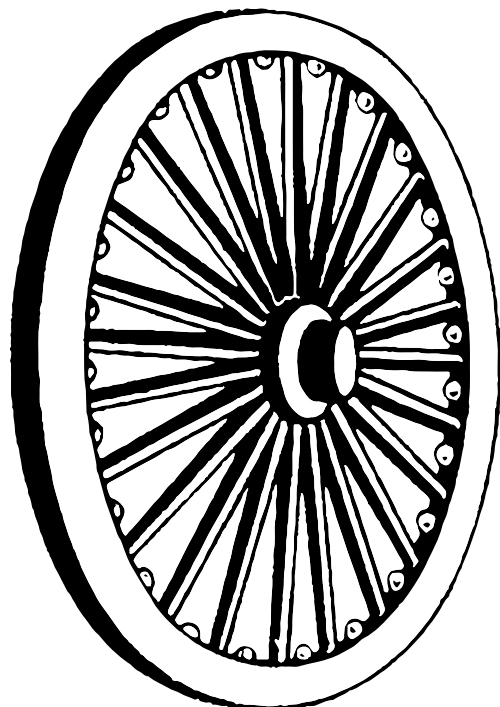


Joga w świetle praktyki medytacji Vipassana

Wykład wygłoszony przez S.N Goenke 30 kwietnia 1990

w Akademii Jogi Kaivalyadhama, Bombaj



Joga w świetle praktyki medytacji Vipassana

*Wykład wygłoszony przez S.N Goenke 30 kwietnia 1990
w Akademii Jogi Kaivalyadhama, Bombaj*



To wielkie szczęście dla Indii, że narodził się tu tak święty człowiek jak Swami Kuvalayananda. Z zasianego przez niego ziarna zdążyło już wyrosnąć ogromne drzewo, w którego cieniu znajdują schronienie nie tylko mieszkańcy Indii, ale także przybysze z zagranicy. Przez ostatnich kilkanaście lat zjeździłem wiele krajów nauczając *vipassany*, a na swojej drodze spotykałem tysiące osób praktykujących jogę. Niektórzy z nich byli także w stanie przekazywać nauczanie jogi innym. Znajdowali się wśród nich ludzie różniący się statusem społecznym, religią czy kolorem skóry. Każda prawdziwa religia jest przecież uniwersalna; nie można jej przypisać do określonej grupy społecznej, do konkretnego wyznania czy rasy. Jeśli nie jest wspólna wszystkim jednakowo, nie zasługuje na miano prawdziwej religii.

Ogromnie się cieszę, że Indie posiadają coś, co mogą podarować ludziom na całym świecie. Darem tym jest duchowość. Bogactwa Indii nie da się zmierzyć w kategoriach finansowych. Poza duchowością Indie nie mają świata zbyt wiele do zaoferowania. Czasy zniewolenia zubożyły je w sferze materialnej do tego stopnia, że w wielu dziedzinach wciąż pozostajemy zależni od pomocy innych krajów. Sami zaś nie możemy im niczego zaproponować w zamian, za wyjąt-

kiem naszego najcenniejszego skarbu – duchowości. Możemy dumnie podnieść czoło, wiedząc, że ofiarowujemy światu tak drogocenny dar.

Pół wieku temu Svami Kuvalayananda zdał sobie sprawę, że starożytna indyjska duchowość mogłaby znów osiągnąć wyżyny, na które wspięła się w dawnych, świętych czasach. Wyobraził sobie, że przysłużyłoby się to nie tylko mieszkańcom Indii, ale też całemu światu, jako że uniwersalna mądrość nie jest przypisana żadnej określonej grupie społecznej, nie wymaga inicjacji i przyjęcia nowej religii. Można pozostać przywiązanym do swojego wyznania, a zarazem czerpać korzyści z jogi. Celem wizji, jaka zrodziła się w jego umyśle było dobro całej ludzkości. Z jednej strony odczuwam więc radość, widząc ludzi całkowicie oddanych jogie, z drugiej jednak smuci mnie fakt, że nie zawsze rozumieją oni jogę tak, jak myślał o niej nasz drogi Mistrz. Czy wyobrażał on sobie jogę jako zestaw asan czy ćwiczeń pranajamy, których celem jest niwelowanie określonych chorób? Gdyby tak było, joga nie miałaby żadnego związku z bezcenną skarbnicą indyjskiej duchowości.

Dla wielu osób joga oznacza coś bardzo zwyczajnego – jest po prostu sposobem leczenia dolegliwości. Przy pewnych chorobach, jeśli nie zadziałają lekarstwa, można spróbować asan lub pranajamy. Joga jest wówczas po prostu kuracją, nie ma absolutnie nic wspólnego z duchowością. Jeśli odczuwamy dumę z powodu uprawiania ćwiczeń leczniczych i nazywamy je swoją ścieżką duchową, mamy do czynienia z urojeniem, ułudą, którą powinniśmy jak najszybciej porzucić. Podobnie dzieje się z vipassaną, która jest czysto duchową techniką wyzwolenia, bywa jednak tak bardzo zniekształcona, że w niektórych krajach łączona jest z akupresurą czy akupunkturą. Tego rodzaju terapie wypaczają znaczenie vipassany. To straszne marnotrawstwo, gdy z tak potężnej techniki duchowej czyni się jedynie lek na choroby, który polega na naciskaniu lub nakłuwaniu określonych części ciała. Traci się przy tym zrozumienie dla wartości vipassany. Sądzę, że to samo dzieje się z jogą. Trzeba ją wyzwolić, zwrócić uwagę na jej duchową stronę, nie można uznać, że joga to tylko zestaw ćwiczeń pozwalających utrzymać ciało w dobrym zdrowiu, rodzaj terapii zachwalającej dobroczynne właściwości poszczególnych asan czy pranajamy.

Czy joga nie ma ludzkości nic więcej do zaoferowania? Smutkiem napawa myśl, że wszystko to dzieje się w imię wielkiego mędrca, jakim był Patańdźali. Jak to możliwe, że nauki tak wielkiego człowieka zostały do tego stopnia zredukowane? Można by się z tym pogodzić, gdyby opierano się tu wyłącznie na tekstach takich jak „*Hatha Joga Pradipika*” lub „*Gheranda Sambita*”, w których można się dopatrzeć nacisku na terapeutyczną rolę jogi. Nie da się jednak obronić takiego stanowiska powołując się na Patańdźalego, jako że w swoim traktacie zatytułowanym „*Jogasutry*” przywiązuje on naprawdę niewielką wagę do asan i pranajamy. W całym tekście znajduje się nie więcej niż pięć zdań dotyczących asan i pranajamy. Czy można pozostałych niemal 200 sutr uznać za nieistotne i nie przypisywać im większego znaczenia?

Patańdźali zdefiniował asanę w jednym zdaniu, jako pozycję ciała, w której można bez trudu przez dłuższy czas pozostawać nieruchomo. Z tego stwierdzenia wyprowadzono blisko 84 trudnych pozycji, których obecnie naucza się w jego imieniu. Z biednego Patańdźalego uczyniono mistrza sztuki cyrkowej, a jego nauczanie, kładące nacisk na świadomość wdechu i wydechu, skupienie uwagi na odstępie czasu pomiędzy nimi, jego wydłużaniu się i skracaniu się, zostało niesłusznie powiązane z kontrolowanym ćwiczeniem oddechowym zwanym pranajamą. Nie ma nic złego w ćwiczeniach oddechowych; mają one swoje zalety. Nie należy jednak przypisywać Patańdźalemu ich sławienia. Podobnie z różnymi pozycjami jogi – mają one znakomity wpływ na ludzkie ciało, nie można jednak dopatrywać się propagowania ich w słynnym traktacie Patańdźalego. Mędrca, który obdarzył nasz kraj najwyższą duchową mądrością jogi nie powinno się ukazywać jako nauczyciela WF-u, który zajmował się nauczaniem asan i pranajamy.

Traktując „*Jogasutry*” Patańdźalego jak poradnik dotyczący asan i pranajamy, tracimy bezcenny starożytny skarb. Cóż można zrozumieć z tego dzieła, jeśli uzna się je za tekst na temat pozycji ciała i ćwiczeń oddechowych? Niestety, wpadł on w ręce komentatorów, którzy nie mieli pojęcia o zawartej w nim technice prawdziwej jogi, w związku z czym stworzyli dość dowolne interpretacje. Nawet najwytrwalszy badacz pragnący jak najlepiej zinterpretować „*Jogasutry*” skazany jest bowiem na niepowodzenie, jeśli nie praktykuje vipassany.

Praktyka vipassany pozwala odkryć znaczenie każdego słowa zawartego w „*Jogasutrach*”. Tylko w ten sposób można zrozumieć Patańdzalego. „*Jogasutry*” nie mają zapewnić rozrywki intelektualnej, nie są też zbiorem kazań czy debat promujących określoną doktrynę filozoficzną. Pokazują one drogę osobistego doświadczenia, poznania prawdziwej natury rzeczywistości, sposób, aby uzyskać nieskalaną mądrość, czyli *rt*. Obecnie nie pamiętamy już znaczenia słowa *rt*. Zatraciliśmy podstawowe pojęcia religii. *Rt* w starożytnych Indiach oznaczało prawdę uniwersalną lub wszechobecną rzeczywistość. Jeśli ktoś mówi prawdę, nie jest ona uniwersalna; jest to relatywna prawda jednostki wyrażona przez mowę. Nie ma nic wspólnego z *rt*. *Rt* to wieczna rzeczywistość, która nie przestaje istnieć, niezależnie od ograniczeń czasu i przestrzeni. Jest wiecznym prawem natury. Nie jest związana z hinduizmem, dżinizmem, buddyzmem ani chrześcijaństwem. To prawo natury, które obowiązywało 50 milionów lat temu, w czasach obecnych trwa w niezmienionej postaci i za 50 milionów lat dalej będzie obowiązywać.

Weźmy dla przykładu ogień. Jest jednym z żywiołów, którego wewnętrzna natura każe mu płonąć. To prawo naturalne. Nie zmieniło się od czasów starożytnych i nie zmieni się w przyszłości, dopóki tylko istnieć będzie ogień. W starożytnych Indiach tego rodzaju rzeczywistość nazywano Dharmą, *rt* lub po prostu religią. Religia to nie hinduizm, dżinizm, buddyzm ani chrześcijaństwo. Te nazwy określają jedynie rozmaite grupy społeczne. Można przyjąć pewien styl ubioru, uznawać określone tradycje w obchodzeniu takich czy innych świąt. Można się określać mianem hinduisty, sikha, dżinisty, chrześcijanina czy muzułmanina. Nie ma to większego znaczenia, jeśli chodzi o prawdziwą religię. Można zaaplikować sobie specjalną dietę lub wyznawać określoną doktrynę filozoficzną. Nie ma to większego znaczenia, gdy spojrzeć na to z punktu widzenia prawdziwej religii. Prawdziwa religia, zwana Dharmą lub dawniej *rt*, wznosi się ponad jednostkowe podziały. Jest uniwersalna, wieczna i wolna od ograniczeń terytorialnych.

