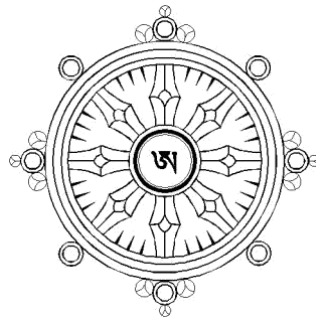


POD DUCHOWYM PRZEWODNICTWEM KHENPO TSULTRIM GIAMTZO RINPOCZE



Khenczen Thrangu  
**PRAKTYKA WYCISZENIA**

# Praktyka wyciszenia



**INSTYTUT MARPY**

Khenczen Thrangu

# Praktyka wyciszenia

Przewodnik  
po tybetańskiej medytacji buddyjskiej

Komentarz  
do ósmego rozdziału *Skarbnicy wiedzy*  
Dziangona Kongtrula

Przekład:  
Bernard Młodziejewski

## SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	4
Podziękowania.....	6
1. Wprowadzenie do medytacji wyciszenia i wglądu.....	7
Dlaczego należy medytować.....	9
Istota medytacji <i>siamathy</i> i <i>wipasiany</i> .....	11
Etymologia słów „ <i>siamatha</i> ” i „ <i>wipasiana</i> ”.....	15
Konieczność praktykowania zarówno <i>siamathy</i> , jak i <i>wipasiany</i> .....	16
Kolejność etapów w medytacji.....	17

### CZĘŚĆ PIERWSZA

2. <i>Siamatha</i> : medytacja uspokojenia.....	20
Warunki wstępne praktykowania <i>siamathy</i> .....	20
Podział <i>siamathy</i> .....	22
Postawa ciała.....	23
Cztery rodzaje obiektów medytacji.....	27
Cztery przeszkody w medytacji.....	31
Charakterystyczne stopnie medytacji.....	32
3. Doświadczenia medytacyjne podczas praktykowania <i>siamathy</i> .....	38
Pięć błędów.....	38
Osiem antidotów.....	40
Sześć mocy, dziewięć poziomów i cztery rodzaje mentalnej aktywności.....	44
Tradycja ustnych instrukcji.....	50
Urzeczywistnienie <i>siamathy</i> .....	53
Powody, aby urzeczywistnić <i>siamathę</i> .....	56

## PRZEDMOWA

Podstawą buddyjskiej praktyki jest z jednej strony rozwijanie zrozumienia nauk buddy, a z drugiej – stopniowe wyzwolenie z emocjonalnych i poznawczych zaciemnień, co osiąga się dzięki praktyce medytacji. Niestety, dostępnych jest zaledwie parę książek wyjaśniających, dlaczego i w jaki sposób powinniśmy medytować. Niniejsza książka Khenczena Thrangu Rinpocze szczegółowo przedstawia dwa główne rodzaje medytacji – *siamathę* i *wipasianę*, oraz ich przebieg od etapu początkowego aż do całkowitego oświecenia.

Oczywiście można znaleźć wiele podręczników poświęconych medytacji, jednak Thrangu Rinpocze za podstawę tych nauk wybrał Skarbnicę wiedzy, ponieważ jej autor, Działangon Kongtrul, znany jest powszechnie z tego, że dokonał syntezy wiedzy i doświadczenia wielu istniejących w Tybecie linii oraz przyczynił się do powstania niesekciarskiego ruchu (*rime*). Ponadto napisał bądź skompilował sto książek z zakresu nauk linii ningma i kagiu. Kiedy Thrangu Rinpocze odwołuje się do „tekstu”, wówczas ma na myśli właśnie ósmy rozdział pierwszego z pięciu tomów *Skarbnicy wiedzy*. Ma on charakter encyklopedyczny, ponieważ przedstawia pogląd i praktykę medytacji nie tylko z punktu widzenia tradycji sutr, lecz również tradycji mahajany i wadžrajany. Każde zdanie tego rozdziału zawiera ogromną ilość skondensowanych informacji, autor zakłada bowiem, że czytelnik ma za sobą rozległe studia buddyjskie. Dlatego też, aby zrozumieć to wielkie dzieło, zachodni adepci buddyzmu potrzebują komentarza ze strony kogoś, kto jest światłym uczonym, oraz kogoś praktykującego buddyzm. Khen-czen Thrangu jest i jednym, i drugim.

Na temat *Skarbnicy wiedzy* Thrangu Rinpocze poprowadził dwa seminaria – jedno w Worcester College, w Oxfordzie, w Anglii w 1988 roku, a drugie w Kathmandu, w Nepalu w 1989 roku. Aby możliwie najlepiej przybliżyć zagadnienie, oba te seminaria, nagrane i przetłumaczone, zostały połączone w jedną książkę.

Thrangu Rinpocze podczas obu spotkań uwypuklał różne aspekty omawianego tekstu. Konieczne było więc podejście całościowe i mamy nadzieję, że ostateczny rezultat stanowi dokładne, łatwo przyswajalne i zrozumiałe wyjaśnienie tego głębokiego i złożonego zagadnienia.

Komentarz ten jest o tyle cenny, że Thrangu Rinpocze jest jednym z głównych tybetańskich uczonych linii kagiu, tej samej, do której należał również Dzia mgon Kongtrul. Thrangu Rinpocze kształcił się w Tybecie, a po opuszczeniu Tybetu w 1959 roku kontynuował swe studia w Indiach. Następnie zdał egzamin i od Jego Świątobliwości Dalajlamy otrzymał najwyższy tytuł – *gesze rabdziampy*. Jego Świątobliwość Karmapa poprosił go o ułożenie programu edukacyjnego dla linii kagiu. Thrangu Rinpocze został także osobistym nauczycielem czterech głównych regentów linii: Tai Situ Rinpocze, Gjaltsaba Rinpocze, Szamara Rinpocze i Dzia mgona Kongtrula Rinpocze (który był inkarnacją autora *Skarbnicy wiedzy*). Thrangu Rinpocze jest powszechnie uważany za urzeczywistnionego nauczyciela. Przekazał nauki tysiącom uczniów w ponad trzydziestu krajach świata. Niniejszy komentarz opiera się na przykładach oraz spostrzeżeniach wyniesionych z doświadczenia i praktyki, a nie wyłącznie na intelektualnym wyjaśnianiu tekstu.

Aby uczynić tę książkę bardziej czytelną, terminy tybetańskie zostały zapisane fonetycznie.

*dr Clark Johnson*

## **PODZIĘKOWANIA**

Autor pragnie podziękować wielu osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki: Peterowi Robertsowi za przetłumaczenie nauk Thrangu Rinpocze z tybetańskiego na angielski; Susan Roe i Gaby Holman za przepisanie nauk z taśm magnetofonowych; Jeanie Johnson za pomoc w redagowaniu rękopisu; Cornelli Hwang za zorganizowanie wykładów.

## 1.

### WPROWADZENIE DO MEDITACJI WYCISZENIA I WGLĄDU

Niniejsze nauki na temat medytacji pochodzą z tekstu zwanego Skarbnica wiedzy (*Sziedzia dzy* po tybetańsku). Tekst ten nazywany jest skarbnicą, ponieważ zawiera wiadomości zarówno z sutr, jak i tantr i prezentuje je w zwartej formie. Przedstawia nie tylko istotne nauki buddów, ale także wiadomości z gramatyki, medycyny, poezji, astrologii i z innych dziedzin. Ponieważ porusza tak wiele tematów, nazywany jest również *Sziedzia kynkhiab*, co znaczy „tekst, który omawia wszelkie dziedziny wiedzy”.

Autorem *Skarbnicy wiedzy* jest Dziamongon Kongtrul (1813–1899). Pochodził on z biednej rodziny. Wkrótce po jego narodzinach zmarł mu ojciec, więc rodzina składała się jedynie z Dziamongona Kongtrula i jego matki. W tym czasie królestwem Derge rządził bardzo potężny król, który wymagał od swych poddanych, by ciężko fizycznie dla niego pracowali. Matka Dziamongona Kongtrula powiedziała dziecku: „Nie ma sensu wieść tak uciążliwego życia. Będzie lepiej, jeśli wstąpisz na ścieżkę *dharmy* i zostaniesz mnichem”. Posłała go zatem do klasztoru, gdzie został wyświęcony i gdzie wytrwale studiował. Został wychowankiem dziewiątego Tai Situ, Pemy Nindzie Łangpo. Dziamongon Kongtrul był dobrym uczniem i pisarzem i kiedy król Derge dowiedział się o jego uzdolnieniach, zaprzagnął uczynić go swoim osobistym sekretarzem. Pema Nindzie pomyślał: „Ponieważ jest on tylko zwykłym mnichem, król może zabrać go ze sobą i chłopak zmarnuje czas na wypełnianiu świeckich czynności. Jeśli jednak stwierdzi się, że jest *tulku*, król nie będzie mógł uczynić go swoim sekretarzem”. Problem polegał na tym, że chłopiec musiał być uznany za inkarnację jakiegoś tulku. Pema Nindzie pomyślał, że dobrze było by go nazwać tulku Kongpo Pamden, gdyż Kongpo Pamden był



bardzo dobrym medytującym. Dlatego też Działgonowi Kongtrulowi nadano imię Kongpo Pamden Tulku, a to z kolei skrócono na Kongtrul. W taki oto sposób Działgon Kongtrul otrzymał swoje imię.

Działgon Kongtrul uznany został za tulku i żył w chatce na olbrzymiej skale powyżej Palpung. Skala owa zwie się Tsandra Rinczen Drak. *Rinczen Drak* znaczy „cenna skała” bądź „klejnotowa skała”, zaś *tsandra* tłumaczy się jako „podobna do Tsari”. Tsari i góra Kailaś to dwa niezwykle święte miejsca w Tybecie. Na Tsandra Rinczen Drak zwrócił uwagę *terton* Ciokdziur Lingpa, a więc jest to miejsce szczególne. Spoglądając na wschodnią ścianę, dostrzec możemy na skale formę bóstwa *Dordze Phurba* (skt. *Wadžrakilaja*). Działgon Kongtrul miał mały domek w okolicy serca owej formy Dordze Phurby, gdzie medytował w odosobnieniu. W swojej biografii mówi, że mieszkał tam samotnie w ubóstwie i nie miał nic prócz worka *tsampy*<sup>1</sup> i kostki<sup>2</sup> herbaty.

W tym czasie istniało wiele linii przekazu: niektóre miały wielu dzierzawców, inne zaś jedynie kilku. Aby ustrzec te ostatnie przed wygaśnięciem, Działgon Kongtrul zgromadził nauki wszystkich tych linii, a następnie usystematyzował je w pięciu tekstach zwanych *Pięcioma skarbnicami*. *Skarbnica wiedzy*, dzieło, które będziemy omawiać, jest zaledwie jedną z pięciu prac. Działgon Kongtrul stopniowo zbierał owe skarby. Dopiero później odkryto w jednej z sutr takie oto stwierdzenie: „Pojawi się pewien przewodnik, zwany *Lodro*, który nauczać będzie pięciu rodzajów wiedzy”. Słowo *lodro* w języku tybetańskim oznacza inteligencję i było to rzeczywiście imię Działgona Kongtrula. Pięć rodzajów wiedzy odnosi się do pięciu skarbnic. Zatem Działgon Kongtrul ułożył swe pięć skarbnic, a wielcy uczeni rozpoznali przepowiednię zawartą w sutrze, jako odnoszącą się do Działgona Kongtrula.

Działgon Kongtrul został nauczycielem piętnastego Karmapy, Khakhiaba Dordze, co było niezwykle wyróżnieniem. *Skarbnica wiedzy* zawiera nauki dotyczące wszystkich poziomów, zarówno sutr, jak i tantr. Znajdują się tam również nauki dotyczące

---

<sup>1</sup> Mąka z prażonego jęczmienia (przyp. red.).

<sup>2</sup> Suszone liście herbaty prasuje się w Tybecie w kostki (przyp. red.).

postępowania na każdym z tych poziomów, rozwijania medytacji na danym etapie itd.

## **Dlaczego należy medytować**

Dziamgon Kongtrul rozpoczyna od odpowiedzi na pytanie, dlaczego medytujemy. W sanskrycie medytację określa się słowem *samadhi*, które na tybetański tłumaczy się jako *ting nge dzin*<sup>3</sup>. Sylaba *dzin* znaczy „trzymać, utrzymywać”, a sylaba *nge* jest przysłówkiem nadającym znaczenie „niezachwianie, pewnie, nieporuszenie”. Oznacza to, że podczas medytacji umysł nie ulega wpływowi myśli czy zaciemnień (skt. *klesia*, tyb. *njin mong*). Przeciwnie, jest całkowicie stabilny i nieporuszony. *Samadhi* tłumaczy się na język tybetański również jako *gom*. Słowo to bliskie jest wyrażeniu *kom*<sup>4</sup>, co znaczy „przywyknąć do robienia czegoś” tak, aby stało się nieoddzielną częścią nas. Medytacja przypomina bardzo osvajanie się z czymś, bo medytujemy nawet wtedy, kiedy nie idzie nam zbyt dobrze. Ciągłe powstają przeszkody i problemy, lecz mimo to kontynuujemy praktykę, przyzwyczajamy się do medytacji, nim stanie się to łatwe i naturalne. To również dzięki nawykowi potrafimy pozostawać w medytacyjnym stanie.

