

Sayagyi U Ba Khin

Podstawy Dhammy (nauczanej przez Budę) w praktyce medytacyjnej

(tytuł oryginału: The Essentials of Buddha-Dhamma in Meditation Practice)

W styczniu 2011 roku minęła 40 rocznica odejścia Sayagyi U Ba Khina. Świat ogromnie się zmienił od roku 1971, ale nauki Buddy przeciwnie, stały się jeszcze bardziej użyteczne. Sayagyi byłby bardzo szczęśliwy widząc jak wielu ludzi na całym świecie, więcej niż kiedykolwiek, praktykuje sedno nauk Buddy, czyli Vipassanę. Poniższy tekst jest fragmentem jego artykułu napisanego specjalnie dla uczniów zagranicznych, spoza Birmy. Tytuł został dodany później, ale nie ulega wątpliwości, że jest on naszym testamentem Sayagyi, podsumowujący wiele lat jego nauczania.

(wstęp od redakcji International Vipassana Newsletter nr 1/2011).

Początkowym celem medytacji Vipassana jest uruchomienie w sobie doświadczania *anicca* i w końcu osiągnięcie stanu wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i równowagi. Stan ten można osiągnąć, kiedy jesteśmy pochłonięci odczuwaniem *anicca* wewnątrz nas. Współczesny świat stoi w obliczu poważnych problemów, będących zagrożeniem dla całej ludzkości. Dlatego jest to bardzo stosowny moment dla każdego, aby zacząć regularnie praktykować medytację Vipassana i nauczyć się, jak znaleźć głębokie źródło spokoju w samym środku wszystkiego, co się obecnie wokół nas dzieje. *Anicca* jest wewnątrz każdego człowieka i każdy człowiek może do niej dotrzeć. Trzeba tylko spojrzeć w głąb siebie i oto tam jest – *anicca*, czekająca aby jej doświadczyć. Kiedy ktoś czuje *anicca*, kiedy doświadcza *anicca*, kiedy potrafi pogrążyć się w *anicca*, wtedy może do woli, kiedy zechce, odciąć się od zewnętrznego świata pełnego wymyślonych idei i wyobrażeń. Dla osób świeckich *anicca* jest prawdziwym klejnotem życia traktowanym jak skarb, umożliwiającą zgromadzenie zapasu energii spokoju i równowagi dla zachowania swojego dobrego samopoczucia oraz dla dobra społeczeństwa.

Doświadczenie *anicca*, jeśli jest prawidłowo rozwijane, sięga korzeni naszych fizycznych i mentalnych dolegliwości i stopniowo usuwa wszystko, co jest w nich złe, tzn. przyczyny owych fizycznych i mentalnych problemów. Doświadczenie to nie jest zarezerwowane dla osób, które wyrzekły się światowego życia na rzecz losu bezdomnego. Jest ono dostępne również dla osób mających dom i rodzinę. Mimo wielu przeciwności, z jakimi mają one do czynienia, powodujących ciągły niepokój i zdenerwowanie, kompetentny nauczyciel lub przewodnik potrafi pomóc uczniowi w uruchomieniu doświadczania *anicca* w stosunkowo krótkim czasie. Kiedy się już ono uaktywni, jedyne co jest potrzebne, to utrzymać je i kontynuować. Trzeba jednak nieustannie, kiedy tylko nadarzy się czas, i okoliczności pozwalają na robienie postępów, dążyć do osiągnięcia etapu *bhanganana* (doświadczenie *bhanga*).

Osoby, które jeszcze nie osiągnęły etapu *bhanga*, przeważnie borykają się z paroma trudnościami. Jest to dla nich jak przeciąganie liny między *anicca* a zewnętrzną, fizyczną i mentalną aktywnością. Byłoby więc rozsądnie, aby stosowały się do zasady: „Pracuj, kiedy pracujesz; baw się, kiedy się bawisz.” Na początkowym etapie nie ma potrzeby doświadczania *anicca* przez cały czas. Wystarczy, jeśli poświęci się temu celowi wyznaczony, regularnie powtarzany okres lub okresy w ciągu dnia lub wieczorem. Przynajmniej w tym wyznaczonym czasie należy próbować utrzymać uwagę skupioną wewnątrz ciała i poświęcić ją wyłącznie świadomości *anicca*. Co oznacza, że uważność *anicca* powinna trwać z chwili na chwilę, tak nieustannie, aby nie pozwolić na jej zakłócenie przez jakiegokolwiek rozpraszające myśli czy dygresje, które zdecydowanie szkodzą postępowi.

