

# Zręczne środki: Słuchanie umysłu

Ajahn Sumedho

tłumaczenie i przypisy: Andrzej Osiński

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

Podczas odosobnienia monastycznego w klasztorze Chithurst, luty 1981 roku.

W tej postaci praktyki medytacyjnej słuchacie z uważnością własnego wnętrza. Aby przysłuchać się wnętrzu, postrzegajcie świat zjawisk zewnętrznych jako totalnie nieistotny — przekroczcie pojęcia i myśli; one nie są tożsame z wami. Wsłuchajcie się w to, co okala same słowa, ciszę, przestrzeń.

Teraz, kiedy już słuchacie, co słyszycie? Przysłuchujcie się tym zmiennym zjawiskom, jak gdyby mówił ktoś inny, twierdząc: „Nie lubię tego lub tego”, „Jestem znużony. Mam dość”; „Chciałbym pójść do domu”. Albo posłuchajcie „fanatyka religijnego”, ewentualnie „cynika” — jakkolwiek właściwość bądź formę przyjmuje ten głos, możemy stale być świadomi jego zmieniającej się natury.

Nie możecie nieprzerwanie przejawiać pragnienia. W procesie wewnętrznego słuchania, aż do wsłuchiwania się w siebie przez cały czas, zaczynamy doświadczać pustki. Zwykle nie nasłuchujemy, i żywimy przekonanie, iż jesteśmy tożsami z głosami wewnętrznymi; kreujemy koszarne problemy identyfikując się z tymi głosami pożądania. Utrzymujemy, iż istnieje stała osobowość czy też istota ogarnięta permanentną żądzą; ale podczas medytacji, możemy spostrzec, że wszystkie te głosy wyłaniają się z pustki — pojawiają się i przemijają.

Adekwatnie do nauczania Buddy, praktyka ta polega na przyswojeniu wiedzy. Wiedzy o czym? O czym wiedzą buddyści? Jaką w ogóle wiedzę posiadał „Ten, który wie”<sup>1</sup>? „Ten, który wie” posiada wiedzę, iż te zmienne warunki są pozbawione jaźni. Nie istnieje w nich żadna ponadczasowa bądź utożsamiana z duszą właściwość, żadna substancja, jaką można by określić mianem stałej posesji. „Ten, który wie” orientuje się, iż to, co się pojawia, odchodzi. Nie musicie wiedzieć nic ponadto, aby zostać Buddą.

---

<sup>1</sup>Jeden z synonimów *Tathāgaty* tj. „Doskonałego”, „Tego, który przekroczył [skalania]” bądź „Tego, który dotarł [na drugi brzeg]”.

Bycie Buddą oznacza poznawanie dzięki obserwacji, a nie poprzez wiarę w święte pisma bądź we mnie. Zobaczcie sami. Spróbujcie po prostu odnaleźć kryterium, które nie powstaje i nie przemija. Czy istnieje coś, co zrodziło się, acz nie umiera? Bądźcie Buddą — tym który wie, wdrażając energię w doświadczanie waszego życia tu i teraz, nie poprzez zagubienie się w złudzeniach jakiejś idei bycia Buddą — „Jestem Buddą: Wiem wszystko”. Niekiedy nawet pożądanie przybiera formę Buddy. W gruncie rzeczy, nie ma „Tego, który wie”, a wyobrażanie sobie, iż jest się Buddą zwyczajnie nie oznacza bycia Buddą.

Podążający ścieżką Therawady<sup>2</sup> mówią o *anattā*<sup>3</sup>, podczas gdy kultywujący Mahajanę przedkładają termin *siunjata* — w istocie oznaczają one jedno i to samo. Aby doświadczyć *anattā*, ktoś bada i pojmuje, iż lgnięcie do ego, do neuroz, jakie są udziałem nas wszystkich; do myśli, chciwości, nienawiści bądź ułudy, jest pozbawione jaźni tj. *anattā*. Nie ostaje się żadna jaźń; jedynie puste warunki, które wyłaniają się z pustki i powracają doń, nie pozostawiając żadnych śladów. Tak więc pozwalamy odejść zjawiskom, pozwalamy im być takimi jakie są, a one ulegają zmianom w sposób jak najbardziej naturalny, same z siebie. Nie powinniście ich wymuszać. Jeśli doświadczacie czegoś nieprzyjemnego, nie musicie tego unicestwiać; odejdzie zupełnie samo. Zarozumiałość oznajmia: „Nie znoszę tego stanu. Muszę się jego pozbyć, zmieść z powierzchni ziemi!”. Wywołuje to bardziej złożoną sytuację, aniżeli wcześniej — staracie się coś odepchnąć, zakopać głowę w piasku i oświadczyć: „Och, już minęło!”. Lecz to pragnienie unicestwienia: *vibhava tanhā*<sup>4</sup> — kreuje wyłącznie warunki umożliwiające pojawienie się tego stanu ponownie, ponieważ nie zrozumieliśmy, iż on odchodzi w sposób zupełnie naturalny.