Patańdzali nie nauczał religii ograniczonej do konkretnego stylu życia, danej grupy społecznej czy doktryny filozoficznej. Wieścił raczej religię mądrości (panna), prawdziwej wiedzy opartej na osobistym doświadczeniu. Nie rozprawił o mądrości zdobytej przez studiowanie świętych pism, wysłuchiwanie kazań czy udział w dyskusjach filozoficznych; nie czerpał też z wyobraźni.

Tego rodzaju wiedza niewiele nam daje. Jedynie wiedza oparta na osobistym doświadczeniu może nam naprawdę coś dać; to ona może nas uwolnić od cierpienia. Kiedy na bazie własnego doświadczenia przekonamy się o prawach natury, będziemy wyzwoleni. Jeśli stanie się to i to, musi pojawić się taki a taki rezultat. Ta zasada sprawdzała się przed milionem lat, wciąż się sprawdza i pozostanie prawdziwa za milion lat. W tych wszystkich okresach czasu obowiązywać też będzie jej odwrotność. Taką właśnie zasadę nazwano *rt*.

Niedobrze się stało, że cała ta wiedza zniknęła z Indii wraz ze znajomością techniki vipassany. Jeszcze bardziej niefortunne było zniknięcie z naszego kraju nauk Buddy (*Buddha vani*). Mamy jednak trochę szczęścia, jako że technika vipassany została zachowana w najczystszej postaci w kraju z nami sąsiadującym, czyli Birmie. Ten, kto praktykuje vipassanę i kto dzięki własnemu doświadczeniu dowiedział się wszystkiego, co napisano o niej w świętych pismach, ten bez trudu zrozumie każde słowo Patańdzalego. Zrozumie dokładnie sens każdego słowa. Tekst „*Jogasutr*” jest przepelniony naukami Buddy. Za wyjątkiem 10 czy 15 sutr, cały traktat Patańdzalego mówi wyłącznie o czystej vipassanie i o niczym więcej. Możliwe zresztą, że te 10 czy 15 sutr zostało dodanych później. Możliwe też, że dodał je sam Patańdzali, żeby zaspokoić oczekiwania ludzi należących do określonej tradycji. Nie wiadomo, jak było naprawdę, być może w przyszłości badacze odkryją coś na ten temat.

Pewne jest jednak, że z wyjątkiem wspomnianych 10 czy 15 sutr cała reszta „*Jogasutr*” nie mówi o niczym innym, jak tylko o uniwersalnej technice vipassany. Podobnie jak Budda, Patańdzali twierdzi, że na świecie nie ma nic prócz cierpienia (*dukkha*). Każdy kto praktykuje vipassanę bardzo szybko zaczyna zdawać sobie sprawę z uniwersalności cierpienia. Nie potrzeba w tym celu czytać świętych pism ani wysłuchiwać kazań – wystarczy osobiste doświadczenie. Cierpienie jest rzeczywistością, która nam się ukazuje. Jeśli zachorujemy, cierpimy. Jeśli zdarzy się coś nieprzyjemnego, czujemy się okropnie – także cierpimy. Jeśli nie zdarzy się coś przyjemnego, żałujemy tego – to również cierpienie. To wszystko przykłady wyraźnego cierpienia. Możemy jednak poszukać kogoś, kto ma górę pieniędzy, sławę, luksusy, powodzenie itp., kto również jest nieszczęśliwy, choć wszystkie jego osiągnięcia zdają się świadczyć o szczęściu. Dlaczego ktoś taki miałby cierpieć? Odpowiedź stanie się jasna, gdy zaczniemy praktykować vipassanę, medytację wglądu.

Nawet największy bogacz będzie nieszczęśliwy w momencie, gdy przydarzy mu się coś nieprzyjemnego. Jeśli chodzi o samo bogactwo, jedną z nieprzyjemnych okoliczności posiadania majątku jest niepokój dotyczący jego bezpieczeństwa. Bogacz zawsze będzie się obawiał, czy inni nie rozkradną jego dóbr. Cierpienie pojawia się więc natychmiast, już w momencie, gdy ktoś zaczyna się bogacić – co samo w sobie uważane jest za źródło szczęścia. Na podobnej zasadzie przyczyną cierpienia może być piękna żona i dobry syn. Męża pięknej żony mogą nękać myśli o przemianach jej piękna lub wręcz o jej śmierci. Ojciec dobrego syna zawsze będzie się obawiał o jego dobro. Ktoś, kto cieszy się wysoką pozycją społeczną, będzie się martwić, czy zdoła ją utrzymać. Osoba żyjąca w luksusie pełna jest niepokojem, gdy pomyśli, że mogłaby zostać go pozbawiona. Dzięki vipassanie przekonujemy się, że nawet pozorne źródła szczęścia mogą być obciążone cierpieniem.

Ten, komu nie powodzi się materialnie, martwi się, jak zdobyć środki na życie, zaś ten, kto nie może narzekać na brak funduszy, martwi się, czy będzie tak zawsze. W ten sposób zarówno to, co nas pociąga jak i to, do czego jesteśmy przywiązani jest przyczyną cierpienia. Vipassana uczy, że cokolwiek posiadamy, czy to będzie żona, syn, pieniądze, prestiż, zdrowie, luksusy itd. – nic nie jest wieczne. W każdej chwili wszystko podlega zmianom. Zmiana musi nastąpić – jeśli nie dziś, to jutro. Takie jest prawo natury. A to, co zmieni się jutro lub w najbliższej przyszłości, już dziś powoduje w nas niepokój. Wciąż się zastanawiamy, co się stanie, gdy nadejdzie zmiana. Osoby praktykujące vipassanę poprzez własne doświadczenie dochodzą do zrozumienia tego rodzaju faktów.

Patañdzali w swoim dziele głosi dokładnie to samo. Koncepcja określana przez niego terminem *rtambhara prajna* (wiedza oparta na *rt*, czyli prawie natury, uzyskana dzięki własnemu doświadczeniu) pokrywa się z doświadczeniem osób praktykujących vipassanę. Wszystko, czego doświadcza praktykujący vipassanę staje się jego własną prawdą, a jest nią prawo natury, czyli *rt*. Jeśli odczuwa przywiązanie do żony, męża, syna, majątku, prestiżu czy luksusu, może tego doświadczyć i zaobserwować, że w chwili, gdy na poziomie psychiki pojawia się przywiązanie, równolegle rozpoczyna się cierpienie. Jego przyczyną jest lęk przed utratą tego, co posiadamy. Przywiązanie wywołuje w nas napięcie.

Kiedy zaczyna się dzięki technice vipassany dostrzegać tego rodzaju zjawiska w swojej świadomości, stają się one całkowicie zrozumiałe. Obecnie dowiadu-

jecie się o nich z wykładów lub świętych pism, ale gdy zaczniecie praktykować vipassanę, sami ich doświadczycie. Bez osobistego doświadczenia wewnętrznego nie jesteśmy w stanie zrozumieć, jak to się dzieje, że obiekt przywiązania staje się przyczyną naszego cierpienia. Sądzymy, że przywiązanie do rzeczy nas uszczęśliwia, a cierpienie pojawi się dopiero, gdy zostaniemy ich pozbawieni. Jeśli nie praktykujemy vipassany, nie zdołamy pojąć, że cierpienie pojawia się wraz z przywiązaniem, oba zjawiska powstają w naszej psychice dokładnie w tym samym momencie. Tak naprawdę nasza psychika wciąż pozostaje w napięciu, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jedyne powierzchowna strefa świadomości znajduje na jakiś czas zaspokojenie, kiedy spełniamy swoje pragnienia. Próbujemy wytłumić to wewnętrzne napięcie, zajmując powierzchną strefę świadomości różnego rodzaju rozrywką – grając w gry, oglądając telewizję, chodząc do kina czy słuchając kazań. To działa – i przez jakiś czas odczuwamy zadowolenie. Lecz napięcie nagromadzone na głębokim poziomie świadomości bardzo szybko daje o sobie znać, a w tym momencie cała przyjemność znika. Dlatego właśnie Patañdzali głosi, że cierpienie ma naturę uniwersalną.

To samo twierdził Budda: „Istnieje cierpienie”. Wystarczy tego doświadczyć, aby poznać przyczynę. Wiedza ta nie ogranicza się do powierzchni naszego umysłu. Powiedzmy, że ktoś mnie obrzuci wyzwiskami i zrobi mi się przykro. Zdarzyło się coś nieprzyjemnego, a ja straciłem dobre samopoczucie. Lub nie stało się coś przyjemnego, a ja odczuwam z tego powodu smutek. Jeśli w naszym poszukiwaniu prawdy zatrzymamy się na tym poziomie, wówczas pozostajemy daleko od *Dharmy*. Nawet jeśli wskutek ogromnych wysiłków uda nam się przemienić nieprzyjemne zdarzenia w przyjemne, nie mamy gwarancji, że coś nieprzyjemnego nigdy się już nie zdarzy. Przyszłość jest nabrzmiała nieprzyjemnymi możliwościami. Przykre rzeczy są nieuchronne, a my nie możemy uchronić się od cierpienia z ich powodu.

Podobnie, jeśli jakiś czas potem zdarzy się coś przyjemnego, odczuwamy chwilową przyjemność – bo przecież przyjemne zdarzenie nie będzie trwało wiecznie. Sytuacja się zmieni, a my będziemy z tego powodu cierpieć. Cóż to jest za życie? Jeśli naraża nas na takie ilości cierpienia, musi być jakaś tego przyczyna. Jeśli zajrzemy w głąb naszej podświadomości, zdołamy ją dostrzec. Jeśli zaś uda nam się wyeliminować przyczynę, cierpienie również zniknie. Wyobraźmy sobie człowieka cierpiącego na jakąś chorobę. Gdyby miał szansę zagłębić się

w przyczynę swojej choroby, z pewnością postaralby się z nią walczyć – a nie tylko łagodzić symptomy choroby. W chwili, gdy usunie się głęboką przyczynę choroby, jest się automatycznie uleczonym.

