelkiego rodzaju myśli (*dhamma*). Są one również nazywane sześcioma zdolnościami umysłu. Zobacz: *indriya*.

**Bala** – siła, moc. Pięć mocy umysłu to: wiara (*saddhā*), wysiłek (*virīya*), świadomo-



mość (*sati*), koncentracja (*samādhi*), mądrość (*paññā*). W postaci mniej rozwiniętej nazywane są pięcioma zdolnościami umysłu. Zob. *indriya*.

**Bhaṅga** – rozpuszczenie. Ważny etap w praktyce Vipassany – doświadczenie rozpuszczenia zwarteo, materialnego ciała w subtelne wibracje nieustannie pojawiające się i znikające.

**Bhava** – stawanie się, proces stawania się. *Bhava-cakka* – koło nieprzerwanej egzystencji. Zob. *cakka*.

**Bhāvanā** – rozwijanie umysłu, medytacja. Dwie części *bhāvanā* to: rozwijanie spokoju (*samatha-bhāvanā*) odpowiadające koncentracji umysłu (*samadhi*) oraz rozwijanie wglądu (*vipassanā-bhāvanā*) odpowiadające mądrości (*paññā*). Rozwijanie *samatha* prowadzi do stanów zwanych *jhana*, rozwijanie *vipassany* prowadzi do wyzwolenia. Zob. *jhāna*, *paññā*, *samādhi*, *vipassana*.

**Bhāvanā-mayā-paññā** – mądrość osiągnana dzięki bezpośredniemu, osobistemu doświadczeniu. Zob. *paññā*.

**Bhavatu sabba maṅgalaṃ** – „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe”. Tradycyjny zwrot wyrażający nasze dobre życzenia dla innych. (Dosłownie: „Oby zapanowało szczęście”)

**Bhikkhu** – (buddyjski) mnich; osoba, która medytuje. Forma żeńska to *bhikkhū* – mniszka.

**Bodhi** – oświecenie.

**Bodhisatta** – dosłownie: „istota oświecona”. Ten, kto pracuje nad tym, aby stać się buddą. Tak nazywano Siddhatthę Gotamę, zanim uzyskał pełne oświecenie. Sanskryt: *bodhisattva*.

**Bojjhaṅga** – czynnik oświecenia, czyli cecha, która pomaga uzyskać oświecenie. Jest siedem czynników oświecenia: świadomość (*sati*), dogłębne badanie Dhammy (*Dhamma-vicaya*), wysiłek (*virīya*), rozkosz (*piṭī*), niezmacony spokój (*passaddhi*), koncentracja (*samādhi*), spokój i zrównoważenie umysłu (*upekkhā*).

**Brahmā** – mieszkaniec najwyższych sfer niebiańskich. Termin używany w religii hinduskiej oznaczający najwyższą istotę spośród wszystkich istot, tradycyjnie uważaną za Stworzyciela-Boga, ale opisaną przez Buddę, jako również podlegającą procesowi niszczenia i śmierci, tak jak wszystkie pozostałe istoty.

**Brahma-vihāra** – natura *brahmy*, czyli najwyższy, boski stan umysłu, w którym obecne są cztery czyste cechy: bezinteresowna miłość (*mettā*), współczucie (*karuṇā*), radość na widok szczęścia innych osób (*muditā*), spokój i równowaga umysłu wobec wszystkiego, co nas spotyka (*upekkhā*). Także: systematyczne rozwijanie tych czterech cech poprzez praktykę medytacyjną.

**Brahmacariya** – celibat; czyste, szlachetne, święte życie.

**Brāhmaṇa** – dosłownie: „czysta osoba”. Termin tradycyjnie oznaczający członka kasty kapłańskiej w Indiach. Osoba, która wierzy, że zostanie „zbawiona”,

wyzwolona przez bóstwo (*Brahmā*), czym różni się od osoby zwanej *samaṇa*. Budda opisał prawdziwego *brāhmaṇa* jako osobę, która oczyściła swój umysł, czyli stała się *arahat*.