*Samadhi* zawiera w sobie medytację uspokojenia (*siamatha*) i medytację wglądu (*wipasiana*). Po otrzymaniu nauk na temat tych medytacji, należy je przeanalizować, aby wszystko dokładnie zrozumieć. Gdy zrozumiemy nauki, musimy je praktykować, aby umysł przyswoił sobie to, co zostało wyuczone. Nawet gdy dużo wiemy na temat dharma, nie będzie z tego żadnego pożytku, jeżeli nie rozumiemy medytacji *siamathy* i *wipasiany*. Dlatego też należy medytować, aby to, co zostało przyswojone intelektualnie, stało się częścią osobowości. A zatem najpierw przeanalizujemy medytację.

---

<sup>3</sup> Słowa tybetańskie są w tekście przedstawiane w postaci transkrypcji fonetycznej.

<sup>4</sup> Słowem na oznaczenie „medytacji” w języku tybetańskim jest *sGom* (transliteracja) (skt. *bhavana*), co wymawiamy *gom*. Odpowiednikiem słowa „przywyknąć” w języku tybetańskim jest *Goms* (skt. *abhiāsa*), wymawiane jako *gom*. Słowa te po tybetańsku brzmią podobnie, ponieważ *s* jest nieme.

Istnieje kilka poziomów zrozumienia. Słuchając nauk buddyjskich, rozwijamy *zrozumienie płynące ze słuchania*; rozmyślając na temat tych nauk rozwijamy zrozumienie pochodzące z kontemplacji. Ale to jeszcze nie wystarcza, by rozwinąć pełne zrozumienie. Aby je osiągnąć, należy skierować umysł do wewnątrz i uzyskać zrozumienie pochodzące z medytacji. Zamiast kierować umysł na zewnątrz, tak jak ma to miejsce, gdy słuchamy nauk, skupiamy swoją uwagę na naszym wnętrzu, na samym umyśle, by dzięki temu rozwinąć *zrozumienie pochodzące z medytacji*. Nie przynosi większego pożytku koncentrowanie się na zjawiskach zewnętrznych, ponieważ umysł ograniczony jest przez *klesie* i jedynym sposobem uwolnienia się od tego ograniczenia jest skierowanie uwagi do wewnątrz za pośrednictwem medytacji.

Dziamgon Kongtrul podaje dwa przykłady ilustrujące konieczność medytowania. Pierwszy dotyczy rolnika. Jeśli rolnik chce być szczęśliwy i dobrze jeść, musi obsiać pole i ciężko pracować, by zebrać dobre plony. Nie wystarczą jednak obfite plony na polu – należy je zebrać i spożyć. Podobnie nie wystarczy słuchać nauk i kontemplować ich znaczenie – trzeba medytować, aby rozprzyszczyć wszelką negatywność w umyśle i rozwinąć wewnętrzną mądrość. Drugi przykład, zapożyczony od Szantidewy, mówi o lekarzu, który musi posiadać wiedzę na temat lekarstw i ich właściwego stosowania, co osiąga dzięki studiowaniu ksiąg medycznych. Samo jednak czytanie podręczników nie usunie choroby, pacjent musi przyjąć lekarstwa opisane w tekstach. Tak samo nie wystarcza tylko słuchanie i kontemplowanie dharmy, ponieważ nie można w ten sposób stłumić *klesie* i uspokoić umysłu. Aby rozwinąć wszystkie aspekty mądrości, trzeba medytować. Jeżeli umysł jest wyciszony i szczęśliwy na co dzień, wszelkie zewnętrzne zjawiska jawią się jako miłe i przyjemne; jeżeli umysł jest niespokojny i nieszczęśliwy, wszystkie te zjawiska wydają się być nieprzyjemne i niewłaściwe. Umysł musi być spokojny i szczęśliwy, aby rozwinęła się wewnętrzna mądrość, a zrobić to można tylko dzięki medytacji.

Samadhi, stan głębokiej medytacji, składa się z dwóch elementów: *siamathy* i *wipasiany*. W rzeczywistości istnieje wiele technik medytacyjnych, lecz można je wszystkie sprowadzić do tych dwóch kategorii. W sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu* Budda powiada, że

istnieją samadhi *śrawaków* – praktykujących ścieżkę hinajany, istnieją samadhi *bodhisattwów* – praktykujących ścieżkę mahajany oraz istnieją samadhi *tathagatów* (buddów), którzy doprowadzili medytację do całkowitego spełnienia. Wszystkie te rodzaje samadhi są zawarte w *siamacie* i *wipasianie*. Zrozumiawszy, że cała medytacja wywodzi się z *siamathy* i *wipasiany*, należy przygotować się do ich praktykowania. Należy się również postarać, by otrzymać szczegółowe instrukcje. Celem praktykowania *siamathy* i *wipasiany* w hinajanie jest osiągnięcie szczęśliwości oraz różnych specjalnych właściwości; w mahajanie zaś – pożytek wszystkich istot. Zatem mahajana ma szerszą perspektywę i sama praktyka wymaga większej motywacji, dlatego też określa się ją mianem większego pojazdu. Rezultaty osiągnięte w hinajanie i mahajanie pochodzą z praktyki *siamathy* i *wipasiany*. Poczucie szczęśliwości, jakiego możemy doświadczać na co dzień, to również efekt praktykowania *siamathy* i *wipasiany*.

Wielu ludzi, których spotkałem w czasie moich licznych podróży po Europie i Ameryce Północnej, opowiadało mi o swoich osobistych problemach – problemach psychicznych, fizycznych dolegliwościach, niezadowoleniu ze stanu posiadania czy z pracy. Odpowiedź na większość z tych problemów jest ciągle ta sama: należy uspokoić i uciszyć umysł, pogłębić zrozumienie i mądrość. Zatem osiąganie zwykłego światowego szczęścia sprowadza się do praktykowania *siamathy* i *wipasiany*. Sutra *Pełne wyjaśnienie poglądu* powiada, że podstawą osiągnięcia celu jakiegokolwiek światowej czy duchowej aktywności są medytacje *siamathy* i *wipasiany*. Przedstawia rozmowę Buddy Siakiamuniego i Maitrei mającą formę pytań i odpowiedzi. Budda mówi, że wszelkie światowe czy duchowe właściwości, posiadane przez *śrawaków*, *bodhisattwów* czy *tathagatów*, są rezultatem *siamathy* i *wipasiany*. Ukazuje to, jak ważne są *siamatha* i *wipasiana*, stanowiące podstawę wszelkiej medytacji. Wiedząc o tym, musimy rozwijać głębokie zainteresowanie tymi praktykami.

### **Istota medytacji *siamathy* i *wipasiany***

*Siamatha* to w rzeczywistości umysł, który w sposób jednopunktowiony spoczywa na jakimś obiekcie tak, że nie pojawia się

zbyt wiele myśli; staje się wówczas bardzo stabilny i wyciszony. Umysł spoczywa w spokoju. Tybetańskim odpowiednikiem *siamathy* jest szine, co znaczy „spokój”<sup>5</sup>. Zatem *siamatha* to „spoczywanie w spokoju”. Samo jednoupunktowanie umysłu nie jest medytacją *siamathy*, ponieważ w przypadku prawdziwej *siamathy* obiekt, na którym się koncentrujemy, powinien być czymś pozytywnym. Obiekt negatywny byłby czymś, co wzbudza przywiązanie, agresję bądź ignorancję, wskutek których umysł nie jest w stanie się wyciszyć. Skupianie się na czymś naprawdę pozytywnym pozwala umysłowi się uspokoić. Praktykujemy *siamathę*, aby ustrzec się przed powstawaniem zbyt wielu myśli. Ktoś mógłby sądzić, że *siamatha* to stan, w którym nie ma się żadnych myśli, że umysł jest jak kamień. To błędne rozumienie, gdyż w medytacji *siamathy* umysł jest wyciszony i stabilny, ale również niezwykle przytomny, dzięki czemu potrafi precyzyjnie dostrzec i rozróżnić wszelkie pojawiające się zjawiska. Przytomność owa nazywana jest *wipasianą*, bądź wglądem. Rozwija się ją poprzez *siamathę*. Charakterystyka *siamathy* została przedstawiona w sutrze *Klejnotowy obłok*. Mówi ona, że kiedy umysł wypełnia wiele myśli, nie sposób skoncentrować się na danym obiekcie. Umysł nie potrafi skupić się na czymś na skutek rozproszenia powodowanego myślami. Jeżeli umysł może skoncentrować się w sposób jednoupunktowany bez owego rozproszenia, wówczas jest to *siamatha*. W sutrze tej mówi się ponadto, że cechą *wipasiany* jest jasność rozumienia, wyraźne widzenie: to, co względne, widzi się jako względne, a to, co ostateczne – jako ostateczne. A zatem spostrzega się naturę rzeczy i jest to *wipasiana*. Komentarz do Klejnotowego obłoku został napisany przez Wasubandhu, wielkiego mistrza abhidharmy. Wasubandhu powiedział, że w przypadku prawdziwej *siamathy* umysł potrafi spocząć w sobie samym. Umysł staje się na tyle zrelaksowany, że spoczywa w sobie samym, takim jakim jest, w naturalny sposób, nie rozproszony przez myśli. Słowo „rozproszony” jest odpowiednikiem tybetańskiego słowa *jengła*, co znaczy „zmieciony, porwany”. „Rozproszony” w tym kontekście oznacza „bycie porwanym”, „bycie unoszonym” bez żadnej kontroli przez wartką rzekę. Podobnie rozproszony

---

<sup>5</sup> Dla tego słowa stosuje się zapis literalny *Zhi gNas* co wymawiane jest *szine*.

umysł nie potrafi pozostać spokojny; jest po prostu niesiony w dal. Jeśli umysł spoczywa w sobie samym, to jest właśnie tam, gdzie jest; staje się wówczas stabilny, spokojny i zrelaksowany. Sutra *Klejnotowy obłok* powiada: „*Siamatha* to jednopunktowości umysł”, a komentarz Wasubandhu wyjaśnia, że *wipasiana* to „rozdzielanie zjawisk”, co oznacza, że wszystkie zjawiska jawią się jako bardzo wyraźne i rozróżnialne. Na tym polega istota *wipasiany*. Za pomocą *siamathy* i *wipasiany* osiąga się autentyczną medytację, w której umysł spoczywa sam w sobie i potrafi odróżnić jedno zjawisko od drugiego. Bez *siamathy* i *wipasiany* nie sposób osiągnąć prawdziwego samadhi, czyli medytacji. Trzeci tekst, cytowany przez Dżiamgona Kongtrula, jest autorstwa Kamalasili. W ósmym wieku Szantarakszita przybył do Tybetu i nauczał stopni medytacji. Posiadając moc jasnowidzenia, wiedział, że niedługo umrze. Rzekł zatem: „Przekazałem te nauki. W przyszłości mogą pojawić się problemy, może się okazać, że sprawy nie toczą się w dobrym kierunku. Jeśli powstanie taka sytuacja, zaproszę z Indii mojego ucznia – Kamasilę. On będzie w stanie zarówno jasno wytłumaczyć wszystko, co dotyczy medytacji, jak i usunąć wszelkie błędy, które mogą się pojawić w rozumieniu nauk”.

Było to jego ostatnie życzenie, wkrótce potem zmarł. Następnie przybył do Tybetu mistrz z Chin nazwiskiem Haszang Mahajana i powiedział: „Otrzymaliście nauki od Szantarakszity, ale dotyczą one stopniowej ścieżki. Nie mają nic wspólnego z głęboką ścieżką, trudno je praktykować i wymagają czasu. Moje nauki to natychmiastowa ścieżka; są łatwiejsze i skuteczniejsze niż te dotyczące stopniowej ścieżki. Otóż nie ma znaczenia, czy w umyśle pojawia się dobra myśl, czy zła. Biały obłok tak samo zasłania słońce, jak obłok czarny. Jeśli pogryzie cię biały pies, będziesz miał takie same ślady, jak wtedy, gdy pogryzie cię pies czarny. Jeśli powstaje dobra myśl, nie jest to dobre, jeśli powstaje zła myśl, nie jest to złe. Powinno się spocząć w stanie, w którym nie pojawiają się żadne myśli”. Tak wyglądały jego nauki, ale ludzie w Tybecie byli zdezorientowani, ponieważ nie wiedzieli, który sposób medytowania jest prawidłowy. Wówczas przypomnieli sobie to, co rzekł Szantarakszita, i zaprosili z Indii Kamasilę, by ten wyjaśnił wszelkie nieporozumienia.