A teraz siedzimy w pomieszczeniu pełnym formacji karmicznych<sup>5</sup>, które postrzegamy w kategoriach trwałych osobowości. Obnosimy się z tym dookoła jak z „workiem koncepcji”, ponieważ na płaszczyźnie intelektualnej pojmujemy siebie jako trwałe osobowości. Jaki багаż spraw roznosicie wokół ze sobą: urazy wobec innych, zadurzenie, lęki i problemy z przeszłości? Możemy się zasmucić przypomniawszy sobie zaledwie nazwisko kogoś, przez kogo doświadczyliśmy cierpienia — „Jak oni śmieją mi to zrobić, traktować mnie w taki sposób!” — rozważając coś, co wydarzyło się dwadzieścia lat temu! Niektórzy ludzie spędzają większość swojego życia, rozdmuchując urazy, tak iż rujną sobie tę resztę egzystencji, jaka pozostała.

Lecz jako medytujący, przedzieramy się przez wzorce pamięci. Zamiast przypominać sobie o ludziach i sprawiać, iż przyjmują oni realny kształt, postrzegamy, iż — w tejże chwili — pamięć i gorycz są zmiennymi warunkami; pojmujemy, iż są one *anicca*<sup>6</sup>, *dukkha*<sup>7</sup>

---

<sup>2</sup> *Thera-vāda* — Doktryna Starszych

<sup>3</sup> *Anattā* — pozbawiony jaźni, pozbawiony ego, bezosobowy — jedna z trzech oznak egzystencji (*Ti-lakkhana*); także w znaczeniu podmiotowym tj. brak jaźni, brak ego, bezosobowość.

<sup>4</sup> *Vibhava tanhā* — pragnienie nieistnienia, unicestwienia, anihilacji

<sup>5</sup> *Sankhāra* — formacje mentalne; drugie ogniwo współzależnego powstawania tj. *Patīcasamuppāda*. Termin ten odnosi się do wszystkich zdrowych i niezdrowych przejawów aktywności wolicjonalnej, z uwzględnieniem czynów ciała (*kāyasankhāra*), mowy (*vacīsanikhāra*) oraz umysłu (*citta-sankhāra*).

<sup>6</sup> *Anicca* — nietrwały, przemijający; pierwsza z trzech oznak egzystencji (*Ti-lakkhana*).

<sup>7</sup> *Dukkha* — bolesny, niedoskonały, nie satysfakcjonujący.

i *anattā*. Są tworamami czasu, tak jak ziarenka piasku w Gangesie — czy są piękne, brzydkie, czarne lub białe, są zaledwie ziarnkami piasku.

A zatem słuchajcie własnego wnętrza. Słuchajcie umysłu, kiedy zaczynacie doświadczać cielesnego bólu; wydobądźcie głos, który powiada: „Nie chcę tego bólu, kiedy zadzwoni ten cholerny dzwonek?”. Przysłuchujcie się jęczącemu, niezadowolonemu głosowi — albo posłuchajcie, kiedy docieracie na istotnie wysoki poziom: „Och, cóż za rozkosz. Czuję się tak wspaniale”. Posłuchajcie *devata*<sup>8</sup> oddającego się rozkoszy i szczęściu, i przyjmijcie pozycję niemego słuchacza, który nie obdarza przywilejami ani *devatas* ani zjawisk z piekła rodem. I pamiętajcie, że jeśli jest to uwarunkowane — ustanie.