**Buddha** – osoba oświecona. Ten, kto odkrył drogę do wyzwolenia, praktykował ją i osiągnął wyzwolenie własnym wysiłkiem. Są dwa typy buddów: *pacceka-buddha* – „samotny”, „milczący” Budda, który nie może nauczać innych drogi, którą znalazł; *sammā-sambuddha* – „pełny”, „idealny” Budda, który może uczyć innych.

**Cakka** – koło; *Bhava-cakka* – koło nieprzerwanej egzystencji (czyli proces cierpienia), synonim *saṃsāry*. *Dhamma cakka* – koło Dhammy (nauczanie lub proces wyzwolenia). *Bhava-cakka* odpowiada Łańcuchowi Uwarunkowanego Powstawania w jego normalnej kolejności. *Dhamma-cakka* odpowiada łańcuchowi w jego odwrotnej kolejności, prowadzącej do usunięcia cierpienia, a nie do jego pomnażania.

**Cintā-mayā paññā** – mądrość uzyskana dzięki analizie intelektualnej. Zob. *paññā*.

**Citta** – umysł. *Cittānupassanā* – obserwacja umysłu. Zob. *satipaṭṭhāna*.

**Dāna** – dobroczynność, hojność, dotacja. Jedna z dziesięciu *pāramī*.

**Dhamma** – zjawisko; obiekt umysłu; natura; prawo naturalne, prawo wyzwolenia tzn. nauki oświeconej osoby. *Dhammānupassanā* – obserwacja treści umysłu. Zob. *satipaṭṭhāna*. (Sanskryt: *dharma*).

**Dhātu** – żywioł (zob. *mahā-bhūtāni*); stan naturalny, właściwość.

**Dosa** – niechęć. Razem z *rāga* i *moha*, jedno z trzech głównych mentalnych zanieczyszczeń.

**Dukkha** – cierpienie, niezadowolenie. Jedna z trzech podstawowych cech (zob. *lakkhaṇa*). Pierwsza Szlachetna Prawda (zob. *sacca*).

**Gotama** – nazwisko historycznego Buddy. (Sanskryt: *Gautama*).

**Hinayāna** – dosłownie: „mały wóz”. Termin (o zabarwieniu negatywnym) używany na określenie buddyzmu therawady (palijskiego) przez wyznawców innych szkół buddyjskich.

**Indriya** – zdolność, sprawność. W tym tekście odnosi się do sześciu obszarów percepcji (zob. *āyatana*) i pięciu mocy umysłu (zob. *bala*).

**Jāti** – narodziny, istnienie.

**Jhāna** – stan skoncentrowanego umysłu, pogrążonego w medytacji, jakby „trans”. Jest osiem rodzajów takich stanów, które można osiągnąć dzięki praktyce *samādhi* albo *samatha-bhāvanā* (zob. *bhāvanā*). Ich praktykowanie przynosi niezmacony spokój i błogość, ale nie usuwa najgłębiej zakorzenionych zanieczyszczeń mentalnych.

**Kalāpa/aṭṭha-kalāpa** – najmniejszy, niepodzielny element materii. Składa się z czterech żywiołów i ich cech. Zob. *mahā-bhūtāni*.

**Kalyāṇa-mitta** – dosłownie: „przyjaciel twojego dobra, pomyślności”; ten, kto prowadzi osobę do wyzwolenia, czyli przewodnik duchowy.

**Kamma** – działanie; w szczególności czyny dokonane przez nas samych, które będą miały wpływ na naszą przyszłość. Zob. *saṅkhāra*. (Sanskryt – *karma*).

**Kāya** – ciało. *Kāyānupassanā* – obserwacja ciała. Zob. *satipaṭṭhāna*.

**Khandha** – masa, zespół, czynnik tworzący. Istota ludzka składa się z pięciu czynników: materii (*rūpa*), świadomości (*viññāṇa*), percepcji wartościującej (*saññā*), doznań (*vedanā*), reakcji (*saṅkhāra*).

**Kilesa** – zanieczyszczenia i zakłócenia mentalne, negatywności tkwiące w umyśle. *Anusaya kilesa* – ukryte zanieczyszczenia, śpiące głęboko w nieświadomości.