W rzeczywistości w naukach Haszanga nie ma nic złego, poza tym, że nie wspominają o tym, by rozwijać miłość i współczucie oraz gromadzić zasługę dzięki pozytywnym działaniom. W jego systemie zatrzymujemy po prostu wszelkie myśli i medytujemy. Kiedy Kamalasila przybył do Tybetu, chciał się wpiery dowiedzieć, czy Haszang jest inteligentny, czy też nie. Gdyby nie był, prowadzenie z nim debaty nie miałyby sensu. Nie opodal klasztoru Samje w Tybecie przepływa wielka rzeka Tsangpo, która w rzeczywistości jest górnym odcinkiem Brahmaputry. Jest bardzo szeroka. Po jednej stronie rzeki stanął Kamalasila, a po drugiej Haszang Mahajana. Ażeby dowiedzieć się, jak inteligentny jest Haszang, Kamalasila wziął do ręki swoją laskę i zatoczył ponad głową trzy okręgi. Symbolicznie oznaczało to pytanie: „Skąd pochodzą trzy sfery samsary?”. Haszang Mahajana był inteligentny, podniósł więc obie ręce, co oznaczało: „Pochodzą z ignorancji, która łączy do dwoistości postrzegającego i postrzegania”. Kiedy Kamalasila dostrzegł odpowiedź, postanowił zorganizować debatę w klasztorze Samje. Przewodniczył jej król Tybetu, który przyniósł ze sobą girlandę kwiatów. Na wstępie powiedział, że niegdyś przybył tu *mahapandita* Szantarakszita i przekazał nauki, potem zaś pojawił się Haszang Mahajana, który przedstawił nauki nieco inne. Król rzekł: „Jestem zwykłą istotą i nie potrafię zdecydować, kto ma rację, dlatego też odbędzie się debata, w której będziecie sobie wzajemnie zadawać pytania. Ten, kto zostanie pokonany, powinien wręczyć girlandę kwiatów zwycięzcy. Powinien godnie przyjąć porażkę i spokojnie wyjechać, nie robiąc scen i nie żywiąc urazy”. Przystąpiono do debaty. Haszang Mahajana przegrał i złożył girlandę kwiatów na ręce Kamalasilii. Następnie Kamalasila przekazał nauki o medytacji, te które znaleźć można w jego dziele *Stopnie medytacji*. W *Skarbnicy wiedzy* wyjaśnienia na temat *siamathy* i *wipasianny* opierają się na naukach Kamalasilii<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Niektórzy uczeni przypuszczają, że nauki Haszanga Mahajany łączą się z naukami buddyzmu zen. Ja tak nie przypuszczam. W tybetańskich tekstach nie wspomina się o naukach Haszanga Mahajany. Liczni Tybetańczycy twierdzą, że była to chińska tradycja, która rozprzestrzeniła się w Chinach, lecz ja sądzę, że te nauki są czymś właściwym jedynie Haszangowi Mahajanie. Haszang Mahajana to imię własne, podczas gdy wyraz haszang jest ogólnym określeniem osób praktykujących dharma. Tybetańska historia szesnastu arhatów mówi, że czynili oni razem wiele cudów, a ich patronem był Haszang. Ponadto niektórzy

Drugi tom *Stopni medytacji* opisuje naturę *siamathy*. Podczas *siamathy* umysł nieprzerwanie kierowany jest do wewnątrz tak, że staje się bardzo spokojny, a działanie zewnętrznych czynników powodujących rozproszenie zostaje zniwelowane. Przeszkodami mogą być na przykład obrazy, dźwięki czy smaki. *Siamatha* rozwija się, gdy umysł nieprzerwanie kierowany jest do wewnątrz i naturalnie spoczywa w tym stanie. Kamalasila mówi o dwóch właściwościach pochodzących z *siamathy*. Po pierwsze o coraz większej chęci praktykowania *siamathy*, bo czujemy, że to coś ważnego i medytowanie staje się naturalne, gdyż sprawia nam radość. Po drugie – umysł staje się „całkowicie wyćwiczony” co oznacza, że nie walczymy już z myślami i czynnikami powodującymi rozproszenie. Możemy sprawić, by umysł spoczął na czymkolwiek sobie życzymy, bez wysiłku. Takie są dwie właściwości *siamathy*.

Podsumowując, osiągnięcie *siamathy* nie oznacza otepienia czy odrętwienia. Kiedy ją rozwijamy, pozbywamy się rozprasających myśli, które uniemożliwiają badanie zjawisk. Pozbycie się rozproszenia prowadzi do postrzegania zjawisk w sposób jasny i wyraźny, co nazywamy *wipasianą*. W taki sposób Kamalasila przedstawia istotę *siamathy* i *wipasiany*.

## **Etymologia słów „*siamatha*” i „*wipasiana*”**

Sanskryckie słowo *siamatha* przetłumaczone zostało na język tybetański jako *szine*. Było to tłumaczenie dosłowne, ponieważ pierwsze dwie sylaby, *siam*, znaczą „spokój”, jak tybetańskie

---

uczeni przedstawiają Haszanga jako symbol *alai* czy też podstawowej świadomości. Istnieje sześć rodzajów świadomości, które można by porównać do sześciu sprawiających kłopot dzieci, ponieważ wszędzie ich pełno. Wyobraźcie sobie starca siedzącego pośród tych dzieci skaczących wokół niego, nie dających mu spokoju. Mamy zatem starca Haszanga oraz wszystkie te dzieci łąjące po nim; starzec jednakże uśmiecha się i jest spokojny. To symbol świadomości podstawowej niezamąconej przez sześć świadomości. W takim ujęciu Haszang jest symbolem.

W historii Tybetu wspomina się również o innym Haszangu. W ikonografii przedstawia się go niosącego wielki worek. Był emanacją Maitrei, nauczycielem, który rozwinął dharma w Chinach. Haszang Maitreja przypomina Haszanga patrona szesnastu arhatów. Jednakże całkowicie różni się od mnicha Haszanga Mahajany, który przybył do Tybetu, by nauczać medytacji.



szila<sup>7</sup>. „Spokój” oznacza brak rozproszenia. Kiedy ulegamy uczuciu złości, smutku, żalu czy żądy, umysł staje się rozproszony. W przypadku zaś *siamathy* jest on zrelaksowany i nie skrępowany, nie doświadcza żadnych trudności czy niewygód. Trzecia sanskrycka sylaba, *tha*, znaczy „przebywanie” bądź „stabilność”. To *nepa* po tybetańsku. W tym kontekście ma to taki sens, że umysł nie wplątuje się w kłopoty, czy w jakieś wymuszone działania, lecz przebywa w stanie uspokojenia. W tybetańskim słowie *szine* wskazuje to końcówka *ne*. Istnieje wiele różnych samadhi, czy też stanów medytacyjnych, ale *siamatha* stanowi podstawę tych wszystkich, w których umysł pozostaje całkowicie skupiony na danym obiekcie.

Sanskryckie słowo *wipasiana* składa się z dwóch części. *Wi* to skrót od wyrażenia *wisiesa* tłumaczonego jako „specjalny”, „lepszy”, „szczególny”. *Pasiana* znaczy „widzieć”, „postrzegać”. Zatem *wipasiana* oznacza „postrzegać zjawiska w bezpośredni, szczególnie wyraźny sposób”. To patrzenie oczyma mądrości. Na język tybetański przetłumaczono to jako *lhagthong*, gdzie *lhag* znaczy „specjalny”, a *thong* „widzieć”.

### **Konieczność praktykowania zarówno *siamathy*, jak i *wipasiany***

Można by pomyśleć, że wystarczy praktykować samą *siamathę* albo też samą *wipasianę* bez *siamathy*. Ale w rzeczywistości jakąkolwiek praktykę buddyjską robimy, musimy wykonywać medytację i *siamathy*, i *wipasiany*. Aby to zilustrować, posłużymy się przykładem lampki maślanej, której Tybetańczycy używali w przeszłości do oświetlania. Lampka taka daje dużo światła. Aby światło było dobre, płomień powinien być spokojny, nie zakłócony przez podmuchy wiatru. Gdyby płomień nie był równocześnie i jasny, i stabilny, nie moglibyśmy widzieć w ciemności. Na tej samej zasadzie, aby ujrzeć prawdziwą naturę zjawisk, trzeba mieć jasne zrozumienie oraz umiejętność skoncentrowania się na obiekcie tak długo, jak długo to potrzebne. Jeżeli brakuje nam któregoś z nich, wówczas nie dostrzeżemy prawdziwej natury rzeczy.

---

<sup>7</sup> w skrócie *szii* (przyp. red.)

Trzeba mieć *siamathę* (stabilne światło) i *wipasianę* (jasny płomień). Dzięki obu razem możemy swobodnie koncentrować się na czymkolwiek. Potrafimy ponadto pozbyć się wszystkich *klesie* i rozwinąć potrzebną mądrość. Jeżeli praktykujemy samą *siamathę*, bez *wipasiany*, nie będziemy w stanie zrozumieć prawdziwej natury zjawisk; będziemy umieli zaledwie skoncentrować się na czymś. To tak, jak na wakacjach: wyciszamy się, lecz nie daje to nam żadnych trwalszych efektów.

Jeśli praktykujemy *wipasianę* bez *siamathy*, nie pozbedziemy się żadnej z negatywnych cech, które trzeba usunąć, ponieważ *wipasiana* bez *siamathy* jest niestabilna. Jeśli nawet osiągniemy zrozumienie *wipasiany*, nasz umysł będzie wciąż niespokojny. Dlatego musimy posiadać zarówno *siamathę*, jak i *wipasianę*. Mówił o tym Budda w sutrach, wspominając o tym nauki wadżrajany.

### **Kolejność etapów w medytacji**

Następne pytanie brzmi: czy najpierw robimy *siamathę*, czy *wipasianę*? A może praktykujemy je równocześnie? Odpowiedź jest taka: zaczynamy od *siamathy*, potem dopiero dochodzimy do *wipasiany*, *siamatha* bowiem stanowi podstawę medytacji, *wipasiana* zaś opiera się na fundamencie *siamathy*. W przykładzie z lampką maślaną *siamatha* jest jak masło bądź olej, a *wipasiana* jak knot zanurzony w oleju. Jeżeli nie mamy oleju i próbujemy zapalić lampę, nie otrzymamy dobrego płomienia. Gdy jednak mamy olej, otrzymamy płomień dobry, trwały i jasny. Podobnie wpieryw konieczna jest stabilność *siamathy*, a następnie rozwijanie *wipasiany*.

Szantidewa był wielkim indyjskim uczonym i siddhą. Otrzymał błogosławieństwo Mańdziuśrego ułożył *Przewodnik po ścieżce bodhisattwy*. Przedstawia w nim każdą z sześciu doskonałości – paramit. Szantidewa powiada, że *wipasiana* musi być oparta na medytacji *siamathy*, na bardzo wyciszonym stanie umysłu, z którym musimy się wpieryw całkowicie oswoić i przyzwyczaić. Jeśli osiągniemy stan *wipasiany* podbudowany stabilną medytacją *siamathy*, będziemy w stanie przewyciężyć *klesie*. Dlatego też należy rozpoczynać od *siamathy*. W rozdziale o paramicie medytacji Szantidewa mówi, że istotą *wipasiany* jest postrzeganie

wszystkich zjawisk bez rozproszenia i bardzo wyraźnie. Ta różniająca mądrość (skt. *pratiaweksanapradźnia*) spostrzeża relatywne zjawiska jako relatywne.

Zatem dzięki rozróżniającej mądrości widzimy naturę umysłu; widzimy go takim, jaki jest. Lecz zanim to nastąpi, umysł musi stać się podatny. Oznacza to, że będziemy mogli z nim robić, co się nam spodoba: gdziekolwiek zechcemy go posłać, podąży tam; jeśli zapagniemy pozostawić go w jakimś szczególnym miejscu – tam właśnie pozostanie. Jak wiemy z doświadczenia, nasz umysł zachowuje się tak, jak gdyby należał do kogoś innego – po prostu sam z siebie gdzieś wciąż wędruje. Dlatego musimy mieć nad nim całkowitą kontrolę, aby – dzięki zrozumieniu uzyskanemu poprzez *wipasianę* – ujrzeć prawdziwą naturę rzeczy.

CZĘŚĆ PIERWSZA

---

वि वा वय  
श्रु

---

WYCISZENIE UMYŚLU

[*Zhi gNas*]

## **SIAMATHA: MEDYTACJA USPOKOJENIA**

### **Warunki wstępne praktykowania *siamathy***

Istnieją warunki sprzyjające medytacji i jeśli tylko zostaną spełnione, *siamatha* będzie się rozwijać. Jeżeli ich zabraknie – nie rozwinie się.

Kiedy w siódmym wieku po raz pierwszy wprowadzono dharmę do Tybetu, rozumiano ją i praktykowano w sposób właściwy. Później jednak, w dziesiątym wieku, król Tybetu – *Langdharma* – stłumił jej rozwój i zniszczył wiele buddyjskich nauk. Na skutek prześladowań zachowana została tylko część nauk, co więcej – niektóre z nich praktykowane były niewłaściwie. Tybetańczycy nie mieli już pewności, kto udziela prawidłowych nauk. W związku z tym w 1042 r. zaproszono do Tybetu Atisę z Indii, ponieważ uważano go za najbardziej kompetentną osobę mogącą nauczyć właściwego sposobu praktykowania. Atisi ukazała się wówczas Tara, która oznajmiła, że jeśli uda się on teraz do Tybetu, będzie z tego wielki pożytek dla dharmy.

Po przybyciu do Tybetu Atisia przekazał nauki na temat metod praktykowania medytacji *siamathy* i *wipasiany*. Nauki te znaleźć można w jego dziele Pochodnia na ścieżce do oświecenia. Tekst ów mówi że, aby wykonywać medytację *siamathy*, potrzebujemy sprzyjających warunków. Nawet jeśli ktoś jest pracowity i praktykuje przez wiele lat, to gdy braknie sprzyjających warunków, nie będzie w stanie rozwinąć rzeczywistej medytacji *siamathy*. Jednocześnie tekst stwierdza, że gdy spełnione są wszystkie sprzyjające warunki i koncentrujemy umysł na czymś dobrym i pozytywnym, wówczas będziemy w stanie urzeczywistnić praktykę *siamathy* oraz rozwiniemy moc jasnowidzenia.