W przypadku, gdy nie jest to możliwe, trzeba koniecznie wrócić do uważności oddychania, ponieważ to *samadhi* jest kluczem do trwania w *anicca*. Aby osiągnąć dobre *samadhi*, musimy mieć idealną *sila* (moralność), gdyż *sila* jest podstawą *samadhi*. A dla dobrego doświadczenia *anicca*, musimy mieć dobre *samadhi*. Jeśli *samadhi* jest wspaniałe, świadomość *anicca* też stanie się wspaniałą.

Nie ma żadnej szczególnej techniki, pozwalającej rozpocząć doświadczenie *anicca*, innej niż użycie idealnie zrównoważonego umysłu i skupienie uwagi na przedmiocie medytacji. W Vipassanie przedmiotem medytacji jest *anicca*, i dlatego osoby, które są przyzwyczajone do skupiania uwagi na doznaniach w ciele, potrafią odczuwać *anicca* bezpośrednio. W doświadczeniu *anicca* w stosunku do ciała, najpierw powinien być to obszar, na którym łatwo jest mocno skupić uwagę, po czym kolejno zmieniamy obszar uwagi, wędrując od głowy do stóp i od stóp do głowy, czasami wchodząc w głąb ciała. Na tym etapie trzeba jasno rozumieć, że nie należy skupiać uwagi na szczegółach anatomicznych ciała, tylko na formacjach materii, zwanych *kalapa*, i na ich naturze – nieustannej zmianie.

Jeśli przestrzega się tych instrukcji, postępy są pewne. Zależą one jednak również od *parami* (tzn. od indywidualnych skłonności do określonych cech duchowych) oraz od tego, jak bardzo poświęcimy się praktyce medytacji. Jeśli osiągniemy wysokie poziomy wiedzy, zwiększy się nasza zdolność do zrozumienia trzech cech rzeczywistości – *anicca*, *dukkha*, *anatta* – dzięki czemu stopniowo zbliżymy się do celu, jakim jest stanie się *ariya* (szlachetnym świętym), do czego winna dążyć każda osoba świecka.

Żyjemy w wieku nauki. Współczesny człowiek nie wierzy w utopie. Nie zaakceptuje niczego, jeśli rezultaty nie będą dobre, wymierne, żywe, osobiste, i jeśli nie osiągnie ich tu i teraz.

Kiedy żył Budda, zwrócił się do plemienia Kalama:

„Postuchajcie, ludzie z plemienia Kalama. Nie dajcie się zwieść opowiadaniom, ani tradycji ani pogłoskom. Nie dajcie się zwieść ani biegłości w przytaczaniu świętych pism, ani rozumowaniu, ani logice, ani refleksjom czy pochwałom jakichś teorii, ani temu, że jakiś pogląd odpowiada waszym skłonnościom, ani szacunkowi dla prestiżu jakiegoś nauczyciela. Tylko kiedy sami poznacie: te rzeczy są niedobre, te rzeczy są naganne, te rzeczy są potępiane przez mędrców; kiedy czyni się te rzeczy i przestrzega ich, efektem jest strata i smutek – tylko wtedy odrzucicie je. A kiedy sami poznacie: te rzeczy są dobre, te rzeczy są bez zarzutu, te rzeczy są chwalone przez inteligentnych; kiedy czyni się te rzeczy i przestrzega ich, efektem jest dobro i szczęście – wtedy, o ludzie z plemienia Kalama, czyńcie je, przestrzegajcie ich i podtrzymujcie je.”

Teraz wybiła godzina Vipassany – to znaczy, nadszedł czas na powrót do praktyki Vipassany, czas odrodzenia Dhammy nauczanej przez Buddę. Nie mam absolutnie żadnych wątpliwości, że końcowe rezultaty będą osiągnięte przez tych, którzy szczerze i z otwartym umysłem przejdą trening pod opieką kompetentnego nauczyciela. Mam na myśli rezultaty, które będą dobre, wymierne, żywe, osobiste i osiągnięte tu i teraz – rezultaty, które się im bardzo przydadzą i utrzymają ich w stanie dobrego samopoczucia i szczęścia aż do końca ich życia.

Oby wszystkie istoty były szczęśliwe i oby na świecie zapanował pokój.