**Kusala** – właściwy, korzystny. Przeciwne znaczenie do *akusala*.

**Lakkhaṇa** – znak, cecha wyróżniająca, charakterystyczna. Trzy cechy (*ti-lakkhaṇa*) [zjawisk] to: *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Pierwsze dwie dotyczą zjawisk uwarunkowanych. Trzecia jest cechą wszystkich zjawisk – uwarunkowanych i nieuwarunkowanych.

**Lobha** – pragnienia. Synonim *rāga*.

**Loka** – 1) Makrokosmos – tzn. wszechświat, świat, płaszczyzna istnienia. 2) Mikrokosmos – tzn. struktura mentalno-fizyczna. *Loka-dhammā* – zmienne koleje losu, wzloty i upadki w codziennym życiu, przez które wszyscy przechodzimy, tzn. straty i zyski, zwycięstwa i porażki, pochwały i nagany, przyjemności i bóle.

**Magga** – ścieżka. *Ariya aṭṭhaṅgika magga* – Szlachetna Ośmioraka Ścieżka prowadząca do wyzwolenia od cierpienia. Podzielona jest na trzy etapy, trzy rodzaje nauk:

I. *sīla* – moralność, czystość działań na poziomie mowy i czynu:

- 1) *sammā-vācā* – właściwa mowa,
- 2) *sammā-kammanta* – właściwe czyny,
- 3) *sammā-ājīva* – właściwy sposób zarabiania na życie;

II. *samādhi* – koncentracja, panowanie nad umysłem:

- 4) *sammā-vāyāma* – właściwy wysiłek,
- 5) *sammā-sati* – właściwa świadomość, uważność,
- 6) *sammā-samādhi* – właściwa koncentracja;

III. *paññā* – mądrość, wgląd, który całkowicie oczyszcza umysł:

- 7) *sammā-sakkiappa* – właściwe myśli,
- 8) *sammā-diṭṭhi* – właściwe zrozumienie.

*Magga* to czwarta z Czterech Szlachetnych Prawd. Zob. *sacca*.

**Mahā-bhūtāni** – cztery żywioły, z których zbudowana jest materia: *pathavī-dhātu* – żywioł ziemi (ciężar), *āpo-dhātu* – żywioł wody (spójność), *tejo-dhātu* – żywioł ognia (temperatura), *vāyo-dhātu* – żywioł powietrza (ruch).

**Mahāyāna** – dosłownie: „wielki wóz”. Odmiana buddyzmu, która rozwinęła się

w Indiach kilka wieków po Buddzie i rozprzestrzeniła się na północ do Tybetu, Chin, Wietnamu, Mongolii, Korei i Japonii.

**Maṅgala** – pomyślność, błogosławieństwo, szczęście.

**Māra** – śmierć; moce negatywne, złe.

**Mettā** – bezinteresowna miłość i życzliwość. Jedna z cech czystego umysłu (zob. *Brahma-vihāra*); jedna z *pāramī*. *Mettā-bhāvanā* – systematyczne praktykowanie *metty* techniką medytacyjną.

**Moha** – niewiedza, ignorancja, iluzja. Synonim *avijjā*. Razem z *rāga* i *dosa*, jedno z trzech głównych mentalnych zanieczyszczeń.

**Nāma** – umysł. *Nāma-rūpa* – umysł i materia, mentalno-fizyczne continuum. *Nāma-rūpa-viccheda* – rozdzielenie umysłu i materii, które następuje przy śmierci oraz przy doświadczaniu *nibbāny*.

**Nibbāna** – wygaśnięcie; wolność od cierpienia; ostateczna rzeczywistość; stan braku uwarunkowań. (Sanskryt: *nirvāṇa*).

**Nirodha** – ustanie, wyeliminowanie. Często używane jako synonim *nibbāny*. *Nirodha-sacca* – prawda o ustaniu cierpienia, trzecia z Czterech Szlachetnych Prawd.