W drugim tomie *Stopni medytacji* Kamalasila mówi, że:

(1) winniśmy zapewnić sobie miejsce, w którym możemy otrzymać środki niezbędne do życia. W kategoriach umysłu zaś (2) nie powinniśmy mieć zbyt wielu pragnień, myśleć: „Och, muszę to właśnie praktykować; nie, potrzebuję dwóch lub trzech medytacji” itp. Taka postawa będzie jedynie stwarzać przeszkody. (3) Powinniśmy być zadowoleni z tego, co mamy. (4) Powinniśmy zrezygnować z działalności takiej jak handel, czyli kupowanie i sprzedawanie, abyśmy (5) mogli zachowywać się w nienaganny, właściwy sposób. Zatem (6) jeśli przebywamy w odpowiednim miejscu i medytujemy w opisany sposób, jest to zupełnie poprawne. (7) Winniśmy ponadto unikać wszelkich rozprasających rzeczy czy pragnień, jak również wszelkich idei i pojęć. W ten sposób wyliczyliśmy siedem warunków koniecznych do rozwinięcia *siamathy*.

W Ozdobie sutr mahajany Maitreja stwierdza, że praktykować powinniśmy tam, gdzie łatwo możemy otrzymać potrzebne nam rzeczy: ubranie, żywność itd. Miejsce takie powinno być wolne od złodziei i od wszelkich niebezpieczeństw. Nie powinno zagrażać zdrowiu, tzn. nie może być szczególnie zimne lub gorące czy wilgotne. Powinniśmy mieć ponadto dobrych współtowarzyszy posiadających ten sam pogląd i zachowujących się tak, jak my. Jeśli mają odmienny pogląd i podejście do życia, będzie to przeszkoda w osiągnięciu stabilności umysłu. W miejscu, w którym chcielibyśmy zostać, nie powinno się zbyt wiele dziać, nie powinno być wielu ludzi.

Były to warunki dotyczące miejsca naszej praktyki. Sutra owa podaje również cechy związane z umysłem, a mianowicie brak pożądań, zadowolenie, zrezygnowanie ze zbyt wielu aktywności. Wreszcie sutra odnosi się do punktu, w którym umysł styka się ze światem zewnętrznym, tzn. do naszej postawy czy też zachowania. Powinniśmy mieć pełną spokoju i łagodności postawę, zgodną ze ślubowaniami pratimokszy bądź ślubowaniami bodhisattwy. Ślubowania pratimokszy to m.in. zakaz zabijania, przywłaszczania sobie cudzego mienia czy cudzołożenia. Sens tych zakazów jest taki, że jeśli dopuszczamy się tego typu negatywnych działań, to nasz umysł nie będzie mógł spocząć w naturalnym stanie wyci-

szenia. Podobnie jest w przypadku ślubowań bodhisattwy: powinniśmy rozwijać miłość i współczucie dla wszystkich czujących istot, ponieważ jeżeli wypełnia nas gniew, zazdrość, niechęć itd., to umysł również nie spocznie w stanie wyciszenia.

A więc, jeśli nasze zachowanie – punkt, gdzie to, co wewnętrzne, styka się ze z tym, co zewnętrzne – służy dobru innych istot, wówczas pojawiają się sprzyjające warunki do praktykowania *siamathy*.

## **Podział *siamathy***

Istnieją cztery rodzaje medytacji *siamathy*. Pierwsza zwana jest *siamatą sfery pożądania*. Rozluźniamy umysł do tego stopnia, że staje się zupełnie stabilny i uspokojony. Następna to *dhjana siamatha*, czyli *siamatha mentalnej stabilności sfery formy*. Dzięki tej medytacji osiągamy intensywne doświadczenie radości czy błogości. Trzeci rodzaj to *siamatha sfery bezforemnej*, w której wszystko się rozpuszcza. Czwarty zaś to *siamatha wygaśnięcia*, która współcześnie nie jest często praktykowana, lecz w przeszłości niektórzy śrawakowie – adepci hinajany – praktykowali ją i osiągnęli stan, w którym umysł zatrzymuje się i ustaje strumień świadomości.

Mówiąc bardziej szczegółowo, istnieje dziewięć etapów rozwoju *siamathy*. Najpierw, w sferze pożądania, pojawia się *siamatha jednoupunktowienia*. Oznacza to, że nie mamy pełnej mentalnej stabilności; rozwinęliśmy ją na tyle, że nie jesteśmy rozpraszeni przez zewnętrzne zjawiska. Następnie, w sferze foremnej, mamy do czynienia z czterema kolejnymi poziomami medytacji *siamathy*. Pierwszy to *siamatha rozpatrywania i analizowania*. Drugi – *siamatha radości i błogości*. Trzeci – *siamatha wdychania i wydychania*. Czwarty zaś to *siamatha wolna od ośmiu błędów*. Pierwsze dwa błędy to (1) fizyczne cierpienie sfery pożądania, (2) mentalne cierpienie sfery pożądania. Pozostałe sześć odnosi się do poprzednich trzech poziomów *siamathy* sfery foremnej: (3) analizowanie, (4) rozpatrywanie, (5) radość, (6) błogość, (7) wdychanie, (8) wydychanie. Wolność od potrzeby wdychania i wydychania oznacza, że na tym poziomie pozostajemy całkowicie nieporuszeni

bez oddechu. Tak oto przedstawiają się cztery poziomy medytacji *siamathy* w sferze formy.

Dalej są cztery stany medytacyjne należące do sfery bezforemnej, która przypomina pustkę, lecz nie jest to pustka (*śuniata*) opisywana w *madhiamace*. Jest to rodzaj „próżni”, w której nie ma postrzegania czegokolwiek czy skupiania się na czymś. W tej sferze istnieją cztery stopnie rozwoju *siamathy*. Są to: *siamatha nieograniczonej przestrzeni*; *siamatha nieograniczonej świadomości*; *siamatha ani istnienia, ani nieistnienia* i wreszcie *siamatha braku czegokolwiek*. Ogólnie mamy zatem dziewięć stopni medytacji *siamathy*: jeden związany ze sferą pożądania, cztery ze sferą formą i cztery ze sferą bezforemną.

## Postawa ciała

Są dwa sposoby opisywania postawy ciała podczas medytacji: siedem aspektów postawy Wairoczany lub pięć aspektów medytacji *dhjany*. W tym rozdziale przedstawię siedem aspektów postawy Wairoczany. *Wairoczana* znaczy „to, co rozświecła”, „to, co rozjaśnia”. Zatem postawa Wairoczany to taka postawa siedząca, która pomaga rozwinąć stan medytacyjny oraz czyni umysł stabilnym i jasnym. To, czy umysł jest stabilny, zależy od tzw. subtelnych wiatrów (skt. *waju*, tyb. *lung*). Istnieje zwykły<sup>8</sup> wiatr związany z oddechem, z wdychaniem i wydychaniem. Ale są również subtelne wiatry, związane z ruchami ciała oraz poruszaniem się myśli. Ciało i umysł są ze sobą powiązane, zatem kiedy subtelne wiatry w ciele uspokoją się, umysł również staje się spokojny. Można sprawić, by subtelne wiatry były spokojne. Osiągniemy to dzięki pracy z wewnętrznymi kanałami (skt. *nadi*, tyb. *tsa*), w których te wiatry się poruszają. Jeżeli kanały są proste, to subtelne wiatry są stabilne, a wówczas umysł staje się niezachwiany. Odpowiednia postawa podczas medytacji sprzyja takiej sytuacji.

Istnieje kilka różnych subtelnych wiatrów. Wiatr powodujący, że nasze ciało jest silne i stabilne, nazywany jest *subtelnym wiatrem żywiołu ziemi*. Wiatr odpowiedzialny za ciepłość ciała to *subtelny wiatr żywiołu ognia*. Wiatr, który utrzymuje płyny w organizmie,

---

<sup>8</sup> W oryginale angielskim: *gross* (przyp. red.)



nazywany jest *subtelnym wiatrem żywiołu wody*. Wiatr rozprzestrzeniający ciepło w organizmie i powodujący fizyczny ruch to *wiatr żywiołu powietrza* (po tybetańsku *lung gi lung*). W ten sposób subtelne wiatry związane są z każdym z czterech żywiołów. Jest również piąty wiatr, *wiatr działający w dół*, który odpowiada za przetworzenie pokarmu w żołądku, oddziela od pożywienia elementy nieprzyswajalne oraz wydalą je poprzez odbyty<sup>9</sup>.

Pierwszy aspekt postawy Wairoczany to (1) utrzymanie prostego kręgosłupa, tak aby centralny kanał był wyprostowany.

W tym kanale płynie wiatr siły życiowej, który nosi nazwę *prana* (tyb. *soglung*). Prana sprawia, że ciało jest mocne i stabilne. Nazywa się ją też wiatrem żywiołu ziemi, gdyż odpowiada za wytrzymałość ciała. Jeżeli w czasie medytacji lub nauki ciało jest przechylone do przodu, w lewo, w prawo bądź do tyłu, wówczas kanał centralny również jest wygięty i prana nie może swobodnie przepływać. Dlatego jeśli utrzymujemy wyprostowany kręgosłup,

---

<sup>9</sup> Istnieje kilka rodzajów subtelnych energii czy też wiatrów, w sanskrycie zwanych *waju*. Istnieje *waju* żywiołu ognia, które odpowiada za ciepłość ciała; rozprzestrzenia w ciele ciepło i stanowi o dobrym stanie organizmu. *Waju* żywiołu wody utrzymuje w ciele wilgoć, przenika cały organizm i spełnia funkcje żywiołu wody. *Waju* żywiołu powietrza umożliwia fizyczny ruch organizmu. Zdolność poruszania się oraz giętkość ciała pochodzi z działania *waju* (wiatru) żywiołu powietrza. Poruszenia zarówno umysłu, jak i ciała odbywają się właśnie dzięki niemu. *Waju* żywiołu ziemi zapewnia stabilność ciała, chroni przed zmianami. Stanowi o fizycznej stałości ciała. W taki to sposób komentarze przedstawiają „wiatr żywiołu ziemi”, „wiatr żywiołu powietrza” itd.

Ogólnie mówiąc, można wyróżnić cztery żywioły: ziemi, ognia, powietrza i wody. Ziemia to grunt pod nami, woda to substancja o tendencji płynięcia w dół, ogień to coś, co płonie, a powietrze (które w języku tybetańskim znaczy również „wiatr”) to coś, co przemieszcza się wokół nas. Żywioł ziemi ma aspekt trwałości i wytrzymałości, żywioł ognia – ciepła i spalania się, żywioł wody – wilgotności, a żywioł powietrza – ruchu. Te cztery właściwości: trwałość, ciepło, wilgotność i ruch stanowią znaczenie czterech elementów. Pełnią one również określone funkcje. Na przykład żywioł ziemi nadaje zjawiskom cechy trwałości i wytrzymałości, a żywioł wody powoduje spójność oraz łączy rzeczy ze sobą. Na przykład palec nie rozpada się, pozostaje jako jednolita całość za sprawą żywiołu wody. Funkcją żywiołu ognia jest dojrzewanie, powodowanie zmian w zjawiskach. Właściwość ciepła, dla przykładu, sprawia, że rozwija się kwiat. To, że rzeczy rozwijają się, dojrzewają i starzeją się, cały proces zmian zachodzi w wyniku działania żywiołu ognia.

to *waju* żywiołu ziemi przepływa bez zakłóceń, i rezultatem tego jest równowaga i wytrzymałość.

*Waju* żywiołu wody przenika całe ciało i utrzymuje jego wilgotność. Jeśli wiatry żywiołu wody płyną w kanale centralnym, w naturalny sposób znajdują się będą w równowadze. Aby to osiągnąć, (2) kładziemy ręce w pozycji medytacyjnej (3) z nieco wysuniętymi na zewnątrz łokciami.

*Waju* żywiołu ognia w naturalny sposób kieruje się ku górze, podczas gdy *waju* żywiołu ziemi i wody – ku dołowi. Aby wprowadzić *waju* żywiołu ognia do kanału centralnego, (4) lekko obniżamy podbródek, co nie pozwala, by *waju* żywiołu ognia skierował się ku górze.

Ażeby wprowadzić *waju* żywiołu powietrza do kanału centralnego, (5) oczy winny pozostawać nieruchome. *Waju* żywiołu powietrza odpowiada za poruszanie się ciała, a oczy w naturalny sposób są bardzo ruchliwe. Ruch oczu będzie powodował poruszenie w umyśle. Zatem nasze oczy powinny pozostawać nieruchome, a wzrok skierowany w przestrzeń za czubkiem nosa. To spowoduje, że umysł uspokoi się, a *waju* żywiołu powietrza wpłynie do kanału centralnego. (6) Usta są zupełnie rozluźnione, a język dotyka podniebienia. Ażeby uregulować przepływ wiatru działającego w dół, (7) siedzimy z nogami w pozycji wadźry (pełny lotos).

Pierwszych pięć aspektów postawy odnosi się do pięciu *waju*. *Waju* żywiołu powietrza związany jest z dwoma aspektami – oczami i ustami. Podobnie jest z *waju* żywiołu wody – jest związany z rękami ułożonymi w pozycji medytacyjnej oraz z rozwarciem ramion. W sumie więc na postawę medytacyjną składa się siedem aspektów. Wiele instrukcji mówi, że przed medytacją powinno się za pomocą trzech wydechów pozbyć tzw. martwego powietrza, ponieważ przy zwykłym oddychaniu w naszym ciele gromadzi się nieczyste czy „negatywne” powietrze. Aby się go pozbyć, wydychamy z nieco większą niż zwykle siłą, lecz nie należy tego robić zbyt mocno. Myślmy przy tym, że wraz z powietrzem wydychamy wszystkie mentalne negatywności, *klesie*. Wdech czynimy zaś bardzo łagodnie. Taki wydech powtarzamy trzy razy: za pierwszym razem wydychamy nieco silniej niż zwykle, za drugim razem trochę silniej niż poprzednio, za trzecim razem jeszcze silniej. Następnie

oddychamy normalnie, odprężeni, z poczuciem, że pozbyliśmy się wszelkich negatywności.