W filozofii jogi temu procesowi nadano nazwy symboliczne: *heya* to cierpienie, *hetu* to pragnienia, a *hana* to sposób eliminacji przyczyny. Jeśli pozbędziemy się przyczyny, zniknie też choroba. Rozum podpowiada nam, że skoro istnieje cierpienie i istnieje jego przyczyna, czyli pragnienia, to musi również istnieć sposób usuwania przyczyny. Odpowiedzią jest *vipassana*. Znaczy ona to samo, co oparta na wiedzy mądrość: *rtambhara prajna*. W „*Jogasutrach*” Patańdzalego używany jest termin *samprajnana samadhi*. Kilku uczonych, którzy przyjeżdżali na kursy *vipassany* debatowało w nieskończoność, co ten termin oznacza, lecz nawet oni nie mogli w tej kwestii osiągnąć porozumienia. Nie zdawali sobie bowiem sprawy, że dwa i pół tysiąca lat temu słowa *vipassana*, *vidarsana*, *vivekakhyaati*, *rtambhara prajna* i *samprajnana* znaczyły dokładnie to samo i używano ich na określenie tego, co tutaj nazywamy *vipassaną*.

Vipassana oznacza doświadczanie prawdy, czyli ostatecznej rzeczywistości. Prawdą jest to, czego doświadczamy osobiście, a nie to, co przyjmujemy z zewnątrz, bez udziału własnego doświadczenia. *Vipassana* oznacza doświadczanie prawdy kawałek po kawałku i analizowanie jej ze wszystkich możliwych stron poprzez schodzenie w jej najsubtelniejsze rejony. W ten sposób, na mocy własnego doświadczenia, możemy poznać ostateczny kształt rzeczywistości. Prawda w formie powierzchownej tworzy iluzję – jest to jedynie prawda konwencjonalna. Kiedy podda się ją analizie i zagłębi kawałek po kawałeczku w jej najsubtelniejsze rejony, wówczas odsłania swoją ostateczną formę. Prawda, której doświadczamy w wyniku tego procesu zwana jest prawdą zrjonalizowaną.

Vipassanę można więc zdefiniować jako „*vivekena pasyatiti vipasyana*”, czyli oglądanie prawdy w sposób racjonalny. W tym kontekście „racjonalność” oznacza oglądanie lub raczej doświadczanie rzeczywistości metodą analityczną, poprzez dzielenie jej na kawałki i dochodzenie do jej najsubtelniejszej postaci. To jest *vipassana*. Prawda, która objawia się na poziomie doświadczenia i zostaje poddana analizie nazywana jest *vivekakhyaati* – co oznacza rzeczywistość objawioną poprzez racjonalne działanie umysłu. Nie wiemy jednak, w jaki sposób analizować tę rzeczywistość, skoro nigdy nie próbowaliśmy zajrzeć w głąb naszego umysłu, nie mówiąc nawet o tym, żeby analizować to, co z niego

pochodzi. Nie mogliśmy tego zrobić, ponieważ utraciliśmy technikę, którą propagował Budda dwa i pół tysiąca lat temu. Ta technika nazywa się vipassana. Przed osobą praktykującą vipassanę odsłania się ostateczna rzeczywistość. Bez tej techniki nie da się w nią zagłębić. Na powierzchni możemy doświadczyć jedynie prawdy konwencjonalnej, czyli tej, która się nam zwykle ukazuje. Można jednak zajrzeć głębiej. Kiedy patrzy się na konwencjonalną prawdę korzystając z techniki vipassany, pojawia się prawda absolutna.

Vipassana jest techniką medytacyjną wypracowaną przed wiekami w Indiach. Później jednak wskutek zniekształceń wynikłych z osobistych interesów uległa ona zanieczyszczeniom. Na początku przez długi czas istniała tutaj w najczystszej postaci – jeszcze przez jakieś 500 lat od okresu, w którym propagował ją Budda przynosiła ona ludziom ogromne korzyści. Budda po osiągnięciu oświecenia opisał kolejne poziomy, na jakie udało mu się wejść dzięki surowej praktyce. Niestety jego teksty nie zachowały się w naszym kraju w żadnym z nowożytnych języków. Z tego powodu wciąż istnieje tu wiele mitów i zniekształconych form medytacji. Na szczęście w sąsiadującej z nami Birmie zachowano najczystszą formę vipassany – dzięki tradycyjnej praktyce oraz w pismach. Chociaż trzeba przyznać, że praktykuje ją stosunkowo niewielka liczba osób.

W tej tradycji zachowały się opisy dążeń Buddy do zrozumienia prawdy. Budda opowiada w nich, jak po opuszczeniu rodzinnego domu długo wędrował w poszukiwaniu prawdziwej duchowej wiedzy. Szukał drogi, która prowadziłaby ku ostatecznemu wyzwoleniu od cierpienia. Widział już wtedy wyraźnie, jaka jest prawdziwa natura przyziemnej rzeczywistości, w której bezustannie toczy się koło śmierci i ponownych narodzin, a ludzie nieświadomie wciąż poszukują przyjemności w oceanie cierpienia. Szukają wiecznej przyjemności w cyklu nietrwałych istnień, w którym nic nie istnieje wiecznie. Ten cykl nietrwałych form stanowił dla Buddy logiczny dowód, że musi istnieć coś, co jest wieczne, co jest eliksirem życia. I ten właśnie poziom egzystencji postanowił zbadać. Starał się odnaleźć drogę, aby go osiągnąć.

W czasie, gdy żył jako książę, posiadał wiedzę na temat wszystkich możliwych tradycji filozoficznych swojej epoki. Filozofia jest jednak jedynie rozrywką dla intelektu. Nie ma żadnego związku z doświadczeniem. W Indiach filozofię określa się terminem *darsana*, który oznacza „objawienie prawdy”. Lecz w rze-

czywistości filozofia zatraciła zdolność objawiania prawdy. Na początku, gdy otrzymała swą nazwę, być może posiadała tę zdolność, ale w naszych czasach nie ma już po tym śladu. Obecnie stanowi ona jedynie oparte na logice ćwiczenie umysłowe, jest czystą rozrywką. Dlatego w indyjskiej filozofii istnieje tak wiele różnych tradycji logicznych, z których każda stawia własne, oddzielne hipotezy.

Taka sama sytuacja miała miejsce dwa i pół tysiąca lat temu, kiedy Budda poszukiwał drogi, na której mógłby odnaleźć prawdziwą duchową mądrość, wychodzącą poza hipotezy stawiane przez ówczesną indyjską filozofię. Nie mogąc zaspokoić swych pragnień w rodzinnych stronach, zaczął przemierzać różne zakątki kraju. Próbował różnych praktyk, ale nie na wiele się to zdało. Spotkał na swej drodze Alara Kalama, który był wówczas uznanym joginem. Pod jego kierunkiem Budda nauczył się sztuki medytacji. Alara Kalama był mistrzem siedmiu rodzajów medytacji. Budda opanował je wszystkie w ciągu kilku dni i spytał, co dalej. Alara Kalama odpowiedział na to: „Czyż opanowanie siedmiu kolejnych poziomów medytacji nie jest wystarczającym dokonaniem? Niewielu osobom udaje się to osiągnąć.”

Budda jednak nie był usatysfakcjonowany swoimi osiągnięciami w tej dziedzinie. Prosił więc mistrza, aby nauczył go praktyk wyższych od tego, co zdołał dotąd poznać. Alara Kalama w końcu powiedział mu o innym joginie tamtych czasów, zwanym Uddaka Ramputta, który osiągnął ósmy poziom medytacji, ale nie przyjmował żadnych uczniów. Alara Kalama poradził Buddzie, żeby spróbował szczęścia. Budda udał się zatem do drugiego mistrza i poprosił, aby go nauczył ósmego poziomu medytacji. Uddaka Ramputta uznał, że Budda jest odpowiednim kandydatem na ucznia i przystał na jego prośbę. Ósmy poziom medytacji jest bardzo zaawansowanym stanem umysłu. Kiedy Budda go osiągnął, zrozumiał, że nawet ten poziom nie uwalnia go od zanieczyszczeń, które niczym kajdany nie pozwalają mu się wyzwolić od cierpienia.

Ludzie w dzisiejszych Indiach mogą nie wiedzieć, co stoi za terminem „kajdany” (*anusaya kilesa*). Osoby przyjeżdżające na kursy vipassany często nie znają jego znaczenia. Słowo *anusaya* złożone jest z dwóch części: *anu* i *saya*. *Anu* oznacza „podążać”, a *saya* „w stan uspienia”. Etymologicznie więc słowo *anusaya* odnosi się do zanieczyszczeń, które znajdują się w stanie uspionym w niewidocznych rejonach naszej psychiki, czyli w nieświadomości, i podążają za nami wszędzie, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Pozostają z nami nawet

po śmierci, przechodząc w kolejne wcielenia. Praktyka wszystkich ośmiu poziomów medytacji przesuwają je w tak głębokie rejony, że jeszcze trudniej sobie uświadomić ich istnienie. Są one jednak jak uśpione wulkany, które zdają się niegroźne, ale przy sprzyjających okolicznościach na pewno wybuchną – teraz lub w którymś z kolejnych wcieleń.

Budda doszedł więc do wniosku, że dopóki na poziomie umysłu nie pozbędziemy się „kajdan” (*anusaya*), nie ma co mówić o wyzwoleniu. Poprosił więc mistrza Uddaka Ramputta, aby zdradził mu jakiś sposób pozbycia się tych „kajdan” z umysłu. Mistrz nie posiadał jednak wiedzy, jak to zrobić, więc tylko napomniał Buddę słowami: „Czy osiągnięcie ósmego poziomu medytacji, pozwalającego wejść na poziom niezmiernego szczęścia, na którym można przebywać przez całe wieki nie jest wystarczającym dokonaniem?”

Budda odpowiedział na to: „I cóż z tego, że osiągnąłem ósmy poziom medytacji i zapewniłem swojemu następnemu wcieleniu miejsce na poziomie niezmiernego szczęścia, na którym mogę pozostać przez całe wieki, skoro muszę się ponownie narodzić na poziomie materii, ponieważ nie usunąłem zanieczyszczeń ze swojego umysłu? Jeśli więc znasz sposób pozbycia się zanieczyszczeń, proszę, zdradź mi go. W przeciwnym razie nie będę się uważał z oświeconego.” Uddaka Ramputta nie znał jednak takiej techniki.

Budda wypracował zatem technikę znaną dziś jako vipassana, która jest w stanie wyeliminować zanieczyszczenia z ludzkiego umysłu i uczynić z nas osoby czyste i oświecone, pozwalając na osiągnięcie pełnego wyzwolenia. Zanim jednak powiemy o tym więcej, przyjrzyjmy się nieco ośmiu rodzajom medytacji, o jakich wcześniej była tutaj mowa.