**Nīvaraṇa** – przeszkoda, utrudnienie. Pięć przeszkód utrudniających rozwój umysłu to: pragnienia (*kāmacchanda*), niechęć (*vyāpāda*), umysłowa lub fizyczna ospałość (*thīna-middha*), niepokój (*uddhacca-kukkucca*), wątpliwości (*vicikicchā*).

**Olārika** – szorstki, mało subtelny, niewyrafinowany. Przeciwnie do *sukhuma*.

**Pāli** – wers, tekst. Teksty, w których są zapisane nauki Buddy; także język, w którym są zapisane. Historyczne, lingwistyczne i archeologiczne dowody wskazują, że był to język potoczny, którym posługiwano się w północnych Indiach w czasach Buddy. Później teksty zostały przetłumaczone na sanskryt, który był wyłącznie językiem literackim.

**Paññā** – mądrość. Trzecia grupa z trzech rodzajów praktyk składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. *magga*). Są trzy rodzaje mądrości: mądrość usłyszana (*suta-mayā paññā*), mądrość intelektualna (*cintā-mayā paññā*) oraz mądrość doświadczona osobiście (*bhāvanā-mayā paññā*). Z tych trzech, wyłącznie ostatnia całkowicie oczyszcza umysł. Zyskuje się ją dzięki praktykowaniu *vipassanā-bhāvanā*. Mądrość jest jedną z pięciu mocy umysłu (zob. *bala*), jednym z siedmiu czynników oświecenia (zob. *bojjhaṅga*) oraz jedną z dziesięciu *pāramī*.

**Pāramī/pāramitā** – doskonałość, cnota. Pozytywne cechy umysłu, która pomaga ją rozpuścić egoizm i dzięki temu prowadzą do wyzwolenia. Jest dziesięć tego typu przymiotów: szczodrość (*dāna*), moralność (*sīla*), wyrzeczenie (*nekkhama*), mądrość (*paññā*), wysiłek (*virīya*), tolerancja i cierpliwość (*khanti*), prawdomówność (*sacca*), silna determinacja (*adhiṭṭhāna*), bezinteresowna miłość i dobroć (*mettā*), zrównoważenie i spokój umysłu (*upekkhā*).

**Paṭicca samuppāda** – Łańcuch Uwarunkowanego Powstawania; geneza przyczynowa. Proces, którego początkiem jest niewiedza, w którym sami sobie stwarzamy jedno życie po drugim, przepelnione cierpieniem.

**Pūjā** – kult, religijny rytuał lub ceremonia dla okazania czci i szacunku. Budda uczył, że jeśli ktoś chce okazać mu szacunek, to jedyną prawidłową *pūjā* jest pilne praktykowanie jego nauk od pierwszego kroku, aż do osiągnięcia ostatecznego celu.

**Puññā** – cnota, zaleta; chwalebne postępowanie, dzięki któremu osiągamy szczęście teraz i w przyszłości. W przypadku świeckiej osoby *puññā* to: hojna dobroczynność (*dāna*), prowadzenie moralnego życia (*sīla*) i praktykowanie medytacji (*bhāvanā*).

**Rāga** – pragnienia. Razem z *dosa* i *moha* jedno z trzech głównych mentalnych zanieczyszczeń. Synonim *lobha*.

**Ratana** – klejnot, szlachetny kamień. *Ti-ratana* – Potrójny Klejnot, czyli Buddha, Dhamma i Sangha.

**Rūpa** – 1. materia; 2. obiekt widzialny. Zob. *āyatana*, *khandha*.

**Sacca** – prawda. Cztery Szlachetne Prawdy (*ariya-sacca*) to:

- 1) Prawda o cierpieniu (*dukkha sacca*),
- 2) Prawda o pochodzeniu cierpienia (*samudaya-sacca*),
- 3) Prawda o ustaniu cierpienia (*nirodha-sacca*),
- 4) Prawda o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia (*maggā-sacca*).