Ręce winny pozostawać w pozycji medytacyjnej czy też dosłownie „spoczywać w pozycji równowagi”. Możemy położyć prawą dłoń na lewej. Ponieważ jednak „spoczywanie w równowadze” oznacza, że ręce znajdują się na tym samym poziomie, to jedna dłoń może spoczywać na jednym kolanie, a druga na drugim, na tym samym poziomie. Nie ma to większego znaczenia; stosujcie taką pozycję, jaka wam odpowiada.

W tradycji *mahamudry* nauk wadźrajany zwykle podaje się siedem aspektów postawy Wairoczany, które przed chwilą omówiliśmy. Działogon Kongtrul przytacza jednak osiem aspektów, zgodnie z naukami Kamalasili zawartymi w *Stopniach medytacji*. Usiądźmy więc wygodnie i prześledźmy po kolei owych osiem punktów.

Po pierwsze, nogi powinny być zupełnie skrzyżowane (pozycja wadźry) bądź skrzyżowane częściowo (półłotos). Powinniście się odprężyć, nie trzeba się zmuszać do siedzenia w pozycji wadźry. Na Zachodzie nie każdy potrafi siedzieć ze skrzyżowanymi nogami. Niektórzy siedzą z kolanami sterczącymi w górę, lecz w końcu, po jakimś czasie, kolana opadną. Osiąga się to, kiedy ciało nabierze pewnej giętkości. Lepiej jest siedzieć wygodnie, niż cierpieć ból.

Po drugie, oczy winny być na wpół przymknięte, tzn. nie mogą być ani szeroko otwarte, wpatrzone w przestrzeń przed nami, ani całkowicie zamknięte, tak że pozostajemy w ciemności. Są na wpół przymknięte bez jakiegokolwiek wysiłku czy napięcia, całkowicie rozluźnione; nie myślimy o nich.

Po trzecie, górna część ciała powinna być wyprostowana. Jak już wiemy, ciało i umysł są ze sobą powiązane, więc jeśli ciało jest wyprostowane, to i kanały są wyprostowane, a wówczas subtelne energie przepływają w nich swobodnie i umysł staje się nieporuszony i stabilny. Jeśli ciało jest przechylone, kanały zostają zablokowane, co działa negatywnie na umysł, gdyż wtedy w jednych kanałach będzie niewiele energii, w innych zaś energia przepływać będzie bardzo szybko. Wywoła to natłok myśli.

Po czwarte, barki powinny znajdować się na jednym poziomie, przy czym nie powinniśmy się przechylać ani w lewo, ani w prawo.

Po piąte, należy spoglądać w dół wzdłuż linii nosa. Klasyczny opis mówi, że powinniśmy patrzeć cztery palce w dół od czubka nosa.

Po szóste, szczęki powinny być rozluźnione, tak aby między zębami pozostała mała szczelina. Jeśli bowiem zaciska się zęby, może to powodować zgrzytanie.

Po siódme, język powinien dotykać podniebienia. W przeciwnym wypadku ślina będzie się gromadzić w ustach i przełykanie jej będzie nas rozpraszało.

I wreszcie, oddech powinien być naturalny. Nie powinniśmy kontrolować oddychania, zmuszać się do głębokich oddechów.

Każdy z ośmiu aspektów postawy rozważany z osobna może wydawać się mało istotny, lecz do rozwinięcia całkowitej klarowności i stabilności umysłu wszystkie są naprawdę ważne, ponieważ każdy z nich spełnia odpowiednie zadanie<sup>10</sup>.

## Cztery rodzaje obiektów medytacji

Są dwa wyjaśnienia dotyczące tego, jak utrzymywać umysł w czasie medytacji. Pierwsze to wyjaśnienie ogólne, drugie zaś przedstawia określony układ etapów medytacji.

W ogólnej instrukcji Budda nauczał, że istnieją cztery klasy obiektów medytacji. Pierwsza z nich to *wszewystępujący obiekt medytacji*. Nazwana została w ten sposób, gdyż odnosi się to do wszelkich zjawisk. Na takim przedmiocie możemy się skupiać albo bez analizowania, z umysłem naturalnie spoczywającym, albo

---

<sup>10</sup> W niektórych ośrodkach pomiędzy sesjami medytacji w pozycji siedzącej wykonuje się medytację podczas chodzenia. W medytacji tej nie ma wizualizacji. Powinniśmy za to, być świadomi każdego ruchu stopy, tego, że się wznosi, opada itd. Jesteśmy po prostu świadomi ruchu związanego z chodzeniem, jest to proces przypominający skupienie na oddechu. Metoda ta została opisana w tekstach *winai* i używa się jej w tradycji *therawady*. W Tybecie jednakże dominowała medytacja na siedząco. Myślę, że medytacja podczas chodzenia może być bardzo pożyteczna, ponieważ pozytywnie oddziałuje i na umysł, i na ciało oraz nie szkodzi kolanom.

analizując – wówczas patrzymy na prawdziwą naturę zjawisk lub ich relatywną różnorodność.

Druga klasa obiektów medytacji to tzw. *uspokojenie zachowania*. Jest to medytacja, która oczyszcza błędy. Skąd biorą się nasze negatywne wzorce zachowań? Według nauk buddyjskich nasze obecne życie ma swoje korzenie w życiu poprzednim. Poprzednie życie pochodzi z życia wcześniejszego itd. Teraz możemy doświadczać fizycznego bólu i cierpień mentalnych albo szczęścia i rozkoszy. Te doświadczenia wywodzą się z naszych działań w życiu poprzednim. Są wynikiem nagromadzonej *karmy*. Jednakże nie wszystko jest spowodowane naszą karmą. Niektórzy ludzie są owładnięci ogromnym pożądaniem bądź ogromnym gniewem; przyczyną może być siła nawyku wytworzonego w życiu poprzednim, a nie rezultat karmy. Przyzwyczajamy się do pożądania czy złości, tak że stają się coraz silniejsze i w następnym życiu pojawia się potężne pragnienie czy przemożny gniew. Ale możemy też w którymś życiu trafić na lekarstwo na te emocje, co sprawi, że nasze emocje zmniejszą się i będą coraz rzadsze w kolejnych żywotach. Jeśli więc w poprzednich żywotach mieliśmy nawykową skłonność do silnych pragnień, w tym życiu nasze pragnienie będzie równie mocne; jeśli w poprzednich żywotach mieliśmy nawykową skłonność do intensywnego gniewu, w tym życiu doświadczymy równie silnego gniewu; jeśli w poprzednich żywotach zwykle mieliśmy wiele myśli, w tym życiu umysł nie będzie stabilny, myśli zawładną nim i będziemy pod ich przemożnym wpływem. I wreszcie, jeśli poprzednio cechowała nas niewiedza, to będzie ona z nami i teraz. Powyższy model opisuje pięć typów osobowości (z dominującym pragnieniem, gniewem, ignorancją, zazdrością i dumą), a medytację traktuje się tu jak lekarstwo na tych pięć rodzajów skłonności.

Jeżeli odczuwamy silne pożądanie i przywiązanie do własnego ciała lub do zewnętrznych zjawisk, możemy medytować nad brzydota. Normalnie postrzegamy ciało jako materialne, trwałe i ważne. Budda nauczał, że posiadamy cenne ludzkie życie, które pozwala nam praktykować dharmę dla pożytku innych istot. Ludzkie życie jest cenne, lecz ciało samo w sobie cenne nie jest. Medytujemy więc nad przedmiotem naszego przywiązania

zauważając, że nie jest piękny, solidny ani trwały. Dzięki temu zmniejsza się nasze przywiązanie.

Jeżeli mamy w sobie wiele gniewu, medytujemy nad miłością i współczuciem, co zmniejszy naszą agresję. Gniew jest zwykle pragnieniem wyrządzenia komuś krzywdy. Zamiast życzyć innym źle, powinniśmy medytować, że nasze ciało nie jest różne od ciała każdej innej istoty. Na co dzień, kiedy czujemy nawet najmniejszy ból, chcemy się go pozbyć, a choćby najmniejsza przyjemność czy dobre samopoczucie jest czymś, co pragniemy zatrzymać. W tej medytacji postrzegamy wszystkie istoty jako nie różniące się od nas: starają się uniknąć cierpienia, pragną przyjemności i szczęścia. Nikt nie lubi cierpieć. Dlatego też stawiając znak równości między naszym ciałem a ciałami innych rozwinie miłość wobec wszystkich istot, wyzbędziemy się chęci wyrządzania im szkody czy bólu, a to z kolei zredukuje nasz gniew.

Są dwa rodzaje niewiedzy: tzw. oddzielna i połączona. Ta druga jest stale obecna, nieodłączna od wszystkich mentalnych zdarzeń. Towarzyszy powstawaniu w umyśle wszelkich negatywności, takich jak: gniew, duma, przywiązanie itd. Niewiedza ta polega na tym, że nie jesteśmy świadomi tego, co jest dobre, a co szkodliwe. Gdy pojawiają się trucizny umysłu, nie rozumiemy ich natury, nie wiemy, czy są one dobre czy złe. Dlatego są w nas ciągle obecne i nieoddzielne od samej niewiedzy. Drugi rodzaj, niewiedza oddzielna, to ignorancja wynikająca z nieotrzymania i niekontemplowania buddyjskich nauk. Możemy położyć jej kres poprzez studiowanie i kontemplację. Jeśli nasza niewiedza jest szczególnie głęboka, lekarstwem na to, w ramach medytacji *siamathy*, jest kontemplacja dwunastu ogniw współzależnego powstawania. Rozważamy, w jaki sposób zjawiska powstają i zależą od innych zjawisk. Na przykład, jeśli przyzwyczaimy się do pozytywnych działań i pozytywnych myśli, siła tego nawyku spowoduje, że będą się one stale pojawiać. Podobnie gdy umysł przyzwyczał się do negatywnych myśli i do szkodliwych działań – siła takiego nawyku wytwarzać będzie wciąż nowe negatywne myśli, a co za tym idzie, negatywne działania. Zatem wszystkie zjawiska występują we wzajemnej zależności, a kontemplowanie współzależnego powstawania jest lekarstwem na niewiedzę.

Medytowanie nad poszczególnymi elementami czujących istot to lekarstwo przeciwko dumie. Duma to czucie się kimś szczególnym, lepszym od innych. Lekarstwem jest medytowanie nad pięcioma zbiorami (skt. *skandha*). Gdy myślimy o sobie jako o kimś wyjątkowym i lepszym od innych, postrzegamy siebie jako kogoś konkretnego i określonego. Analizując zbiory, odkrywamy, że zjawiska nie są czymś trwałym, lecz wciąż ulegają zmianie. Jesteśmy po prostu zlepkiem różnych elementów. Osoba to pięć połączonych ze sobą zbiorów, to skupisko różnych części. Zatem wiedza o pięciu zbiorach zmniejsza naszą dumę.

Lekarstwem na natłok myśli jest medytacja, w czasie której koncentrujemy się na oddechu. Skupienie się na oddechu, na czymś tak subtelnym i rytmicznie się zmieniającym, powoduje, że myśli tracą swoją moc. Zatem jest to lekarstwo na pojawianie się zbyt wielu myśli.

Trzecia klasa obiektów medytacji to tzw. *obiekty wyuczone*. Ten rodzaj medytacji związany jest ze zrozumieniem pięciu *skandh*. Na przykład uczymy się, że „ja” to mnóstwo różnych części; składa się z pięciu zbiorów: formy, odczuwania, rozpoznawania, zjawisk mentalnych i świadomości. Uczymy się też, że umysł nie jest jakąś pojedynczą, niepodzielną jednością, lecz stanowi pewną strukturę, z którą związanych jest osiemnaście elementów. Zbadajmy na przykład oko. Dowiadujemy się, że stanowi ono kontynuację oka z minionej chwili. Następnie przychodzi zrozumienie dwunastu *ajatan*, które są związane ze strukturą i rozwojem systemu postrzegania. Uczymy się, w jaki sposób oko i świadomość wzrokowa wiążą się z zewnętrznymi przedmiotami oraz na jakiej zasadzie, poprzez to powiązanie, percepcja wzrokowa dochodzi do skutku. Na postrzeganie składa się więc narząd postrzegania, przedmiot oraz świadomość. Następnie dowiadujemy się, w jaki sposób funkcjonuje dwanaście ogniw współzależnego powstawania. I w końcu uczymy się tego, co jest właściwe i co nie jest właściwe spośród listy rzeczy mogących się pojawić bądź nie, w zależności od pewnych przyczyn. Rozmyślanie nad tym wszystkim nazywa się kontemplacją nad obiektami wyuczonymi.

Czwarta klasa obiektów medytacji to *oczyszczanie kles*. Kontemplujemy pełen spokoju stan, w którym *siamatha* jest obecna, oraz stan przeciwny, w którym nie ma *siamathy*. Dzięki *wipassanie*

pojawia się zrozumienie przyczyn sansary oraz przyczyn nirwany. W sumie stanowi to szesnaście różnych aspektów związanych z czterema szlachetnymi prawdami.