Na pierwszy rodzaj medytacji składa się pięć etapów:

- ♦ *vitakka* – skierowanie umysłu na obiekt za pomocą zmysłów,
- ♦ *vicara* – zagłębienie umysłu w obiekcie za pomocą zmysłów,
- ♦ *piti* – zachwyty,
- ♦ *sukha* – przyjemność oraz
- ♦ *ekagatta* – koncentracja.

Będziemy tutaj musieli używać tych słów w takim znaczeniu, jakie miały one w społeczeństwie indyjskim dwa i pół tysiąca lat temu.

Dziś *vitakka* oznacza dyskusję lub kłótnie. Jednak w owym czasie w terminologii religijnej oznaczała skierowanie umysłu na obiekt za pomocą zmysłów. W zrozumieniu tej terminologii pomocna będzie następująca parabola:

Pszczoła widzi przed sobą piękny kwiat lotosu i leci w jego stronę. Ponieważ następuje kontakt między obiektem wizualnym, w tym wypadku kwiatem, a narządem zmysłowym, w tym wypadku okiem pszczoły, owad leci w kierunku kwiatu w poszukiwaniu nektaru. Lot pszczoły w kierunku kwiatu jest odpowiednikiem etapu *vitakka*. Następnie pszczoła nadlatuje nad kwiat, siada na nim i brzęcząc zaczyna szukać nektaru. To etap *vicara*. Bardzo szybko pszczoła odnajduje źródło nektaru, co napenia ją uczuciem przyjemności, jako że ma teraz nadzieję, że będzie mogła go posmakować. To etap *piti* (zachwytu). Następnie pszczoła wpuszcza trąbkę w źródło nektaru i po raz pierwszy go próbuje. Smak nektaru sprawia jej wielką przyjemność. Przypomina to etap *sukha*. Po chwili pszczoła jest już tak pochłonięta delektowaniem się smakiem nektaru, że zaprzestaje wszystkich innych czynności: przestaje brzęczeć i traci świadomość tego, co dzieje się w otoczeniu – do tego stopnia, że jeśli kwiat o zachodzie słońca zamknie płatki, pszczoła nawet tego nie zauważy i przez całą noc pozostanie zamknięta w środku. Taki stan umysłu pszczoły można porównać do stanu *ekagatta* (koncentracji).

W miarę rozwoju praktyki stopniowo przechodzi się przez kolejne stany. Pierwsze cztery poziomy medytacji obejmują następujące etapy:

- Pierwszy poziom medytacji: *vitakka, vicara, piti, sukha, ekagatta*.
- Drugi poziom medytacji: *piti, sukha, ekagatta* (z pominięciem etapów *vitakka* i *vicara*).
- Trzeci poziom medytacji: *sukha, ekagatta* (z pominięciem etapu *piti*).
- Czwarty poziom medytacji: *upekkhaggata* (etap *sukha* zostaje zastąpiony etapem *uppekha*, czyli równowagą umysłu).

Kiedy więc umysł się odpowiednio skoncentruje, wchodzimy na czwarty poziom medytacji. W takim stanie umysłu osoba praktykująca odczuwa szczególną przyjemność, jaka nie była jej znana wcześniej, kiedy umysł był jeszcze kapryśny. Dalsza koncentracja na uczuciu przyjemności wytworzonym przez skupienie umysłu na pojedynczym obiekcie eliminuje uczucie przyjemności i pozostaje już tylko uczucie równowagi. Nie jest to jednak nasz ostateczny cel, nie możemy na tym się zatrzymać.

Trzeba iść dalej. Obserwujemy wówczas, że skoncentrowany umysł przynależy do naszego ciała. Jak zauważyliśmy wcześniej, między pierwszym a czwartym poziomem medytacji obserwujemy stopniową eliminację stanów *vitakka*, *vicara*, *piti* i *sukha*. Na czwartym poziomie działa już tylko umysł. Narządy zmysłów przestają funkcjonować.

Kiedy osoba praktykująca vipassanę obserwuje te kolejne cztery poziomy medytacji jako świadek, bez ingerencji ze strony umysłu, doświadcza wówczas głębokiego uczucia przyjemności (*sukha*). Język przed dwoma i pół tysiącami lat różnił się od dzisiejszego. Znaczenie niektórych słów uległo przekształceniom. Niektóre słowa nabyły całkiem nowych znaczeń, do innych zaś przypisano pojęcia bardzo odległe od obowiązujących w dawnym języku filozofii. Interpretacja pism z tamtego okresu przez pryzmat współczesnego języka może wprowadzić sporo zamieszania.

Dla przykładu, dwa i pół tysiąca lat temu terminem *sukha* określano zaawansowany stan transu medytacyjnego. W dzisiejszym języku nie określa on jednak tego rodzaju stanu niezmierzonej przyjemności. Dawniej termin *sukha* odnosił się do przyjemnego stanu umysłu, który osiągało się na czwartym poziomie medytacji. Jeśli zaś chodzi o materialną sferę ludzkiej egzystencji, tak zwane przyjemne odczucia uważane były za złudzenie.

Jak napisano, „*Kemi haso kim anando nicce pajalita sati*”. Co oznacza, że dawniej podążający ścieżką vipassany uznawali, że cała materialna sfera egzystencji płonie piekielnym ogniem pragnień, przez który istoty ziemskie cechuje zachłanność i nienasycenie. Nie znajdują się one zatem w stanie wyższej przyjemności, lecz cierpią z powodu konieczności zaspokajania swych pragnień. Ten złudny stan podążania za pragnieniami nazywano wówczas błogością. Dziś natomiast błogością nazywamy wyższe, transowe stany świadomości, zaś przyjemność jest kojarzona z zaspokajaniem pragnień w sferze materialnej.

Zatem po wejściu w czwarty poziom medytacji (czwarta *jhana*) jedynie umysł pozostaje aktywny, natomiast narządy zmysłów przestają funkcjonować. Jogin może teraz posunąć się dalej i ogarnąć umysłem cały wszechświat. Przekonuje się wówczas, że dotąd ograniczony umysł, który był jak dotąd nierozzerwalnie związany z ciałem jest tak naprawdę wszechobecny i nieskończony. Przed wejściem na piąty poziom medytacji umysł związany był z sercem – Patańdźali tak właśnie określa miejsce umysłu w ciele.

Na piątym poziomie medytacji umysł zdaje się nieskończony niczym wszechświat. Wszystkie materialne objekty przemieniają się w różne rodzaje wibracji. W tym stanie umysł postrzega jedynie wibracje, nic więcej. Medytując, ponownie koncentrujemy umysł, aby odnaleźć nieskończoną rzeczywistość. Skupiając się na nieskończoności, staramy się poczuć, kim jest podmiot postrzegający tę nieskończoność. W dawnych czasach część umysłu odpowiedzialną za postrzeganie nieskończoności na tym wyższym poziomie medytacji nazywano *vinnana*. To słowo do pewnego stopnia pokrywa się ze współczesnym terminem „świadomość”. Choć w hindi termin *wigyana* obecnie oznacza naukę. Świadomość jest w istocie wolą, która uaktywnia się na poziomie umysłu i odpowiada za postrzeganie obiektów.

Kiedy więc część naszego umysłu odpowiedzialna za postrzeganie koncentruje się na nieskończonej przestrzeni, pojawia się kolejny transowy stan, w terminologii filozoficznej dawnych Indii zwany szóstym *jhana*. Na tym poziomie istnieje tylko postrzegana przez umysł nadświadomość. Osoba medytująca nie zatrzymuje się jednak również na tym poziomie, lecz analizuje ten poziom nadświadomości, który wprawdzie jest bardzo subtelny, wciąż jednak pozostaje ograniczony do stałych wibracji. Kiedy medytujący podda ten stan analizie, wówczas nawet wibracje znikają i pojawia się stan pustki. Jest to siódmy poziom transu. Na tym etapie panuje stan pustki, zaś osoba medytująca dalej analizuje swoje istnienie – w odniesieniu do wszechobecnej pustki.

Wówczas odkrywa, która część umysłu postrzega stan pustki. W dawnych czasach tę część umysłu nazywano *vedana*. Słowo to odpowiada doznaniom, czyli po prostu fizycznym odczuciom. We współczesnym języku terminem *vedana* określa się wyłącznie ból, czyli nieprzyjemne doznania. W związku z tym współcześni komentatorzy całkowicie zatracili znaczenie terminologii używanej przez Patańdzalego, nadając współczesne znaczenie dawnym koncepcjom, które oznaczały zupełnie co innego w czasach, gdy Patańdźali używał ich w swoim traktacie. Wróćmy jednak do tematu: medytujący przekonuje się, że na poziomie siódmego *jhana* istnieje nie tylko *vedana*, ale też *sanna* (*sangya*), odpowiedzialna za rozgraniczanie poszczególnych obiektów postrzeganych przez umysł na kolejnych poziomach transu – takich jak nieskończona przestrzeń, nieskończona świadomość, pustka itd. Podczas tego procesu osoba medytująca przekonuje się, że ta sama część umysłu funkcjonuje jako *sanna* i *vedana*.

Oznacza to, że umysł z jednej strony odczuwa obiekt za pomocą *vedana*, czyli doznań, a z drugiej strony jest w stanie go ocenić jako dobry czy zły, przyjemny czy nieprzyjemny, za pomocą *sanna*, czyli percepcji.

W miarę jak umysł coraz bardziej się koncentruje, analizując również ten fenomen, aby poznać jego rzeczywistą naturę, osoba medytująca wkracza w stan, w którym postrzeganie w jednej chwili istnieje, a w następnej zanika. Ten transowy stan w języku dawnej filozofii nazywał się „*neva sanna na sanna yatana*”, co oznacza, że w tym stanie percepcja jest tak nikła, że czasem się ją postrzega, a czasem nie zachodzi w ogóle proces postrzegania. Etap ten nazywa się ósmym poziomem medytacji. Ten, który osiągnął stan Buddy przeszedł przez wszystkie osiem poziomów medytacji, zanim w końcu spróbował doznać oświecenia. Do tego momentu zdołał pozbyć się wszystkich zanieczyszczeń z umysłu, pozostały jedynie ich korzenie na poziomie psychicznym. Nawet jednak te korzenie, w najsubtelniejszej postaci, stanowiły potężną przeszkodę na drodze do oświecenia.