**Sādhū** – dobrze zrobione, dobrze powiedziane. Zwrot oznaczający zgodę, aprobatę.

**Samādhi** – koncentracja, panowanie nad umysłem. Druga grupa z trzech rodzajów praktyk składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. *maggā*). Jeśli ktoś praktykuje wyłącznie *samādhi*, może osiągnąć stany głębokiej koncentracji umysłu (*jhāna*), ale nie dojdzie do stanu ostatecznego wyzwolenia umysłu. Trzy rodzaje *samadhi* to: *khaṇika samādhi* – chwilowa koncentracja, podtrzymywana z chwili na chwilę, *upacāra samādhi* – „poszerzona” koncentracja zbliżająca się do stanu pograżenia, pochłonięcia przez medytację, *appanā samādhi* – pełna koncentracja, stan rzeczywistego pograżenia umysłu w medytacji (*jhāna*). Z tych trzech *khaṇika samādhi* jest wystarczającym przygotowaniem do rozpoczęcia praktyki *vipassany*.

**Samaṇa** – pustelnik, wędrowiec, żebrak. Ten, kto zrezygnował z życia świeckiego i posiadania rodziny. Podczas, gdy *brāhmaṇa* oczekuje, że zostanie zbawiony, wyzwolony przez bóstwo, *samaṇa* chce osiągnąć wyzwolenie własnym wysiłkiem. Stąd termin ten może odnosić się do Buddy i jego wyznawców, którzy zdecydowali się na życie mnicha, ale może również obejmować pustelników nie będących wyznawcami Buddy. *Samaṇa Gotama* („Gotama Pustelnik”) to imię powszechnie używane w stosunku do Buddy przez tych, którzy nie byli jego uczniami.

**Samatha** – spokój, opanowanie. *Samatha-bhāvanā* – rozwijanie spokoju. Synonim *samādhi*. Zob. *bhāvanā*.

**Sampajāna** – doświadczyć *sampajañña*. Zob. następne hasło.

**Sampajañña** – zrozumienie zjawiska jedności umysłu i materii, tzn. osiągnięcie wglądu w jego nietrwałą naturę na poziomie doznań fizycznych.

**Samsāra** – cykl wielokrotnych narodzin; świat uwarunkowany; świat cierpienia.

**Samudaya** – powstawanie, pochodzenie. *Samudaya-dhamma* – zjawisko powstawania. *Samudaya-sacca* – prawda o pochodzeniu cierpienia; druga z Czterech Szlachetnych Prawd.

**Saṅgha** – społeczność; zgromadzenie *ariyā*, tych, którzy doświadczyli *nibbāny*; wspólnota buddyjskich mnichów i mniszek; członek *ariyā-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha* lub *bhikkhū-saṅgha*.

**Saṅkhāra** – twór umysłu; czynność podlegająca woli; reakcja mentalna; mentalne uwarunkowanie. Jeden z pięciu czynników tworzących (*khandhā*), jak również drugie ogniwo w Łańcuchu Uwarunkowanego Powstawania (*paṭicca samuppāda*). *Saṅkhāra* jest działaniem (*kamma*), które przynosi rezultaty w przyszłości i stąd jest w rzeczywistości odpowiedzialne za tworzenie naszego przyszłego życia. (Sanskryt: *saṃskāra*).

**Saṅkhāraupekkhā** – dosłownie: zachowanie spokoju i równowagi w stosunku do *saṅkhāry*. Etap w praktyce Vipassany, który następuje po doświadczeniu *bhaṅgi*. Na tym etapie stare zanieczyszczenia umysłu, które do tej pory leżały głęboko uśpione w nieświadomości, wypływają na powierzchnię umysłu i manifestują się jako doznania fizyczne. Zachowując spokój i równowagę w stosunku do tych doznań, medytujący nie stwarza nowych *saṅkhār* i w ten sposób pozwala zniknąć starym. Proces ten stopniowo prowadzi do usunięcia wszystkich *saṅkhār*.

**Saññā** – (od *saṃyutta-nāṇā* – uwarunkowana wiedza) percepcja, rozpoznanie wartościujące. Jeden z pięciu czynników tworzących (*khandhā*). Jest zwykle uwarunkowana przez przeszłe *saṅkhāry* i dlatego dostarcza zafalszowanego obrazu rzeczywistości. W miarę praktykowania Vipassany, *saññā* zmienia się w *paññā* – rozumienie rzeczywistości takiej, jaką jest. Staje się *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā* – to znaczy pozwala dostrzec nietrwałość, cierpienie, nieistnienie ego oraz iluzoryczną naturę piękna fizycznego.