## **Cztery przeszkody w medytacji**

Istnieją cztery rodzaje myśli powodujących przeszkody w medytacji. Są to myśli związane ze złą intencją, tzn. chęcią sprawienia komuś krzywdy, z zazdrością, ze zwątpieniem i niepewnością oraz z przywiązaniem i pożądaniem. Na przykład, kiedy pojawia się myśl pełna agresji, musimy ją rozpoznać, ponieważ w przeciwnym wypadku wciąż będzie powracać podczas medytacji. Musimy zrozumieć, że agresja, jeśli do niej przylgniemy, szkodzi naszej medytacji. Najważniejsza sprawa to nieangażowanie się w myśli ani nieprzywiązywanie się do nich. Jeżeli nie będziemy przywiązani do myśli, wówczas łatwo nam się będzie ich pozbyć. Jeśli jednak jesteśmy do nich przywiązani, będzie nam bardzo trudno się od nich uwolnić.

Istnieją dwa rodzaje myśli: zwykłe<sup>11</sup> i subtelne. Kiedy podczas medytacji pojawiają się myśli pierwszego rodzaju, całkiem zapomniamy o tym, że medytujemy, tracimy uważność i świadomość. Po chwili przypominamy sobie „och, przecież medytuję” i powracamy do medytacji. Takie myśli stanowią rzeczywiste rozproszenie. Sposobem, by się ich ustrzec, jest utrzymywanie uważności i przytomności. Drugim rodzajem są myśli subtelne, nazywane także myślami pojawiającymi się w tle. W tym wypadku nie zapominamy wprawdzie o medytacji, lecz pewien proces myślenia wciąż się utrzymuje; spostrzegamy: „Te drobne myśli wciąż mi się pojawiają”. Myśli te są na tyle subtelne, że zwykle nie możemy z nimi zbyt wiele zrobić; trudno jest się takich komentarzy pozbyć. Nie szkoda one jakoś szczególnie medytacji, po prostu pojawiają się w naszej świadomości, a my zostawiamy je takimi, jakimi są, aż w końcu znikną. Jednak czasami te drobne myśli stopniowo mogą urosnąć do wielkich rozmiarów, wówczas medytacja jest zaprzeczona. Najpierw uświadamiamy sobie obecność tych myśli, następnie się przez nie rozpraszamy, aż w końcu tracimy uważność.

---

<sup>11</sup> W oryginale angielskim: *gross* (przyp. red.)



Powinniśmy starać się przed tym zabezpieczyć utrzymując stabilną, trwałą uważność i świadomość. Świadomość jest niezbędna w każdej chwili. Jeśli tego dokonamy, unikniemy rozproszenia.

## **Charakterystyczne stopnie medytacji**

W zależności od jej obiektu, wyróżniamy trzy podstawowe typy medytacji *siamathy*. Pierwszy to *medytacja z obiektem zewnętrznym*, drugi to *medytacja bez obiektu zewnętrznego*, a trzeci to *medytacja na naturę zjawisk*.

Zaczynamy medytację *siamathy* od podjęcia próby uczynienia umysłu stabilnym i klarownym. Nie jesteśmy jednak przyzwyczajeni do medytowania i ulegamy rozproszeniu. Dlatego na początku potrzebny jest nam jakiś obiekt, na którym się koncentrujemy. Podobnie jak dziecko, które nim przeczyta książkę, musi się wpieryć nauczyć alfabetu, tak samo i my na początku medytujemy z pomocą obiektu, aby stopniowo przejść do medytacji bez obiektu. A więc najpierw medytujemy na jakiś obiekt: kładziemy przed sobą kawałek drewna bądź mały kamień i skupiamy się na nim. Robiąc to, powinniśmy zachować odpowiednie napięcie uwagi, to jest właściwy stopień koncentracji. Nie możemy być ani zbyt napięci ani zbyt rozluźnieni. Jak mówił Saraha – medytacja powinna być jak bramiński sznur. W przeszłości robienie sznurów było czynnością przynależną kaście braminów. Dobry sznur musiał być wytwarzany przy odpowiednim naprężeniu. Jeśli skręci się go za mocno, sznur będzie się pęlił; jeśli za luźno – będzie się rwał. Aby więc rozwinąć mentalną stabilność, skupiamy się na jakimś przedmiocie – najpierw na tzw. nieczystym, pospolitym, potem zaś przechodzimy do obiektu czystego, takiego jak np. posążek buddy, atrybuty bóstw czy specjalne sylaby. Celem medytowania na czysty obiekt nie jest rozwinięcie oddania czy współczucia; po prostu staramy się rozwinąć koncentrację. Skupiając się na przedmiocie, nie powinniśmy również myśleć o jego wadach lub zaletach. Rozpoczynamy od kamienia bądź kawałka drewna, ponieważ nie mają one jakichś szczególnych cech. Wizerunek buddy ma ich na tyle dużo – oczy, uszy itd. – że mogłoby to być rozpraszające.

Drugi rodzaj medytacji *siamathy* to *medytacja bez obiektu zewnętrznego*. Umysł zwrócony jest do wewnątrz i skupia się na wyobrażeniu buddy w formie *jidama*, takiego jak np. Awalokiteśwara (tyb. *Czenrezi*). Wizualizujemy tę formę ponad naszą głową bądź przed nami, albo też wyobrażamy sobie, że nasze ciało jest formą bóstwa. Ponieważ nie jesteśmy w stanie od razu wizualizować całej formy, wyobrażamy sobie w pierwszej kolejności rękę bóstwa, potem jego oczy, szaty itd. Takie wyobrażanie sobie różnych fragmentów formy nosi nazwę „częściowej medytacji bez obiektu”. Praktykując tak raz za razem, w końcu oswoimy się z wizualizacją i będziemy w stanie wyobrazić sobie formę bóstwa w całości. Widzimy wtedy wszystkie części bóstwa, tak więc mamy ogólny obraz całego ciała. Nazywamy to „wizualizacją całego obiektu”. Niektórzy oczekują bardzo klarownego wizerunku bóstwa podczas medytacji, a kiedy nie mogą tego osiągnąć, czują się rozczarowani. Ze wzrokiem, ze zdolnością widzenia związana jest świadomość wzrokowa, która całkowicie klarownie „widzi” zjawiska. Jednakże w medytacji korzystamy ze świadomości mentalnej, która kojarzy ogólne wrażenie z ogólną ideą czy znaczeniem rzeczy, a zatem nie otrzymamy tak wyraźnego widzenia, jak przy świadomości wzrokowej. Dlatego nie powinniśmy oczekiwać tak wyraźnej wizualizacji bóstwa, jak byśmy widzieli rzeczywiste malowidło. Nie powinniśmy przykładać nadmiernej wagi do klarowności wyobrażenia, ponieważ celem medytacji nie jest otrzymanie dokładnego obrazu, lecz skupienie się na wyobrażeniu, tak aby umysł uspokoił się i ustabilizował.

Mistrz Bodhibhadra powiada, że istnieją dwa rodzaje *siamathy*: *siamatha* skierowana na zewnątrz oraz *siamatha* skierowana do wewnątrz. W pierwszym przypadku mamy do czynienia ze zwykłą *siamathą*, w której skupiamy się na kamieniu bądź innym obiekcie, lub też z *siamathą* specjalną, w której obiektem jest posąg czy wizerunek buddy. *Siamatha* skierowana do wewnątrz ma dwie odmiany: wizualizowanie ciała i wizualizację opartą na ciele. Wizualizowanie ciała to skupienie się na czymś związanym z ciałem, jak np. oddech, subtelne kanały, promienie światła przenikające ciało albo uczucie błogości. Mistrzowie podają wiele różnych instrukcji do medytacji, lecz zawsze można je sklasyfikować albo

jako medytacje z obiektem zewnętrznym, albo medytacje bez obiektu zewnętrznego.

Trzeci typ medytacji *siamatha*, to *medytacja na naturę zjawisk*. Po tym jak medytowaliśmy z użyciem obiektu zewnętrznego, a następnie wewnętrznego, przechodzimy do medytacji, w której umysł spoczywa w swojej naturze. Nie jest na niczym skupiony, lecz spoczywa całkowicie stabilnie i nieporuszenie. Kiedy mówimy „umysł”, myślimy o nim, jakby był pojedynczą rzeczą, ale budda przedstawiał umysł jako zbiór sześciu, a czasem ośmiu różnego rodzaju świadomości. Pięć świadomości zmysłowych to: świadomość wzrokowa, która postrzega i doświadcza form wizualnych; świadomość słuchowa odbierająca dźwięki za pośrednictwem ucha; świadomość węchowa, która odbiera zapachy za pośrednictwem nosa; świadomość smakowa, odbierająca różnego typu wrażenia smakowe za pośrednictwem języka; oraz świadomość dotykowa odbierająca różne wrażenia dotykowe i fizyczne. Powyższe pięć świadomości zmysłowych uważa się za niekonceptualne. One po prostu „widzą”, „słyszą”, „odczuwają zapach”, „odczuwają smak” i „czują dotyk”, ale nie są związane z myśleniem typu „to jest dobre albo złe”. Tilopa, przekazując instrukcje Naropie, powiedział, że zjawiska nie są szkodliwe, to nasze przywiązanie do nich stwarza problemy. Rzeczywiście, postrzeganie czy słuchanie nie szkodzi medytacji w żaden sposób, ponieważ owe świadomości są czymś niekonceptualnym. To, co stanowi rzeczywistą przeszkodę, to pojawienie się przywiązania do formy, dźwięku itd. Nie ma zatem powodu, by starać się wyłączyć tego rodzaju wrażenia w czasie praktyki.

W Indiach przed nadejściem Buddy uczono, że istnieje zaledwie jeden rodzaj świadomości. Przykładem ilustrującym sposób funkcjonowania takiej świadomości jest dom z pięcioma bądź sześcioma oknami oraz małą w środku. Mała wygląda to z jednego okna to z drugiego, tak że patrząc z zewnątrz wydaje się jakby w różnych oknach pojawiały się różne mały. Lecz cały czas mamy do czynienia z tą samą małą. Filozofowie twierdzili, że ten dom jest jak umysł, okna są niczym świadomości zmysłów, lecz tak naprawdę jest tylko jedna świadomość ucieleśniona w małej. Tymczasem Budda stwierdził, że nie ma czegoś takiego jak jedna świadomość, bo gdyby tak było, wówczas podczas patrzenia nie

moglibyśmy słyszeć, albo też podczas słuchania nie bylibyśmy zdolni czuć zapachów itd. W rzeczywistości jednak możemy widzieć, słyszeć, smakować, czuć zapachy i odbierać wrażenia dotykowe jednocześnie.

Podczas medytacji nie używamy żadnej z tych pięciu niekonceptualnych świadomości umożliwiających widzenie, słyszenie, wąchanie, smakowanie czy czucie dotyku. Zaangażowane są jedynie dwie świadomości mentalne – stała i zmienna. To w świadomości zmiennej (często nazywanej po prostu świadomością mentalną) pojawiają się różnego rodzaju myśli, czasami odczuwamy zapał i szczęście, a innym razem niechęć i przygnębienie itd. Tak wygląda nasza zwykła świadomość. Istnieje też stała świadomość, która nie ulega wpływowi dobrych bądź złych myśli, przyjemnych czy też nieprzyjemnych doświadczeń. Klarowność stałej świadomości pozostaje niezmienna – rano, w południe i w nocy. Świadomość tę nazywa się również świadomością podstawową, albo świadomością *alaja*.

Istnieje jeszcze trzeci rodzaj świadomości mentalnej zwany świadomością pomieszaną. To stan iluzji związany z nieustającym poczuciem „ja” lub myśleniem w kategoriach „ja”; brak mu klarowności. Myślenie kategoriami „ego” trwa nieprzerwanie, niezależnie od tego, czy jesteśmy rozproszeni, czy nie. Ów subtelny stan lgnięcia do siebie samych utrzymuje się przez cały czas, bez względu na to, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, nawet we śnie. Cokolwiek robimy, lgnięcie do ego, myślenie w kategoriach „ja” jest obecne zawsze. Kiedy słyszymy jakiś dźwięk, pojawia się na przykład reakcja: „Och, to jest dla mnie niebezpieczne”. Dzieje się tak bez przerwy. U wszystkich istot, dopóki nie osiągną stanu arhata czy stanu buddy, występuje to subtelne lgnięcie do „ego”. Ogólnie rzecz biorąc występuje osiem rodzajów świadomości – pięć świadomości zmysłowych i trzy świadomości mentalne.

Medytacja ma miejsce na poziomie szóstej świadomości, zwanej świadomością mentalną, ponieważ jest ona związana z pojęciami. Jest uwikłana w przeszłość, teraźniejszość i przyszłość; dobro i zło; różnego rodzaju emocje itd. Szósta świadomość jest więc korzeniem wszystkich myśli i pojęć. W czasie medytacji kontrolujemy właśnie ją, świadomość doświadczającą myśli, złudzeń i odczuć; kontrolujemy ją tak, że uspokaja się i myśli przestają się po-

jawiać. Owa świadomość ma dwa aspekty: wiedzy o sobie samej oraz wiedzy o innych zjawiskach. Z wiedzą o innych zjawiskach mamy do czynienia wówczas, kiedy umysł zwraca się ku otoczeniu i myśli: „To jest dobre, a to złe. Chcę tego, a nie chcę tamtego”. Wiedza dotycząca zewnętrznych zjawisk to wiedza pojęciowa. Wiedza o sobie samej zaś to bezpośredni rodzaj wiedzy o tym, o czym myślimy. Nie opiera się na pojęciach. Bez niej nie wiedzielibyśmy, o czym myślimy. To uważność dająca możliwość jasnego uzmysłowienia sobie tego, czy medytujemy, czy nie. Tak więc podczas medytacji występuje ta właśnie uważność i świadomość.