Siddhartha Gautama zastanawiał się, jak wyplenić pozostające w umyśle ziarna zanieczyszczeń. Nie mógł jednak w swojej epoce znaleźć odpowiedniej praktyki, która oferowałaby więcej niż osiem poziomów medytacji. Siddhartha Gautama wypróbował więc rozpowszechnioną wówczas ścieżkę najwyższej pokuty, kierując się fałszywą przesłanką, że cierpienie zadane ciału w ramach pokuty pozwoli wyrzucić z niego wszelkie nieczystości. Siddhartha wypróbował również i tę ścieżkę, jednak gdy w ramach pokuty osiągnął już szczyt fizycznego cierpienia, przekonał się, że korzenie nieczystości wciąż pozostają nietknięte. Wówczas postanowił spojrzeć na praktykę od innej strony i zastosował w swoim życiu *sampajanna*, porzucając zarazem wszystkie inne środki.

Trudno znaleźć słowo odpowiadające terminowi *sampajanna*. Można tylko wyjaśnić, że praktykujący tę metodę uczy się być świadkiem każdego obserwowanego zjawiska, bez przypisywania mu jakiegokolwiek płynącego z wyobraźni wyjaśnienia. Oznacza to, że jeśli na poziomie ciała pojawi się dowolne doznanie, należy je obserwować, nie oceniając, czy jest ono dobre czy złe. Trzymamy się praw natury: jeśli pojawia się jakieś doznanie, skupiamy się wyłącznie na charakterystyce oddechu. Jeśli oddech jest długi, obserwujemy fakt, że jest długi. Jeśli jest krótki, zauważamy, że jest krótki. W języku pali ta praktyka została

opisana słowami: „*Digham va assasanto digham assasaniti pajanato*”. Oznacza to, że jeśli nasz oddech jest głęboki, wówczas to odczuwamy, a jeśli jest niezbyt głęboki albo wręcz płytki, również nie robimy nic więcej – tylko obserwujemy.

Patańdźali również mówi o praktyce obserwacji naturalnego oddechu. Kiedy wydłuża się przedział czasowy między naturalnym wdechem a wydechem, nasze myśli pomалу się uspokajają i pojawia się coś w rodzaju transu. Warto tutaj wspomnieć, że przedział czasu między naturalnym wdechem a wydechem w „*Jogasutrach*” został określony terminem *kumbhaka*, czyli zatrzymaniem oddechu. Jeśli obserwujemy naturalny oddech, zatrzymanie oddechu następuje w sposób automatyczny, bez żadnego wysiłku.

Obecnie jednak ludzie starają się uzyskać ten stan podejmując świadomy wysiłek, aby zatrzymać oddech w ciele lub poza ciałem. Jest to zniekształcona wersja praktyki *kumbhaka*, której Patańdźali nigdy w takiej postaci nie nauczał. Osoby, które znajdują upodobanie w stanie umysłu bez myśli, jaki powstaje wskutek świadomego zatrzymania oddechu zupełnie zatracają zatem sens praktyki, ponieważ takie świadome kreowanie *kumbhaka* poprzez zatrzymanie oddechu wytwarza jedynie bez – myśli który zresztą natychmiast zanika w momencie, gdy oddech powraca.

Jeśli natomiast stan *kumbhaka* pojawia się wskutek obserwacji naturalnego oddechu, wówczas czas jego trwania automatycznie się wydłuża, a na poziomie czwartego *jhana* oddech całkowicie ustaje. Na poziomie czwartego *jhana* oddychanie staje się niemożliwe, a mimo że stan *kumbhaka* trwa całe godziny, medytujący nie umiera. Choć przeżycie kilku godzin bez oddechu przekracza granice rozumienia zwykłego człowieka, osoba praktykująca vipassanę może tego doświadczyć, o ile wskutek praktyki osiągnie taki właśnie wyższy wymiar medytacji.

Tak zatem osoby, które w imię rozwoju duchowego starają się sztucznie wejść w stan *kumbhaka*, czyli zatrzymać oddech, nie zrozumiały przekazu Patańdźalego i jego „*Jogasutr*”, znajdują się zatem na niewłaściwej ścieżce. Tego rodzaju praktyka może być pomocna, jeśli chodzi o pozbycie się fizycznych dolegliwości, ale nie jest w stanie usunąć z umysłu korzeni nieczystości. Kiedy zatem łączymy *sampajanna*, czyli ciągłą świadomością, z obserwacją naturalnego oddechu, mamy poczucie, że jesteśmy jedynie świadkami, nie dodajemy niczego od siebie.

W tej praktyce obserwujemy jedynie naturalny wdech i wydech; nie ma to związku z naszym indywidualnym uczestnictwem w tym procesie – nie jesteśmy jego sprawcami, ani nie ekscytujemy się osiągniętym wynikiem. Jeśli osiągnane wyniki będą nas ekscytować, nie będziemy w stanie osiągnąć pozycji świadka. Należy porzucić oba te uczucia – zarówno poczucie, że jest się sprawcą, jak i satysfakcję z wyników. Jedyne, co mamy robić, to być świadkami tego, co się dzieje. W ten sposób, jeśli dzięki jednoczesnej świadomości stajemy się świadkiem, stopniowo zaczniemy przechodzić kolejne stopnie: pierwsze, drugie, trzecie *jhana*. Jak mówiliśmy wcześniej, w kolejnych etapach będą zanikały poszczególne elementy medytacji, czyli *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* i *ekaggata*. Jednak na wszystkich tych etapach zawsze towarzyszy nam ciągła świadomość.

W ten sposób osoba praktykująca po raz pierwszy osiąga panna, czyli płynącą z doświadczenia mądrość. Właściwie nazywa się ona *rtambhara prajna*, co oznacza mądrość osiągniętą dzięki własnemu doświadczeniu, a nie wskutek słuchania cudzych relacji, czytania książek czy chodzenia na wykłady. W chwili, gdy w osobie praktykującej pojawia się jednoczesna świadomość, zaczyna ona doświadczać w sobie praw natury. Te prawa nazywają się *rt*. Już od pierwszego *jhana* zaczynamy rozpoznawać rzeczywistość, poczynając od obserwacji naturalnego oddechu.

Trzeba tutaj uważać, aby nie wiązać oddechu ani z recytowaniem mantry ani świętych tekstów. Jeśli praktykujący popełni tego rodzaju błąd, pozbawi się dostępu do *rt* (praw natury). Budda nauczał, że należy być świadkiem *rt*; Patandźali w swoim traktacie również do tego nawołuje. Obaj starali się doprowadzić medytujących do poznania czystego *rt*. My jednak podążamy ścieżkami, które nie prowadzą do *rt*. To dziwne, że wszystko to robi się w imię Buddy i Patańdzalego. Ludzie wiążą swój oddech z recytacją mantr lub świętych tekstów. Chociaż to również pozwala skoncentrować umysł, taka praktyka nie jest w stanie usunąć z umysłu korzeni zanieczyszczeń. Nie można w ten sposób osiągnąć *rita anbhara prajna*. Dlatego, jeśli chcemy naprawdę rozwinąć się duchowo, jedyne, co powinniśmy robić, to w spokojny i zrównoważony sposób obserwować naturalny oddech.

W języku hindi synonimem zrównoważonego umysłu jest słowo *tatastha*, które oznacza osobę siedzącą na brzegu rzeki. Ktoś, kto siedzi na brzegu nie

może mieszać się do spraw rzeki – jeśli rzeka płynie w określoną stronę, to nie można zawrócić jej nurtu; jeśli pojawiają się na niej fale, nie można spowodować, aby zniknęły, i tak dalej. W taki sam sposób należy obserwować naturalny oddech.

Oddech nie jest jedynie funkcją organiczną. Nie służy jedynie napełnianiu i opróżnianiu płuc, lecz jest ściśle związany z umysłem. Kiedy zaczynamy przyglądać się oddechowi, pojawi się moment, w którym przekonamy się, że jego przepływ jest bezpośrednio związany z rodzajem myśli, jakie płyną przez umysł. Jeśli w naszych myślach pojawi się złość lub niechęć, przekonamy się, że oddech płynie szybciej. Jeśli natomiast na poziomie umysłu pozostaniemy spokojni i opanowani, przekonamy się, że oddech również będzie spokojny i jednostajny.

Tego rodzaju doświadczenie jest pierwszym krokiem ku zrozumieniu *rtambhara prajna*. Nie jest ono oparte na wiedzy czerpanej z książek czy wykładów, ani nie płynie z cudzego doświadczenia. Nazwą *rtambhara prajna* określamy właśnie to, co oparte na naszym własnym doświadczeniu – w przeciwnym razie byłoby to *sruta prajna* (wiedza zdobyta dzięki ingerencji innych osób). Poza *rtambhara prajna*, każdy inny rodzaj *prajna* może poszerzyć naszą wiedzę na temat innych osób i dać naszemu umysłowi nieco więcej informacji do zapamiętania, ale nie będzie prowadzić do wyzwolenia. Bez *rtambhara prajna* możemy się przechwalać, że przeczytaliśmy wszystko, co napisano o Buddzie, możemy podać dokładnie jego miejsce urodzenia i miejsce urodzenia rodziców jego żony itp., ale nie jesteśmy w stanie osiągnąć tego, co osiągnął Budda w swoim życiu.

Podobnie, jeśli osobiście nie doświadczymy prawdy, możemy się przechwalać, że w pełni zrozumieliśmy Patańdzalego, możemy prowadzić wykłady dotyczące jego filozofii i pisać książki z bogatymi komentarzami. Nie należy jednak sądzić, że to wszystko przyniesie nam jakąkolwiek korzyść, jeśli chodzi o prawdziwy rozwój duchowy. Nie ma po co zdobywać całej tej książkowej wiedzy, jeśli sami tego wszystkiego nie doświadczymy. Tego rodzaju osobiste doświadczenie zostało przez Buddę nazwane *bhavanamaya prajna*. Można je również nazywać *rtambhara prajna*, jako że odślania ono przed osobą praktykującą prawa natury. Jeśli praktykując w ten sposób medytujący osiągnie poziom trzeciego *jhana*, stan *sampajanna* jest z nim już na tyle związany, że nie sposób go oddzielić. Budda określał to zwrotem: „*sampajanna na rincati*”. Oznacza to, że *sampa-*

janna jest cały czas obecna, we wszystkich ludzkich czynnościach, takich jak spanie, chodzenie, jedzenie, picie itd.