**Saraṇa** – schronienie, ochrona. *Ti-saraṇā* – potrójne schronienie, tzn. schronienie w Buddzie, Dhammie i Sandze.

**Sati** – świadomość, uważność. Jeden z elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (zob. *magga*). Również: jedna z pięciu mocy umysłu (zob. *bala*) i jeden z siedmiu czynników oświecenia (zob. *bojjhaṅga*). *Ānāpāna-sati* – świadomość oddechania.

**Satipaṭṭhāna** – ugruntowanie świadomości. Są cztery połączone aspekty *sati-paṭṭhāny*: obserwacja ciała (*kāyānupassanā*), obserwacja doznań fizycz-

nych pojawiających się w ciele (*vedanānupassanā*), obserwacja umysłu (*cittānupassanā*), obserwacja treści umysłu (*dhammānupassanā*). Wszystkie cztery zakładają obserwowanie doznań, ponieważ doznania są bezpośrednio związane zarówno z ciałem, jak i umysłem. *Mahā-Satīpaṭṭhāna Suttanta* (*Dīgha Nikāya* 22) jest głównym i podstawowym źródłem, w którym objaśnione są podstawy teoretyczne praktyki *vipassanā-bhāvanā*.

**Sato** – świadomy. *Sato sampajāno* – świadomy oraz, dzięki obserwacji doznań, rozumiejący nietrwałą naturę całej struktury mentalno-fizycznej.

**Siddhattha** – dosłownie: „ten, który wykonał swoje zadanie”. Imię własne historycznego Buddy. (Sanskryt: *Siddhārtha*).

**Sīla** – moralność. Powstrzymanie się od uczynków mowy i ciała, które krzywdzą nas samych i inne osoby. Pierwsza grupa z trzech rodzajów praktyk składających się na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę (zob. *magga*). Dla świeckiej osoby praktykowanie *sīla* w codziennym życiu oznacza przestrzeganie Pięciu Zasad.

**Sotāpanna** – ten, kto osiągnął pierwszy stopień świętości [oświecenia] i doświadczył *nibbāny*. Zob. *ariya*.

**Sukha** – przyjemność, szczęście. Przeciwne do *dukkha*.

**Sukhuma** – subtelny, delikatny, wyrafinowany. Przeciwne do *oḷārika*.

**Suta-mayā paññā** – dosłownie: mądrość uzyskana dzięki słuchaniu innych. Mądrość otrzymana. Zob. *paññā*.

**Sutavā/sutavant** – poinstruowany, zaznajomiony. Ten, kto usłyszał słowa prawdy, kto otrzymał *suta-mayā paññā*. Przeciwne do *assutavā*.

**Sutta** – kazanie (wykład) Buddy lub jednego z jego głównych uczniów. (Sanskryt: *sutra*).

**Taṇhā** – dosłownie: „pragnienie, głód, żądza”. Obejmuje zarówno chęć na coś, jak i jej odwrotność, czyli niechęć do czegoś. Budda stwierdził, że *taṇhā* jest przyczyną cierpienia (*samudaya-sacca*) w swoim pierwszym kazaniu „Kazanie o wprawieniu w ruch koła Dhammy” (*Dhammacakkappavattana Sutta*). W Łańcuchu Uwarunkowanego Powstawania (*paṭicca samupāda*) objaśnił, że *taṇhā* pojawia się jako reakcja na doznania fizyczne.

**Tathāgata** – dosłownie: „i oto doszedł”, „i oto przyszedł”. Ten, kto krocząc ścieżką rzeczywistości, dotarł do najwyższej rzeczywistości, czyli osoba oświecona. Termin, którego Budda zwykle używał na określenie siebie samego.