Rozpoznawajcie zjawiska i pozwólcie im przychodzić oraz odchodzić — one są jedynie zmieniającymi się uwarunkowaniami karmicznymi, tak więc nie ingerujcie w nie. Nowoczesny umysł tendencyjnie utrzymuje, że w jego głębiach istnieje jakiś ludojad czający się po drodze i czyhający tylko na chwilę nieuwagi po to, aby was obezwładnić i doprowadzić do utraty zmysłów. Niektórzy ludzie w istocie przeżywają całą egzystencję wypełnieni takim rodzajem strachu, i potwór zaczyna się pojawiać przez cały czas: „Och, och!”. Jednak potwory są tylko następnym przejawem *sankhāra*, kolejnym ziarenkiem piasku w Gangesie. Może i szpetnym ziarenkiem piasku, lecz nic ponadto. Jeśli pogrążycie się w smutku każdorazowo, kiedy spostrzeżecie szpetne ziarenko piasku, przyjdzie wam żyć z coraz większą trudnością. Niekiedy musimy zaakceptować fakt, że pewne ziarenka piasku są szpetne. Niech będą szkaradne; nie denerwujcie się. Gdybyście ujrzeli mnie siedzącego nad rzeką Ganges, spoglądającego na szpetne ziarenka piasku i mówiącego: „Zwariuj!” , pomyślelibyście: „Ajahn Sumedho oszalał!”. Nawet wyjątkowo szkaradne ziarenko piasku jest tylko ziarenkiem piasku.

Toteż skupiamy się na obserwowaniu czynnika wspólnego tym różnym atrybutom: ukrytym monstrem, sflumionym, utajonym energiom i mocom, a także archetypicznym siłom — wszystkie są zaledwie *sankhāras*, niczym więcej. Przyjmujecie pozycję Buddy; bycie świadomością<sup>9</sup>.

Nawet to, co „niewiadome”, postrzegamy wyłącznie w kategoriach kolejnego zmieniającego się uwarunkowania — niekiedy pojawia się wiedza, innym razem niewiedza; jedna jest uzależniona od drugiej. Czarna dziura, światło słońca, noc i dzień — wszystkie podlegają zmianie; jaźń nie istnieje, nic nie podlega stawaniu się<sup>10</sup>, skoro jesteście samą wiedzą<sup>11</sup>. Lecz jeśli reagujecie na wszystkie aspekty *samsāry*<sup>12</sup>, istotnie stajecie się

---

<sup>8</sup>*Devata* — istota niebiańska, boska; egzystująca na wyższym poziomie bytu i niewidzialna gołym okiem.

<sup>9</sup>Także: wiedzę, samowiedzę, mądrością, zrozumieniem (różne aspekty angielskiego słowa „the knowing”).

<sup>10</sup>*Bhava* — stawanie się, sam proces egzystencji zachodzący na trzech płaszczyznach bytu: pożądania (*kāma-bhava*), formy (*rūpa-bhava*) i niematerialnej (*arūpa-bhava*).

<sup>11</sup>*Pañña* — zrozumienie, wiedza, mądrość, wgląd.

<sup>12</sup>*Samsāra* — literalnie „nieustanna wędrówka”; cykl następujących po sobie odrodzeń. Zwyczajowa nazwa, jaką stosuje się na określenie oceanu życia falującego bez ustanku to w górę, to w dół; alegoria continuum nieoświeconych i nie satysfakcjonujących wcieleń, podczas których istota podlega narodzinom, starości, cierpieniom oraz śmierci.

neurotyczni. To nie ma końca; to przypomina reagowanie na wszystkie ziarenka piasku w Gangesie. Ile żywotów zajmuje reagowanie na wszystkie ziarenka piasku w Gangesie? Czy sądzicie, że należy emocjonalnie reagować na każde ziarenko piasku w Gangesie, wpadając w ekstazę nad jakimś pięknym, a w depresję — z powodu szpetnego? A mimo to ludzie tak czynią; przez cały czas otepiają się, wycieńczają i wyczerpują tym uczuciowym zgiełkiem, aż wreszcie pragną się sami unicestwić. Zatem zażywają narkotyki, bądź piją bez ustanku, aby się znieczulić.

Zamiast konstruować skorupę i mościć sobie kryjówkę w strachu i ośpieniu, postrzegamy, że żadne z tych zjawisk nie jest jaźnią. A zatem nie musimy pozbawiać się wrażliwości; możemy nawet stać się jeszcze wrażliwsi, bardziej przejrzysti i promienni. Z tej przejrzystości i promienności wypływa wiedza<sup>13</sup>: to co się pojawia — zanika, i to jest to, o czym wiedzą Buddowie.



© Misja Buddyjska – Trzy Schronienia w Polsce 2009, Pewne prawa zastrzeżone.

O ile nie jest to stwierdzone inaczej, wszystkie materiały na tej stronie są dostępne na [licencji Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0](#).

Tytuł: Zręczne środki: Słuchanie umysłu

Tłumaczenie: Andrzej Osiński dla [mahajana.net](#)

---

<sup>13</sup>*Nāna* — wiedza, zrozumienie, pojęcie, wgląd; synonim pañña.