Medytujący osiąga zatem stan, w którym jeśli w nocy śpi, to zarazem jest doskonale świadomy faktu, że śpi. Nawet we śnie pozostaje świadomy tego, co się dzieje w jego otoczeniu; ma również świadomość własnych działań. Nie jest to stan, w którym pojawiają się marzenia senne. Jest to raczej stan wykraczający poza stan jawy i snu – nazywa się go stanem *turiya*. W stanie tym osoba praktykująca jest świadoma każdej czynności swojego ciała, w którym stale dokonuje się proces tworzenia i rozpadu. Osoba taka rozumie zatem doskonale nietrwałą naturę swojego umysłu, ciała i otaczającego je wszechświata. Tego rodzaju wiedza na temat nietrwałości osiągnięta dzięki własnemu doświadczeniu inaczej nazywana jest *samprajnata samadhi*. To nie ona jest jednak naszym ostatecznym celem.

Medytujący musi się udać w dalszą podróż, w stronę czwartego *jhana*. Kiedy wchodzi w trans w stanie czwartego *jhana*, wówczas usunięte zostają wszystkie zanieczyszczenia z jego umysłu – staje się całkowicie czysty. *Sampajanna*, dzięki któremu z umysłu zniknęły zanieczyszczenia, przestaje być potrzebne. Ten transowy stan czwartego poziomu medytacji nazywa się zatem *asampajanna samadhi*. Nazywa się tak, ponieważ wykracza poza *sampajanna*. To samadhi stanu wyzwolenia – *nibbana* lub *kaiwalya*. Jest to stan, który wykracza poza naszą świadomość. Po osiągnięciu *asampajanna samadhi*, nie jest konieczne praktykowanie pozostałych czterech *jhana*. Można je praktykować lub nie. Oznacza to, że jeśli osiągnie się *asampajanna*, wówczas pierwsze cztery *jhana* wystarczają do osiągnięcia wyzwolenia.

Kiedy komentatorzy *Jogasutr* Patańdzalego objaśniają *asampajanna samadhi* jako ostatni stopień, jaki można osiągnąć, staje się to niezrozumiałe. Oczywiście, w ostatecznym transie czwartego *jana* nie ma miejsca na *sampajanna*, powinien więc on zostać nazwany transem poza *sampajanna*, które zostało przekroczone. *Asampajana* jest stanem niewiedzy, w którym nie ma się świadomości nietrwałej natury wszechświata. Taki stan ludzkiego umysłu może nosić nazwę *asamprajnani*. Kiedy jednak ktoś dzięki *sampajanna* zdaje sobie w pełni sprawę z nietrwałej natury swojej tożsamości, jak również całego świata, jak można go nazywać *asamprajnani*, a trans osiągnięty na tym poziomie *asamprajnata samadhi*? W istocie powinno się go nazywać samadhi, które wykracza

poza *sampajanna*, ponieważ *sampajanna* jest potrzebne, dopóki medytujący nie zda sobie w pełni sprawy, na podstawie własnego doświadczenia, z nietrwałej natury rzeczywistości. Kiedy samodzielnie osiągnie się tego rodzaju doświadczenie, *sampajanna* nie jest już potrzebne.

Trans przy udziale *sampajanna* odsłania przed osobą medytującą wzajemne oddziaływanie świadomości i ciała, ukazuje psychosomatyczną naturę ludzkiej egzystencji jako proces, przez który człowiek przechodzi, gromadząc zanieczyszczenia i tym samym pomnażając swoje cierpienie, co ostatecznie daje energię napędzającą cykle kolejnych narodzin. Cały ten mechanizm staje się zrozumiały wyłącznie dzięki udziale *sampajanna*. Kiedy człowiek na podstawie własnego doświadczenia w pełni zrozumie nietrwałą naturę rzeczywistości, *sampajanna* nie jest już potrzebne. Przydaje się na etapie, w którym człowiek doświadcza nietrwałości. Następnie jednak przechodzi się wyżej, w stan wyzwolenia, zbawienia, *nibbana*, moksas itd. Wówczas *sampajanna* przestaje być potrzebne. Ten stan można jednak osiągnąć tylko przez stopniowe postępy w medytacji.

Warto tu zauważyć, że kiedy zaniecha się właściwej praktyki, wówczas związana z nią terminologia będzie niewłaściwie rozumiana. Tak rodzi się błędne koło, przez które czysta praktyka ulega zniekształceniom. Dlatego zdumiewające jest, że Patańdzali, który tak szczegółowo objaśnił praktykę vipassany, dodał do swojego traktatu jeszcze dziesięć czy dwanaście sutr, które głoszą coś jej przeciwnego. Może jednak dopisał je potem ktoś inny? W każdym razie, jeśli nawet dodał je sam Patańdzali, mógł to zrobić ze świadomością, że dla osoby faktycznie praktykującej vipassanę nie będą one miały żadnego znaczenia, a komuś, kto nie praktykuje i będzie czytać jego traktat z powodu czysto intelektualnego zainteresowania, nie będzie to robiło różnicy.

Właściwą istotą vipassany jest poznawanie prawdy, kawałek po kawałeczku, na bazie własnego doświadczenia. Osoby praktykujące, które stosują tę metodę, po pewnym czasie doznają stanu, w którym doświadcza się najsubtelniejszej prawdy dotyczącej natury rzeczywistości i można się jej przyglądać ze spokojnym i opanowanym umysłem. Ten stan opisany jest w „Jogasutrach” Patańdzalego terminem *asmita*. Oznacza on koncentrację. Gdy osoba medytująca obserwuje prawdę, wówczas ma świadomość, że to właśnie robi. Myśli: „poznaję

rzeczywistość” lub „objawia mi się takie a takie doświadczenie”. Medytujący czuje, że to jest *vittaka* – „poznaję rzeczywistość”. Jest w tym przyjemność – „doświadczam”, „odczuwam”. To pierwszy stan umysłu na ścieżce praktyki. Później, gdy praktyka stopniowo się pogłębia i medytujący osiąga wyższe stany, zaczyna zdawać sobie sprawę z kolejnej prawdy – że jego poczucie indywidualności było fałszywe. W głębi serca przekonuje się, że tak zwane ego było czystym wytworem wyobraźni i że ostatecznie całkiem się rozplynęło. Patańdźali naucza tego słowami mówiącymi, że na wyższych poziomach praktyki jogi pozostaje wyłącznie czynność obserwacji. To bardzo zaawansowany, czysty stan świadomości, który niełatwo jest osiągnąć. Sam Budda mówił o nim następująco:

*„Ditthe ditthamatam bhavissati
sutte sutamatam bhavissati
mūte mutamatam bhavissati
vinnate vinnatamatam bhavissati”*

To najczystszy stan umysłu, w którym pozostaje jedynie działanie, zaś osobowość sprawcy zmienia się w osobowość świadka. W takim stanie mogą zachodzić dowolne zjawiska, ale sprawca pozostaje nieobecny. Oczywiście osiągnięcie tego stanu nie jest łatwym zadaniem, jedynie regularna praktyka vipassany może po pewnym czasie stopniowo do niego doprowadzić. Im więcej zanieczyszczeń uda się usunąć, tym bardziej zwiększa się stopień czystości. Stan, w którym wszystkie zanieczyszczenia zostają trwale usunięte nazywa się *shudhōpi*, co oznacza, że choć udało się całkiem oczyścić świadomość, pozostaje jeszcze coś do zrobienia. Jest to praca polegająca na obserwacji, za pomocą vipassany, wzajemnego związku między zjawiskami nazywanymi *pratyayoh nupashyana*. Patańdźali zaleca ją jako część praktyki vipassany. Słowo *anupashyana* oznacza tutaj ciągłą świadomość świadka nakierowaną na samoczynnie pojawiające się zjawiska.

To samo zostało opisane w traktacie „*Satipatthana Sutta*” w dawnym języku nauk Buddy w następujący sposób: „*Kāye kāyanupassana, vedānasu vedānanupassana, citte cittanupassana, dhamme dhammanupassana*”. Patańdźali w tym samym sensie używa wyrażenia *pratyayonupashyana*. Kiedy rozważymy to określenie Patańdźalego w świetle medytacji vipassana, przekonamy się, że

osoba praktykująca obserwuje samoistnie pojawiające się zjawiska na takim poziomie subtelności i głębi umysłu, że osobiście zaczyna doświadczać głęboko zakorzenionych przyczyn wszystkich zjawisk zachodzących w swoim umyśle i ciele, jak również ich związku z otaczającym wszechświatem. To właśnie ten związek z wszechświatem odkrywa przed obydwoma rodzajami osób medytujących, czy praktykują one ścieżkę jogi, oparta na naukach Patańdzalego, czy ścieżkę vipassany, opartą na naukach Buddy. Należy tu uwagę trzeba jednak poświęcić znaczeniu tych dziesięciu czy dwunastu sutr Patańdzalego, których wydzwięk jest przeciwny niż w vipassanie. Przeważająca część „*Jogasutr*” mówi o *rtambhara prajna* jako ostatecznym celu praktyki, podobnie jak w vipassanie mówi się o osiągnięciu panna na bazie własnego doświadczenia. Innymi słowy chodzi o poznanie praw natury za pomocą własnego doświadczenia, co w dawnym języku nazywane było osiągnięciem *dharmaniyamata* – poprzez obserwację zjawisk „takimi, jakie są”.

Kiedy ludzie zaczęli przeinaczać prawdziwą ścieżkę, kwestia ta wywołała spore zamieszanie. Ludzie zaczęli domagać się uznania pewnych idei, takich jak dusza, Bóg itd., zanim jeszcze zaczynali praktykować vipassanę czy jogę, nie posiadając żadnego osobistego doświadczenia tego rodzaju zjawisk. Owa sytuacja całkowicie odmieniła cele jogi i vipassany, poprowadziła je w niewłaściwym kierunku. Joga i vipassana zaczęły być praktykowane nie po to, aby doświadczyć rzeczywistości „taką, jaka jest”, lecz aby udowodnić uprzednio przyjęte pojęcia duszy i Boga. W ten sposób właściwa praktyka vipassany i jogi uległa zanieczyszczeniu, w jej miejsce wyrosło zaś wielkie królestwo teologów oraz filozofów, których wypowiedzi miały „objasniać” te ścieżki.

Jedne tradycje filozofii zaczęły twierdzić, że dusza ma dokładnie taki sam rozmiar jak ciało danej osoby, inne zaś głosily, że jest ona wielkości kciuka. Koncentracja umysłu została zatem poprowadzona w kierunku rozważania uprzednio przyjętych koncepcji duszy i Boga. Było to wyłącznie dawanie upustu własnej wyobraźni, którą wzmacniano siłą koncentracji świadomego umysłu. W ten sposób pogrzebano właściwy cel jogi Patańdzalego i vipassany Buddy, którym jest doświadczenie rzeczywistości „takiej, jaka jest”.