Kiedy medytujemy, umysł czy świadomość mentalna jest wchłaniana w świadomość podstawową. Można tu podać przykład fal, które pojawiają się na oceanie, a następnie znikają. Jeśli porównamy myśli do fal, a podstawową świadomość do oceanu, to odpowiednio myśli (fale) pojawiają się z wiecznej i doskonałej klarowności podstawowej świadomości (ocean), a następnie łączą się z nią i znikają. Co więcej, podczas wietrznej pogody fale na oceanie wzbierają; kiedy wiatr uspokaja się, fale znikają i ocean staje się nieporuszony i spokojny. W podobny sposób, niczym wiatr, myśli wyłaniają się z podstawowej świadomości dając początek całemu poruszeniu w umyśle, gdy zaś „wiatr” myśli cichnie, umysł staje się spokojny – tak jak ocean. Opisał to Milarepa w jednej z pieśni, w której przejawienia umysłu porównuje do fal jako przejawień morza. Tak jak fale w końcu znikną w morzu, tak myśli znikną w przestrzeni umysłu. Myśli zatem są po prostu grą czy też manifestacją umysłu; wyłaniają się z umysłu, ponieważ z niego pochodzą. Kiedy cichną, umysł również staje się wyciszony.

Najwyższa forma *siamathy* to stan, w którym wszystkie myśli rozpuszczają się w przestrzeni podstawowej świadomości, a umysł staje się stabilny i bardzo zrelaksowany. Innymi słowy, z naszej podstawowej świadomości wyłania się ogromna ilość myśli i w czasie medytacji pojawia się wzmożony wysiłek, aby je z powrotem rozpuścić w nieprzerwanej i niezmiennej klarowności podstawowej świadomości. Dzięki temu będziemy mieć zrelaksowany i spokojny umysł.

Szósta świadomość musi się rozpuścić w podstawowej świadomości; powstaje ona z podstawowej świadomości, dlatego też musi do niej powrócić. Medytując dążymy do tego, aby szósta

świadomość stała się nieporuszona i spokojna, wolna od pojawiania się jakichkolwiek myśli. Podstawowa świadomość sama w sobie nie stwarza przeszkód w medytacji. Co do siódmej, pomieszanej świadomości, to charakteryzuje się ona lgnięciem do ego. Jest zawsze obecna. Nie stwarza przeszkód w medytacji, ale przeszkadza w osiągnięciu wyzwolenia. Kiedy jednak stopniowo urzeczywistniamy nieistnienie „ja”, również stopniowo zanika owa pomieszana świadomość, owo subtelne lgnięcie do ego.

Jeżeli szósta, mentalna świadomość jest zaangażowana w funkcjonowanie pięciu świadomości zmysłowych, wówczas staje się to przeszkodą w medytacji. Lecz kiedy umysł, wyciszony i stabilny, spoczywa sam w sobie, wtedy postrzeganie nie przeszkadza w medytacji. Ponieważ jednak umysł zwykłej istoty ma nawyk wplątywania się w grę zmysłów, lepiej, by początkujący praktykowali w cichym i ustronnym miejscu.

### 3.

## DOŚWIADCZENIA MEDITACYJNE PODCZAS PRAKTYKOWANIA SIAMATHY

W *Skarbnicy wiedzy* praktyka medytacji opisana jest zarówno z punktu widzenia tradycji tekstów, jak i tradycji ustnej, przekazywanej przez wielkich medytujących. Teksty są potrzebne, ponieważ przedstawiają i wyjaśniają ogólne znaczenie nauk buddy; instrukcje ustne są również potrzebne, ponieważ wpływają z medytacyjnego doświadczenia. Zacznijmy od tradycji tekstów, opisującej pięć czynników, które mogą spowodować, że medytacja nie będzie właściwa, oraz sposoby wyeliminowania tych błędów.

### **Pięć błędów**

Praktykując musimy wiedzieć, jakie doświadczenia pojawią się w medytacji oraz jakie błędy muszą być wyeliminowane. Jest pięć błędów, których należy się pozbyć za pomocą odpowiedniego rodzaju działań czy antidotów. Owe błędy czy wady przedstawione są w naukach Maitrei zawartych w napisanym przez Asangę traktacie *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności*. W tekście tym mówi, że kiedy umysł potrafi spocząć na danym obiekcie, kiedy jest stabilny, wówczas możemy z nim pracować dalej, możemy z nim robić cokolwiek sobie życzymy. Jednak zwykły umysł przypomina dzikiego konia; na takim koniu nie sposób ani stać w jednym miejscu, ani jechać tam, dokąd byśmy chcieli. Lecz gdy poskromimy umysł, możemy z nim uczynić cokolwiek zechcemy. Jeśli tego potrzebujemy, możemy go użyć do rozwinięcia zrozumienia i mądrości lub cudownych mocy czy zdolności jasnowidzenia. Aby doprowadzić umysł do stanu, w którym nadawałby

się do dalszej pracy musimy pozbyć się pięciu błędów w medytacji.

- 1) *Lenistwo*. Uniemożliwia ono praktykowanie, ponieważ mimo otrzymania instrukcji nawet nie zaczynamy medytować. W rzeczywistości możemy mówić o trzech rodzajach lenistwa. Pierwszy to ospałość – nie interesuje nas nic prócz spania. Drugi to przywiązanie do pospolitych aktywności, które powoduje, że nie mamy ochoty na praktykowanie dharmy, na medytację. Zamiast tego polujemy na zwierzynę, okłamujemy i oszukujemy innych itp. Chodzi o działania, w które lubimy, które zwykliśmy robić lub o których dużo myślimy. W pewnym sensie wykazujemy się zaangażowaniem, ale takim, które przeszkadza w praktykowaniu dharmy. Nazywa się to również przywiązaniem do negatywnych działań. Trzeci rodzaj lenistwa to zwątpienie i samokrytycyzm, które prowadzą do myśli: „Inni mogą medytować, ale nie ja; inni zrozumieją dharmę, ale nie ja”. Prawda jest jednak taka, że każdy może medytować i czynić postępy na ścieżce. Takie niedocenianie swoich możliwości można nazwać również nieakceptowaniem siebie.
- 2) Zapominanie instrukcji, wiąże się z brakiem uważności podczas medytacji. W jej trakcie powinniśmy mieć jasny obraz tego, co robimy, powinniśmy wiedzieć, jakie błędy muszą być wyeliminowane i jakie środki zaradcze trzeba zastosować. Musimy pamiętać instrukcje do medytacji.
- 3) *Otępienie* i *pobudzenie*, które wymienia się razem. W stanie otępienia umysł jest zaciemniony i ospały. W „cięższej” odmianie otępienia występuje brak klarowności umysłu. W odmianie subtelnej możemy mówić o pewnej klarowności, lecz jest ona niewielka. Mamy również dwa rodzaje pobudzenia. Przy większym pobudzeniu pochłonięci jesteśmy myśleniem o tym, co zrobiliśmy, czy jak się bawiliśmy, tak że nie możemy na niczym się skupić. W odmianie subtelnej umysł jest na pozór stabilny, wciąż jednak pojawiają się drobne myśli. Zatem mówimy o dwóch rodzajach otępienia i dwóch rodzajach



pobudzenia, które powodują, że umysł traci klarowność bądź stabilność.

- 4) *Zbyt mała pilność*. Mówimy o niej wówczas, gdy podczas medytacji pojawia się otępienie bądź pobudzenie, a my rozpoznajemy je, lecz nie stosujemy żadnego „lekarstwa”. Jeśli nie użyjemy odpowiedniego środka zaradczego, medytacja nie będzie się rozwijać.
- 5) *Nadgorliwość*. Podczas medytacji może się pojawić otępienie lub rozproszenie. Stosujemy odpowiednie antidotum, po którym otępienie bądź rozproszenie znika. Jednak zdarza się, że wciąż używamy owego antidotum, choć nie jest już potrzebne. Na tym polega błąd nadgorliwości. Odpowiednie środki winniśmy stosować jedynie wtedy, gdy mamy do czynienia z otępieniem albo pobudzeniem. Kiedy się jednak ich pozbędziemy, powinniśmy po prostu spocząć w stanie równowagi.

Chociaż otępienie i pobudzenie mają różne właściwości, efekt ich działania jest ten sam – są przeszkodą w medytacji. Dlatego też w tym ujęciu traktuje się je jako jeden błąd. Jeśli jednak policzymy je osobno, otrzymamy sześć błędów. Takie ujęcie stosuje Kamalasila w *Stopniach medytacji*.

## **Osiem antidotów**

Aby rozwinąć medytację, trzeba usunąć pięć błędów. Najpierw jednak musimy umieć je rozpoznać, aby potem zastosować odpowiedni środek i pozbyć się ich. Jest osiem środków, które eliminują pięć błędów.

Jak to już wcześniej opisano, wyróżnia się osiem typów świadomości, które składają się na umysł. W nich zachodzą procesy czy przekształcenia. Te procesy nazywa się zdarzeniami mentalnymi; czasem są dobre, a czasem złe. Można je również opisać w kategoriach pięciu zbiorów (*skandh*). Jak pamiętamy, istnieje zbiór formy, odczuwania, rozpoznawania, zjawisk mentalnych i świadomości. Opisują one zmiany, jakie zachodzą w umyśle. Analiza zbioru zdarzeń mentalnych pokazuje, że istnieje pięćdziesiąt

jeden ich rodzajów. Również pięć błędów i osiem antidotów znajduje się na tej liście.

Pierwszym z wymienionych błędów było lenistwo – szczególnie silna przeszkoda w medytacji. Istnieją cztery zdarzenia mentalne czy składniki umysłu, które zapobiegają lenistwu.

- 1) *Aspiracja* czy też zainteresowanie medytacją. Po prostu lubimy medytować i jesteśmy szczęśliwi, robiąc to. Ktoś mógłby powiedzieć, że jest to przywiązanie do medytacji, ale ten rodzaj przywiązania jest czymś pozytywnym. Dlatego używamy słowa „aspiracja”, gdyż przywiązanie odnosi się do czegoś negatywnego i szkodliwego. Na określenie tego mamy w języku tybetańskim dwa słowa: *cziaqpa*, które ma wydźwięk pejoratywny i zwykle tłumaczone jest jako „przywiązanie”, oraz *möpa*, które oznacza przywiązanie w sensie pozytywnym i zwykle tłumaczone jest jako „aspiracja”. O kimś, kto lubi kraść, możemy powiedzieć, że jest przywiązany do tej formy działania i to jest *cziaqpa* – negatywne przywiązanie. Jednak w przypadku kogoś, kto chce pomagać innym albo pragnie praktykować dharma i jest do tego przywiązany, użyjemy słowa *möpa*, gdyż przynosi to pożytek i jemu, i innym. Z pozoru słowa te znaczą to samo, gdyż w obu przypadkach myślimy: „Muszę to zrobić”. Ale *möpa* pociąga za sobą pomoc, *cziaqpa* zaś szkodę. *Cziaqpa* tłumaczy się również jako „utknięcie”, bowiem stoimy w miejscu i nie możemy wspiąć się ani trochę wyżej. Zatem słowo to oznacza zablokowanie naszego rozwoju. Gdyby tym przywiązaniem było coś pozytywnego, na przykład medytacja, wówczas przyniosłoby to pozytywny rezultat. Jeśli lubimy medytację, będziemy medytować, co w naturalny sposób wyeliminuje lenistwo jako przeszkodę. Czasami jednak przywiązanie nie jest niczym pozytywnym i nie przynosi żadnego pożytku. Na przykład otrzymałem list z Południowej Afryki, w którym pewna osoba informuje mnie, że straciła ulubionego kota. Był to niezwykle piękny kot i ona ciągle o nim myśli. To przykład przywiązania, które nie przynosi żadnego pożytku. A my potrzebujemy przywiązania do czegoś pożytecznego.

- 2) *Zapał*. Kiedy jesteśmy zainteresowani i mamy motywację do praktyki, wówczas nie musimy się do niej zmuszać; pojawi się w nas naturalna gorliwość.
- 3) *Zaufanie*. Przypomina punkt pierwszy, lecz aspiracja oznacza, że mamy coś, do czego dążymy, podczas gdy zaufanie oznacza wiarę w coś bardzo wartościowego.
- 4) *Dobre wyćwiczenie*, tłumaczone też jako giętkość, podatność. Oznacza ono stałą gotowość umysłu do medytacji. Nie musimy myśleć: „Och, teraz będę musiał pomedytować; jakież to trudne, jakim wysiłkiem jest medytacja”. Bez owej podatności dobrze wyćwiczonego umysłu i ciała nie ma prawdziwej *siamathy*, lecz jedynie jednoupunktowiony stan umysłu. Możemy zmusić nasz umysł, by osiągnął stan jednoupunktowienia, wkładając w to duży wysiłek, ale jeśli będziemy wyćwiczeni w medytacji, nasz umysł spocznie w jednoupunktowieniu naturalnie i bez wysiłku. Za pomocą tego, jak i poprzednich trzech środków, jesteśmy w stanie wyeliminować błąd lenistwa.
- 5) *Uważność*, będąca antidotum na błąd zapomnienia instrukcji do medytacji. Przebywamy w stanie medytacyjnym, w którym nie zapomina się instrukcji. Uważność ma trzy właściwości. Po pierwsze, koncentracja i klarowność umysłu pozwalają nie zapominać o instrukcjach. Po drugie, chociaż umysł jest bardzo skupiony i bystry, nie pojawia się zbyt wiele myśli, ponieważ medytacja jest niekonceptualna. Tak więc umysł naturalnie, w sposób jednoupunktowiony skupia się na obiekcie. Po trzecie, ponieważ mamy zaufanie i wiarę, a także giętkość czy elastyczność dobrego wyćwiczenia, medytacja staje się czymś, co daje uczucie przyjemności i wygody. Owe trzy właściwości chronią nas przed zapomnieniem instrukcji.