**Theravāda** – dosłownie: „nauki starszych”. Nauki Buddy w formie, w jakiej przechowały się w krajach południowej Azji (Birma, Sri Lanka, Tajlandia, Laos, Kambodża). Powszechnie uważane za najstarszą zachowaną wersję nauk Buddy.

**Ti-lakkhaṇa** – zob. *lakkhaṇa*.

**Tipiṭaka** – dosłownie: „trzy koszyki”. Trzy zbiory nauk Buddy, a mianowicie: *Vinaya-piṭaka* – zbiór przykazań o dyscyplinie dla mnichów, *Sutta-piṭaka* – zbiór

kazań, *Abbidhamma-piṭaka* – zbiór nauk zaawansowanych tzn, systematyczna egzegeza filozoficzna Dhammy (Sanskryt: *Tripitaka*).

**Ti-ratana** – zob. *ratana*.

**Udaya** – powstawanie. *Udayabbaya* – powstawanie i przemijanie, tzn. nietrwałość (także: *udaya-vyaya*). Doświadczalne rozumienie tej rzeczywistości osiąga się dzięki obserwacji nieustannie zmieniających się doznań w swoim ciele.

**Upādāna** – przywiązanie, uporczywe trzymanie się, obstawanie przy czymś.

**Upekkhā** – zrównoważenie i spokój. Stan umysłu wolnego od pragnień, niechęci i niewiedzy. Jeden z czterech czystych stanów umysłu (zob. *Brahma-vihāra*), jeden z siedmiu czynników oświecenia (zob. *bojjhaṅga*) i jedna z dziesięciu *pāramī*.

**Uppāda** – pojawianie się, powstawanie. *Uppāda-vaya* – pojawianie się i przemijanie. *Uppāda-vaya-dhammini* – posiadający cechę pojawiania się i przemijania.

**Vaya/vyaya** – przemijanie, rozpadanie się. *Vaya-dhamma* – zjawisko przemijania.

**Vedanā** – doznanie, odczucie w ciele. Jeden z pięciu czynników tworzących (*khandhā*). Opisane przez Buddę, jako posiadające zarówno mentalne jak i fizyczne aspekty, dlatego *vedanā* jest środkiem do zbadania całości zjawiska mentalno-fizycznego. W Łańcuchu Uwarunkowanego Powstawania (*paṭicca samuppāda*) Budda objaśnił, że *taṇhā*, czyli przyczyna cierpienia, pojawia się jako reakcja na *vedanā*. Ucząc się obiektywnej obserwacji *vedanā*, możemy uniknąć tworzenia nowych reakcji i doświadczyć bezpośrednio w sobie zjawiska nietrwałości (*anicca*). Doświadczenie to jest niezbędne, aby uwolnić się od przywiązania, co prowadzi do wyzwolenia umysłu.

**Vedanānupassanā** – obserwacja doznań w ciele. Zob. *satipaṭṭhāna*.

**Viññāṇa** – świadomość, poznanie, tzn. zauważenie, że coś się wydarzyło. Jeden z pięciu czynników tworzących (*khandhā*).

**Vipassana** – introspekcja, wgląd, który oczyszcza umysł. W szczególności wgląd w naturę nietrwałości, cierpienia i bezosobowego aspektu struktury mentalno-fizycznej. *Vipassanā-bhāvanā* – systematyczne rozwijanie wglądu dzięki technice medytacyjnej polegającej na obserwowaniu rzeczywistości siebie samego metodą obserwacji doznań w ciele.

**Viveka** – bezstronność, brak przywiązania. Inteligencja rozróżniająca – umożliwiająca właściwe rozeznanie.

**Yathā-bhūta** – dosłownie: „taki, jaki jest”. Istniejąca rzeczywistość. *Yathā-bhūta-nāna-dassana* – doświadczalna wiedza o prawdzie takiej, jaką ona jest.



## OŚRODKI MEDITACYJNE

Kursy medytacji Vipassana w tradycji Sayagyi U Ba Khina nauczanej przez S. N. Goenkę odbywają się regularnie w Europie, Ameryce Północnej i Południowej, Australii, Nowej Zelandii, Japonii, jak również w Indiach i innych krajach Azji. Na całym świecie kursy prowadzone są zawsze w języku lokalnym i angielskim.