Jeśli joga Patańdzalego lub vipassana Buddy praktykowane są w czystej postaci, z pewnością doprowadzą do takiego samego rezultatu, czyli stopniowego rozpuszczenia fałszywych przekonań i odsłaniania się prawdziwej natury rze-

czywistości. Osoba należycie praktykująca w końcu sięgnie ostatecznej prawdy. W ciągu dziesięciodniowych kursów vipassany wielu ludziom udaje się dojść do tego etapu. Nie można twierdzić, że uda się to od razu każdemu, kto zgłosi się na kurs – wszystko zależy od intensywności koncentracji, jaką dana osoba zdoła osiągnąć w ciągu dziesięciodniowej praktyki. Jest jednak pewne, że jeśli przyjmie się technikę w czystej postaci, wówczas ujrzy się choć odrobinę prawdziwej rzeczywistości – jeśli nie na pierwszym kursie, to na drugim, trzecim czy czwartym.

Osoba praktykująca przekonuje się na bazie własnego doświadczenia, że ciało, które przed rozpoczęciem praktyki postrzegane było jako jednolita masa, stopniowo przekształca się w siateczkę najdrobniejszych cząsteczek, atomów, które bezustannie pojawiają się i znikają. Praktykując, zaczyna się obserwować subatomowe cząsteczki, z których zbudowane jest ciało, a które są tak małe, że można ich całe miliardy pomieścić na łebku od szpilki. W dawnej tradycji Indii nasi święci mędrcy nazywali je *kalapa*. Nawet ich jednak nie cechuje stałość. W miarę jak czyni się postępy w praktyce vipassany, można się przekonać, że te małe subatomowe cząsteczki tak naprawdę są jedynie czystą wibracją.

Kwestia ta nabiera nowych wymiarów, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że współczesna nauka potwierdziła odkrycie naszych dawnych mędrców, odkryto bowiem elementy rzeczywistości, które nazwano kwantami. W starych dobrych czasach indyjscy mędrcy, zwani również ryszi, którzy pełnili w tym kraju rolę duchowych naukowców, bez pomocy czułych instrumentów używanych w naszych czasach stwierdzili to samo, wyrażając to słowami: „*sabbo pajalito loko, sabbo loko pakampito*”. Co oznacza, że cały wszechświat, w tym nasze ciało i narządy zmysłów, składa się wyłącznie z wibracji, niczego więcej. Jeśli poważnie podejmiemy do praktyki vipassany lub jogi Patańdzalego, możemy dzięki własnemu doświadczeniu przekonać się, że wszystkie nasze narządy zmysłów i przynależne im obiekty są jedynie czystymi wibracjami. Jeśli skoncentrujemy uwagę na swoim umyśle, przekonamy się, że nasze myśli to również czyste wibracje.

W stanie transu zobaczymy również związek psychosomatyczny między ciałem i umysłem, jak również ogólnie związek między umysłem a materią. Praktykując vipassanę lub jogę Patańdzalego możemy przyglądać się tym zjawiskom tak, jak robią to naukowcy. Naukowiec wykonując swoją pracę nie

bierze pod uwagę różnych tak zwanych tradycyjnych hipotez filozoficznych. Polega na tym, co się dokonuje na jego oczach. Głęboka praktyka również ma to do siebie, że pozwala obserwować reakcje ciała i umysłu, podczas gdy narządy zmysłowe napotykać przynależne im obiekty – na przykład w polu widzenia naszych oczu pojawia się obiekt wizualny, a my przekonujemy się, że kontakt narządu wzroku z danym obiektem wytwarza określoną reakcję w pewnej części umysłu, która informuje nas, że coś się znalazło w zasięgu naszego wzroku.

Dawniej tę część umysłu nazywano świadomością wzroku, czyli *chakkha vinnanam*. Odpowiada ona za zawiadamianie umysłu, gdy w zasięgu wzroku pojawi się określony obiekt wizualny. Wówczas zaś włącza się inna część umysłu – jej zadaniem jest rozpoznać dany obiekt i określić go jako przyjazny lub nieprzyjazny. Nazywano ją *sanna*, czyli postrzeganiem. Ta część umysłu spełnia dwie odrębne funkcje: po pierwsze rozpoznaje obiekty, a po drugie ocenia je, nadając im wartość pozytywną lub negatywną. Od tej oceny zależy rodzaj wibracji, jakie wówczas rozchodzą się po całym ciele. Jeśli dany obiekt zostaje oceniony jako pozytywny, wówczas pojawia się przyjemna wibracja, która wywołuje pragnienie. Jeśli zaś inny obiekt zostanie oceniony negatywnie, natychmiast pojawi się wibracja wywołująca niechęć. Następujący po rozpoznaniu i ocenie proces wytwarzania wibracji nazywano dawniej doznaniem, czyli *vede-na*. Ostatnim elementem postrzegania jest moment, w którym pozytywne lub negatywne doznanie zostaje zachowane w części umysłu zwanej *sankhara* i się tam utrwała. Zbieranie tego rodzaju utrwalonych doznań nazywano *anusaya*.

Im więcej doznań pragnienia lub niechęci wobec obiektów zostaje utrwalonych w głębi umysłu, tym bardziej wpływają one – pośrednio lub bezpośrednio – na nasze zachowanie w momencie, gdy pojawiają się określone okoliczności. Vipassana oferuje sposób, aby oczyścić umysł z zalegających w nim zbiorów dawnych doznań. Możemy to osiągnąć dzięki przyglądaniu się swoim rzeczywistym doznaniom z zachowaniem spokojnego i zrównoważonego umysłu. Funkcja oczyszczająca tej praktyki uległa zniekształceniom wskutek zmian wprowadzanych na przestrzeni wieków w tradycji filozoficznej Indii. Ludzie zaczęli słuchać kazań i wykładów, w których znaczenie omówionych wyżej pojęć stopniowo się wypaczało i wskutek braku praktyki zatracano rzeczywisty sens. Jeśli praktykuje się czystą vipassanę, wówczas łańcuch reakcji wytwarzających utrwalone odruchy pragnienia lub niechęci (*raga-dvesha*) zostaje przerwany,

umysł zaś oczyszcza się nawet w najgłębszych rejonach, gdzie zachowane są trudno uchwytny ślady dawnych doznań.

Praktykując vipassanę, na bazie własnego doświadczenia obserwujemy zasadę nietrwałości dotyczącą naszego ciała, umysłu i całego wszechświata. Uczymy się obserwować doznania bez wytwarzania pragnienia ani niechęci. Widzimy, że nawet świadomość nie jest niczym trwałym, jako że pojawia się tylko wówczas, gdy następuje kontakt między narządem zmysłów a odpowiadającym mu obiektem. Tak zatem każdemu obiektowi przypisana jest określona część świadomości, która pojawia się w momencie kontaktu z tym obiektem i znika w momencie, gdy utrwali się już zapis doznania. W medytacji vipassana sam umysł i jego części składowe ukazują nam więc swoją nietrwałą naturę. Zadaniem osoby praktykującej jest obserwować własne przyjemne i nieprzyjemne doznania ze zrównoważonym umysłem. Jedynie wówczas możemy wyrzucić z umysłu utrwalone wcześniej doznania (*anusaya*) pragnienia i niechęci.

Usuwanie zanieczyszczeń z umysłu dokonuje się w vipassanie jednocześnie z *sampajanna*. Obecnie nie pamięta się prawdziwego znaczenia tego słowa. Mówimy o *sampajanna* w wykładach i nie staramy się zrozumieć, co to właściwie jest i w jaki sposób należy to praktykować. A przecież zarówno Patańdźali jak i Budda wielokrotnie starali się wyjaśnić praktyczne znaczenie tego słowa. Osoba praktykująca vipassanę w terminologii buddyjskiej nazwana zostanie *vipassi*., zaś w terminologii Patańdźalego będzie się nazywała *sampajani* lub kimś, kto pracuje nad *vivekhyati*. Na niższym poziomie medytacji vipassana doświadcza się nietrwałości poszczególnych części ciała i umysłu, ale pewna część umysłu zwana świadomością – czyli *vinnanam* w języku palijskim – powoduje sporo zamieszania u osób praktykujących vipassanę, które nie zdołały jeszcze wejść głębiej w praktykę. Tym osobom *vinnanam* wydaje się czymś stałym. Przeciętny medytujący może się w tym momencie zatrzymać, jako że jego wcześniejsze wyobrażenie atmana itp. wydaje się tożsame ze świadomością. Wówczas praktykujący może pomyśleć, że nie ma już potrzeby dalszej praktyki.

Jeśli jednak pójdziemy dalej i będziemy obserwować *vinnanam* w spokojny i zrównoważony sposób, przekonamy się, że ono również nie jest niczym stałym i można je podzielić na sześć części, z których każda odpowiada jednemu z narządów zmysłów. Świadomość pojawia się w chwili kontaktu narządu zmysłów

z obiektem, ustaje zaś w momencie, gdy jego funkcja poznawania obiektu jest zakończona. Trzeba również pamiętać, że każda z form świadomości pojawia się w odniesieniu do przynależnego jej rodzaju obiektów. Na przykład, gdy pojawia się świadomość wzroku, nie słyszymy dźwięku oglądanych słów. Kiedy zaś pojawia się świadomość słuchu, nie widzimy słyszanych dźwięków. Żaden z sześciu rodzajów świadomości nie zajmuje się przetwarzaniem informacji przynależnych do innego rodzaju świadomości.

Jeśli będziemy obserwować wszystkie te rodzaje świadomości ze zrównoważonym umysłem, wówczas przekonamy się, że wrażenie ich trwałości oraz iluzja atmana itp. stopniowo się rozplyną. W jodze praktyka ta nazywa się *pratyanupushyana*. Podążający tą ścieżką koncentrują się nie tylko na funkcji narządów zmysłów oraz odpowiadającym im rodzajom świadomości, ale również na przynależnych im obiektach. Wówczas przekonują się, że zarówno narządy zmysłów, jak i odpowiadające im rodzaje świadomości i przynależne do nich obiekty są jedynie wibracjami. Całe istnienie zdaje się jedynie zbiorem wibracji, o czym w tej praktyce można się przekonać na bazie własnego doświadczenia. Osiągnięcie stanu, w którym wszystko jest wibracją zostało przez Buddę nazwane anatta. Po osiągnięciu tego stanu medytujący uwalnia się od poczucia „ja” i „moje”.