Istnieje około 120 ośrodków medytacji Vipassana na świecie, z czego ponad 50 w samych Indiach. W Europie stałe ośrodki, oferujące regularnie dwa kursy w miesiącu, znajdują się w ośmiu krajach: w Anglii, Niemczech, Belgii, Szwajcarii, Francji, Szwecji, Hiszpanii i we Włoszech. W niektórych pozostałych krajach Europy kursy organizowane są w wynajętych ośrodkach, przeważnie kilka razy w roku.

W Polsce pierwszy kurs Vipassany odbył się w czerwcu 2002 i uczestniczyło w nim 25 osób. Do roku 2013 zorganizowano w Polsce 42 kursy, w których uczestniczyło ponad 2500 osób. Polska Fundacja Medytacji Vipassana organizuje obecnie 6 kursów rocznie, w których może wziąć udział łącznie około 500 osób. W 2008 roku Fundacja zakupiła 6,8 ha ziemi w Dziadowicach niedaleko Turku (woj. wielkopolskie), gdzie w przyszłości powstanie stały ośrodek medytacyjny.

Dalsze informacje na ten temat można znaleźć na stronach internetowych:

- w języku angielskim: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org),
- w języku polskim: [www.pl.dhamma.org](http://www.pl.dhamma.org).

### Kontakt w Polsce:

**Polska Fundacja Medytacji Vipassana**

ul. Ekologiczna 8/79, 02-798 Warszawa

tel.: [48] 505 830 915

e-mail: [info@pl.dhamma.org](mailto:info@pl.dhamma.org)

Główny ośrodek w Indiach:**Vipassana International Academy, *Dhamma Giri***

P.O. Box 6, Igatpuri, 422 403, District Nasik, Maharashtra, India  
tel.: [91] (02553) 244 076 lub 244 086, fax: [91] (02553) 244 176  
e-mail: info@giri.dhamma.org

Adresy ośrodków europejskich:**Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Dīpa***

Pencoyd, St Owens Cross; Hereford, HR2 8NG, England  
tel.: [44] (1989) 730 234, fax: [44] (1989) 730 450  
e-mail: info@dipa.dhamma.org

**Centre Vipassana France, *Dhamma Mahi***

«Le Bois Plante», Louesme, 89350 Champignelles, France  
tel.: [33] (386) 457 514, fax: [33] (386) 457 620  
e-mail: info@mahi.dhamma.org

**Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Pajjota***

Driepaal 3, B-3650 Dilsen, Belgium  
tel.: [32] (0) 89 518 230, fax: [32] (0) 89 518 239  
e-mail: info@pajjota.dhamma.org

**Centro di Meditazione Vipassana, *Dhamma Atala***

Località Veriolo, Strada Prov. le 29, Lutirano, 50034 Marradi (FI), Italia  
tel.: [39] (055) 804 818, fax: [39] (049) 859 1249  
e-mail: info@atala.dhamma.org

**Swiss Vipassana Centre, *Dhamma Sumeru***

No. 140, CH-2610 Mont Soleil, Switzerland  
tel.: [41] (032) 941 1670, fax: [41] (032) 941 1650  
e-mail: info@sumeru.dhamma.org

**Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Dvāra***

Alte Straße 6, 08606 Triebel, Germany  
tel.: [49] (0) 37434 79770, fax: [49] (0) 37434 79771  
e-mail: info@dvara.dhamma.org

**Centro de Meditacion Vipassana, *Dhamma Neru***

Els Bruguers, Apartado Postal 29

Santa Maria de Palautordera, 08460 Barcelona, Spain

tel.: [34] (93) 848 2695

e-mail: [info@es.dhamma.org](mailto:info@es.dhamma.org)

**Nordic Vipassana Centre, *Dhamma Sobhana***

Lyckebygarden, 599 93 Odeshog, Sweden

tel.: [46] (0) 143 211 36

e-mail: [info@sobhana.dhamma.org](mailto:info@sobhana.dhamma.org)