Opisując ten stan, Patańdźali wyjaśnia, że dopóki się go nie osiągnie, wyzwolenie nie jest możliwe. Dopóki nie wyeliminuje się ego, nie może być mowy o wyzwoleniu. Tak długo, jak człowiek angażuje swoje ego w posiadanie przedmiotów lub wykonywanie czynności, pozostaje w niewoli ponownych narodzin. Kiedy dzięki vipassanie dostrzeże się, że ego jest iluzją, wówczas stopniowo ego zaczyna się rozpuszczać. Dopiero wówczas człowiek zdaje sobie sprawę, że jego imię i posiadane rzeczy są tylko sposobem na to, aby wykonywać pewne czynności w świecie materialnym i nie mają tak naprawdę własnej tożsamości. W tym stanie iluzje opadają jedna za drugą niczym łupiny cebuli, która nie składa się z niczego oprócz kolejnych warstw łupin.

Dostrzeżenie fałszywości ego zostało przez Buddę określone terminem *dhammanupassana*. Praktyka *dhammanupassana* odsłania wszystkie sekrety praw natury i pozwala wzniesć się ponad rzeczywistość dostępną za pośrednictwem narządów zmysłów. W dawnych czasach stan ten nazywano *indriyatita*

avastha. Do poziomu czwartego *jhana* świadomość wciąż istnieje, ale na poziomie transu również ona, podobnie jak narządy zmysłów, ulega rozpuczeniu. W tym stanie nie tylko poszczególne czynniki psychiczne, ale sama świadomość przestaje istnieć. Znajomość tej praktyki stanowiła wysoko rozwiniętą wiedzę duchową w dawnych Indiach. Obecnie uległa ona zapomnieniu. Teraz zajmujemy się dysputami, rozważamy rozmaite kwestie, na dodatek biorąc przy tym pod uwagę różnice między poszczególnymi ugrupowaniami religijnymi – dżinistami, buddystami, hinduistami itd. Zapominamy jednak, że ostateczna rzeczywistość nie zna podziałów religijnych, jest uniwersalna. Podobnie jak prawo grawitacji odkryte przez Newtona czy teoria względności Einsteina – można je zastosować w dowolnym miejscu na świecie, bo są to również prawa natury.

Nasi święci mędrcy również odkryli, że dopóki jest w nas obecne *anusaya kilesa*, dopóki na poziomie psychicznym utrzymują się pragnienia i niechęć, dopóty nie może być mowy o wyzwoleniu. Aby osiągnąć wyzwolenie, należy na bazie własnego doświadczenia zmierzyć się z cierpieniem i przyjrzeć się na najgłębszym poziomie korzeniom takich zjawisk jak *awijja*, czyli niewiedza.

Niewiedzą jest uznawanie cierpienia za szczęście, a szczęścia za cierpienie. W tej kwestii Budda i Patańdźali całkowicie zgadzają się ze sobą. Niewiedzą jest uznawanie rzeczy nietrwałych za trwałe. Niewiedzą jest uznawanie cierpienia za szczęście. Niewiedzą jest uznawanie niepomyślności za pomyślność. Niewiedzą jest uznawanie pokraczności za piękno. Takie właśnie, wyrosłe z niewiedzy sądy stoją na przeszkodzie naszemu wyzwoleniu. Możemy przyjąć na poziomie intelektualnym, że wszystko na tym świecie jest przepełnione cierpieniem, niestałe i nietrwałe. Ale zaakceptowanie tych twierdzeń jedynie na poziomie intelektualnym nie pomoże nam wyzwolić się od cierpienia.

Dziewięćdziesiąt procent mieszkańców Indii zgodziłoby się z tymi twierdzeniami na poziomie intelektualnym. Ludzie wierzą również w zamieszkującą ludzkie ciało duszę, którą uważają za nieśmiertelną. Wyznawcy obu tych doktryn przyjmują je wyłącznie na poziomie intelektualnym. Żaden z nich nie przekonał się na bazie własnego doświadczenia, jaka jest prawdziwa natura rzeczywistości. Przyjmują jedynie idee głoszone przez innych, nie sprawdzając ich na sobie samych. Nie zdają sobie sprawy, że samo przyjęcie danej idei nie stanowi jeszcze *rtambhara prajna*, czyli wiedzy zdobytej w oparciu o własne

doświadczenie, bez którego nigdy nie zdołamy należycie zrozumieć ani Buddy ani Patańdźalego. Jeśli którakolwiek z zebranych tu osób jest niezadowolona z tego, co dotąd powiedziałem, proszę ją o wybaczenie. Moim zadaniem jest jednak przynosić ludziom prawdę na temat istniejących współcześnie rozmaitych tradycji wiedzy i filozofii, których wyznawcy ślepo za nimi podążają. Na przykład ludzie przynależący do tradycji wedyjskiej będą radować się hipotezą, że cała wiedza na świecie pochodzi z Wed, i to właśnie wyznawcy Wed mogą ją przekazać pozostałym ludziom na Ziemi. Czują się zatem od nich dużo lepsi. W końcu to ich przodkowie nauczyli cały świat tego, co potrzeba!

W rzeczywistości jednak osiągnięcia naszych przodków nie powinny być dla nas żadnym powodem do dumy. Nasi przodkowie mogli być milionerami czy miliarderami, cóż nam jednak przyjdzie z ich bogactwa? Jeśli ktoś jest biedakiem, majątek jego przodków nie uczyni z niego bogacza. To samo dotyczy mądrości duchowej Indii. Cieszymy się z tego, że to w naszym kraju osiągnięto tak wysoki poziom wiedzy duchowej, ale sami nie praktykujemy. Podczas gdy jedynie praktyka może nam pozwolić odnieść jakiegokolwiek korzyści ze zdobytych duchowych naszych przodków. Czy będziemy czytać Bhagawadgitę, pisma Buddy, czy Patańdźalego, przekonamy się, że akcent jest zawsze położony wyłącznie na zdobywanie *rtambhara prajna*, co oznacza poznawanie prawdy na bazie własnego doświadczenia.

Proszę was, bracia i siostry, abyście próbowali zdobyć *rtambhara prajna* na bazie własnego doświadczenia. Spróbujcie przekonać się sami, co osiągnął Budda czy Patańdźali, i czego nauczali innych. Nie zajmujcie się wyłącznie jałowymi dysputami, które służą jedynie rozrywce umysłu. Ta technika nie ma służyć dyskusjom, ani być podstawą kłótni czy kazań. Jej celem jest praktyka – tylko wówczas ukazują się jej zalety. Nawet najsmaczniejszy posiłek nie przysłuży się temu, kto go sam nie spróbuje. Podobnie nie da się zrozumieć techniki nauczanej przez Buddę i Patańdźalego, jeśli się samemu jej nie praktykuje. Żeby w Indiach faktycznie realizowano osiągnięcia duchowe naszych przodków, musi nadejść dzień, w którym porzucimy ćwiczenia intelektualne i staniemy się prawdziwymi spadkobiercami duchowych skarbów naszego kraju.

Nie mam nic przeciwko praktyce asan itp. Są one dobre dla utrzymania ciała w dobrej kondycji, niezależnie, czy oprzemy się na tradycji „*Hatha jogi pradi-*

piki”, „*Gheranda Sambhity*” czy na „*Jogasutrach*” Patańdzalego. Te ćwiczenia również wywodzą się z pradawnej tradycji Indii, ale nie powinno się ich stosować kosztem prawdziwej wiedzy prowadzącej do wyzwolenia. Podobnie ma się sprawa z akupunkturą i akupresurą – są one dobre, ale nie powinno się ich praktykować w imię vipassany. Celem vipassany jest usuwanie zanieczyszczeń z umysłu. Jeśli będziemy jej używać do jakichkolwiek innych celów, zapominając o jej właściwym zastosowaniu, będzie to oznaką braku szacunku do tej praktyki. Podobnie, jeśli komuś wystarczy tylko praktyka asan, *pranajamy* i innych ćwiczeń jogi, nie okazuje on szacunku dla nauk Patańdzalego. Nie ulega wątpliwości, że należy utrzymywać ciało w dobrej kondycji – samo to nie zapewni nam jednak rozwoju duchowego. Prawdą jest, że jeśli nasze zdrowie szwankuje, wówczas medytacja nie jest możliwa. Powinniśmy więc praktykować asany, *pranajamę* itp., ale równoległe także medytować.

W czasach Buddy również miała miejsce podobna sytuacja, jaką obserwujemy dziś. Ludzie stosowali rozmaite pokuty i przestrzegali przykazań, sądząc, że tym samym podążają właściwą ścieżką rozwoju duchowego. Budda jednak nauczał, że przesadne podążanie za przykazaniami czy wykonywanie pokuty również jest hołdowaniem pewnego rodzaju pragnieniom, które stanowią przeszkodę na ścieżce prawdziwego duchowego rozwoju. Prosił ludzi, aby nie zatrzymywali się na poziomie podstawowym, ale szli dalej. Prosił ich, aby starali się osiągnąć *prajna* i nauczał, jak można tego dokonać.

Dziś w podobny sposób trzymamy się wyłącznie asan i *pranajamy*, zapominając o prawdziwym celu jogi, którym jest wyzwolenie nie tylko od zanieczyszczeń fizycznych, ale też umysłowych. Nikt jeszcze jak dotąd nie osiągnął wyzwolenia dzięki przestrzeganiu przykazań i stosowaniu pokuty. Nikt nie osiągnął wyzwolenia przez samą praktykę *pranajamy neti, dhauti* itd. Nie jest to w ogóle możliwe. Dopóki poprzez praktykę vipassany nie osiągniemy *rtambhara prajna* i nie pozbędziemy się zanieczyszczeń z umysłu, dopóty nie może być mowy o wyzwoleniu.

Proszę osoby, które zebrały się tu dzisiaj, i dla których ważne są nauki Patańdzalego, żeby przynajmniej raz spróbowały nauczyć się praktyki vipassany, aby przekonać się, czego Patańdzali naprawdę oczekiwali od swoich uczniów. Nie twierdzą, że w ciągu jednego dziesięciodniowego kursu vipassany uda

wam się wszystko zrozumieć – to będzie zaledwie początek. Im dłużej jednak będziecie podążać tą ścieżką, tym bardziej zbliżycie się do spełnienia wskazań Patańdzalego. Wystarczy poświęcić cztery dni na zadanie zdobycia *vivekakhjati* czy też *sampajanna*, aby odnieść korzyści. Później podąża się dalej ścieżką wyzwolenia, zdobywając prawdziwą Dhammę, osiągając prawdziwy spokój wewnętrzny. Oby wszyscy poszukujący, którzy przyszli na dzisiejsze spotkanie byli szczęśliwi i osiągnęli wyzwolenie.