Trzecim błędem jest otepienie bądź pobudzenie. Po pierwsze, należy je rozpoznać, gdy się tylko pojawi podczas medytacji. Jeśli zauważymy któreś z nich, powinniśmy zastosować odpowiednie antidotum. Istnieją trzy metody.

- 6) Kiedy zauważymy otępienie, możemy wizualizować w naszym sercu czteropłatkowy biały lotos z białą kulą w środku. Następnie wyobrażamy sobie, jak kula przemieszcza się w górę w kierunku czubka głowy, mija linię włosów i w końcu zatrzymuje się w odległości czterech palców nad głową. Kiedy mamy do czynienia z pobudzeniem, ze zbyt dużą ilością myśli, wizualizujemy w sercu odwrócony w dół czteropłatkowy czarny lotos, z małą czarną kulą w centrum. Wyobrażamy sobie, że kula przemieszcza się w dół, do poziomu miejsca, na którym siedzimy, a następnie w głąb ziemi i zatrzymuje się w odległości czterech palców poniżej.
- 7) Drugi sposób na otępienie polega na tym, że otwieramy szerzej oczy, podnosimy wyżej wzrok i napinamy ciało. Aby zaś zlikwidować pobudzenie, na wpół otwartymi oczyma patrzymy w dół i rozluźniamy ciało.
- 8) Trzecim sposobem przeciwko ospałości jest przebywanie w jasnym miejscu. Otwieramy wszystkie okna, wychładzamy i oświetlamy pokój, zakładamy lekkie ubranie. W przypadku pobudzenia, pomieszczenie winno być ciepłe i przyciemnione, powinniśmy też włożyć na siebie grubsze ubranie.

Czwartym błędem jest zbyt mała pilność, w której doświadczamy otępienia czy pobudzenia, lecz nie robimy nic, by temu przeciwdziałać. Jeśli coś takiego się pojawi, może zawładnąć nami do tego stopnia, że nie będziemy w stanie dążyć ku oświeceniu. Rozpoznając podczas medytacji otępienie lub pobudzenie, powinniśmy pamiętać o sięgnięciu po odpowiednie środki. Tak więc, jeżeli będziemy z pilnością stosować właściwe antidotum, pozbedziemy się bierności.

Piątym błędem jest nadgorliwość. Kiedy medytacji nie towarzyszy żaden z pięciu błędów, wówczas nie powinniśmy niczego robić, tylko spocząć w tym naturalnym stanie. Pozwoli nam to wyeliminować nadgorliwość.

Podsumowując, istnieje osiem antidotów pozwalających wyeliminować pięć błędów.

## **Sześć mocy, dziewięć poziomów i cztery rodzaje mentalnej aktywności**

Skarbnica wiedzy zawiera dwa rodzaje nauk pochodzące z dwóch odmiennych tradycji. Pierwszy rodzaj to instrukcje do *siamathy* w tradycji tekstów. Zostały one przystępnie napisane przez wielkich uczonych i siddhów przeszłości. Drugi rodzaj to instrukcje do *siamathy* pochodzące z tradycji praktyk. W instrukcjach tych siddhowie opisują doświadczenia medytacyjne, sposoby uwolnienia się od błędów oraz rozwinięcia pozytywnych właściwości medytacji. Przedstawione poniżej nauki zostały zaczerpnięte z tradycji tekstów.

Istnieje sześć mocy, które eliminują błędy mogące się pojawić podczas medytacji *siamathy* oraz doprowadzają do umysłu do stabilności. Wyróżnia się dziewięć poziomów stabilności umysłu. Są one rezultatem działania sześciu mocy oraz czterech rodzajów mentalnej aktywności<sup>12</sup>.

Pierwszą mocą jest *moc słuchania*. Pochodzi ze słuchania bądź otrzymywania nauk. Doprowadza ona do pierwszego poziomu mentalnej stabilności czy *siamathy*, nazywanego *uporządkowaniem* albo *spoczęciem umysłu*. Zwykle umysł jest rozproszony z powodu pojawiających się myśli, dlatego należy go nieco wyciszyć, aby nie był zbyt zaabsorbowany zewnętrznymi rzeczami. Dokonuje się to dzięki mocy słuchania. Słuchamy nauk buddy, komentarzy i wyjaśnień przekazanych przez uczonych i siddhów.

Dowiadujemy się dzięki temu, jak wygląda medytacja. Słuchając nauk, staramy się zrozumieć, na czym polega uspokojenie umysłu; uczymy się, jak medytować. Marpa mówił, że słuchanie i przemyślanie nauk są niczym pochodnia rozświetlająca mrok, ponieważ jeśli mamy źródło światła, to jesteśmy w stanie zobaczyć, dokąd zmierzamy, co tam jest; możemy też rozpoznać niebezpieczeństwa i zagrożenia na drodze. W Tybecie mówi się: „Jeśli

---

<sup>12</sup> W tym rozdziale termin *mentalna aktywność* używany jest do oddania znaczenia terminu *mental engagement* występującego w oryginale angielskim (przyp. red.)

nie masz lampy i poruszasz się w ciemności, to twoja głowa może spotkać się ze słupem”. Tak więc słuchanie i przemyślanie nauk jest jak posiadanie lampy – rozprasza ciemności i pozwala zobaczyć, co i jak powinniśmy zrobić.

Drugą mocą jest *moc przemyślenia* bądź refleksji. Polega to na podążaniu tokiem logicznego rozumowania i argumentacji zawartych w otrzymanych naukach, dzięki czemu stopniowo osiągamy ich pełne zrozumienie. Dzięki tej mocy rozwijamy drugi poziom mentalnej stabilności nazywany *głębszym uporządkowaniem*. Na pierwszym poziomie mentalnej stabilności jesteśmy w stanie uspokoić umysł na krótko, powiedzmy na pięć minut, na drugim poziomie – dłużej, powiedzmy na dziesięć minut<sup>13</sup>. Te dwa etapy – słuchanie nauk i ich przemyślanie – jako dwie pierwsze moce prowadzą do osiągnięcia pierwszej z mentalnych aktywności zwanej *zdyscyplinowaną* bądź *kontrolowaną aktywnością*. Mieści ona w sobie obydwie wymienione moce. Umysł jest w tym stanie kontrolowany i skupiony dzięki zdyscyplinowaniu.

Trzecia moc to *moc uważności*. Jest ona podobna do omawianej już metody zapobiegającej zapomnieniu instrukcji do medytacji. Moc uważności powoduje rozwój trzeciego poziomu mentalnej stabilności zwanego *sukcesywnym uporządkowywaniem*<sup>14</sup>. Oznacza to, że jeśli podczas medytacji pojawią się myśli, stajemy się świadomi swojego rozproszenia. Wówczas ponownie koncentrujemy się, osadzając umysł w medytacji. Kiedy nawet pojawia się rozproszenie wytrącające nas z medytacji, potrafimy do niej powrócić dzięki koncentracji. Na tym polega tzw. sukcesywne uporządkowywanie umysłu. Siła ta łączy się z mocą uważności, ponieważ jesteśmy świadomi, że umysł jest rozpraszaony przez jakąś myśl. Zachowując uważność, myślimy: „Nie zamierzam ulec wpływowi tej rozpraszającej myśli” i powracamy do tego, co robimy. Moc uważności doprowadza nas ponadto do czwartego poziomu mentalnej stabilności, zwanego *wzmocnionym uporządkowaniem*. Umysł, dotychczas skupiony w stopniu ograniczonym, skupia się bardzo mocno. Na przykład jest się w stanie w pełni

---

<sup>13</sup> Owe długości czasowe stanowią jedynie przykład; nie powinno się ich traktować dosłownie.

<sup>14</sup> W oryginalnym angielskim *reestablished settlement* (przyp. red.)

skupić na wybranym obiekcie. Celem tego rodzaju medytacji jest skoncentrowanie się na czymś bardzo subtelnym.

Co możemy zrobić, by powstrzymać ciągle pojawiające się myśli? Tekst mówi, że umysł jest bardzo przestronny; myśli wciąż się pojawiają i biegną we wszystkich kierunkach. Należy zatem skierować umysł do wewnątrz, skupić go. Na tym polega stan umysłu zwany wzmocnionym uporządkowaniem – czwarty poziom medytacji *siamatha*. Aby go osiągnąć, musimy posiadać moc uważności, umiejętność przypominania sobie. Musimy pamiętać nauki, które przekazał budda, komentarze oraz bieżące instrukcje do medytacji. Musimy także być świadomi rozproszeń. Ta świadomość umożliwi nam uniknąć przywiązania się do pojawiających się myśli i angażowania się w nie, dzięki czemu możemy pozwolić im odejść i pozostać w medytacji. Czasem, kiedy podczas medytacji pojawiają się myśli, mówimy sobie: „Ta myśl jest ważna. Muszę to przemyśleć!”. Ponieważ na medytację przeznaczamy tak niewiele czasu, powinniśmy podjąć decyzję, że uporczywej myśli możemy poświęcić uwagę przez całą resztę dnia, ale po skończeniu sesji.

Szantidewa podaje przykład ilustrujący znaczenie utrzymywania uważności. Powiada on, że myśli i *klesie* są jak złodziejnicy lub złodzieje. Złodziej obserwuje daną osobę, na ile jest ona silna. Jeśli uzna, że jest słaba, obrabuje ją. Jeśli będzie przekonany, że dana osoba jest silna, uzbrojona i ma pomocników, wówczas jej nie okradnie. Na tej samej zasadzie medytujący, jeśli posiada uważność i świadomość, nie porzuci medytacji czy praktykowania pozytywnych działań. W przypadku kogoś pozbawionego uważności bądź świadomości, wyłonią się myśli i *klesie* ukradkiem owdadną medytację, niszcząc praktykę pozytywnych działań. Środkami zabezpieczającymi nas przed atakiem trucizn i myśli są uważność i świadomość.

Umysł podobny jest do drzwi. Cokolwiek nadchodzi, złodziej czy ogromne bogactwo, przejść musi przez drzwi. Podobnie, jeśli pojawią się negatywne bądź pozytywne właściwości, „wchodzą do środka” przez umysł. Na przykład jeśli chcemy wejść do banku, przy drzwiach zwykle spotkamy strażnika uzbrojonego w pistolet, który strzeże tego banku przed złodziejami. Podobnie my potrzebujemy uważności, aby nieustannie strzegła „drzwi” umysłu. Nie wystarczy jednak sam strażnik, musimy mieć również broń –

świadomość. Jeśli nieustannie utrzymujemy uważność i świadomość, wówczas myśli oraz *klesie* nie będą mogły się pojawić i pozbawić nas tego, co pozytywne. Możemy jeszcze rozwinąć poprzedni przykład. Indyjskie banki są strzeżone przez uzbrojonych strażników ustawionych przy drzwiach. Ponieważ jednak nic nie stałoby na przeszkodzie, aby bank obrabował sam strażnik, jest on przytwierdzony łańcuchem do jakiejś kolumny. Zatem indyjskie banki w obawie przed złodziejami zatrudniają uzbrojonych strażników, lecz przykuwa się ich do kolumny, aby uchronić się przed napadem strażnika! Podobnie, aby chronić praktykę medytacji, potrzebujemy uważności strzegącej drzwi umysłu, ale żeby ustrzec uważność przed utratą kontroli umocowujemy ją za pomocą świadomości.

Czwartą mocą jest *moc świadomości*, która oznacza, że zdajemy sobie sprawę z tego, co się dzieje i co robimy. Na co dzień nie jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, lecz *moc świadomości* rozwija mentalną stabilność doprowadzając ją do dwóch kolejnych poziomów, mianowicie do poziomu piątego, zwanego *poskromieniem*, oraz szóstego, zwanego *uspokojeniem*. Na ogół nie mamy motywacji by medytować, więc przychodzi nam ona z trudnością. Jednakże dzięki sile poskromienia stajemy się świadomi właściwości i pożytków płynących z medytacji; zdajemy sobie sprawę z tego, że przynosi ona korzyść nam i innym; że dzięki medytowaniu możemy rozwinąć w sobie zdolność jasnowidzenia, cudowne moce, pogłębić zrozumienie i mądrość. Uświadomienie sobie wszystkich właściwości rodzących się z medytacji powoduje, że medytacja się nam podoba, mamy motywację do praktyki, co w konsekwencji prowadzi do poskromienia umysłu. W ten sposób moc świadomości związana z etapem poskromienia umysłu prowadzi nas do szóstego poziomu mentalnej stabilności – *uspokojenia*. Utrzymywanie uważności i świadomości pomiędzy sesjami medytacji *siamathy* jest również bardzo ważne. Dzięki uważności pamiętamy o stanie naszego umysłu, dzięki zaś świadomości cały czas jasno zdajemy sobie sprawę z tego, co się dzieje. Do tych, którzy chcą zapanować nad umysłem, Szantidewa powiedział: „Ze złożonymi dłońmi proszę, abyście docenili, jak wielkie znaczenie ma uważność i świadomość”. Istotne jest zatem, aby utrzymywać



uwaga i świadomość podczas sesji medytacyjnych, pomiędzy nimi zaś należy utrzymywać je na tyle, na ile jest to możliwe.

W języku tybetańskim *drenpa* oznacza „uwaga”, a *sieszin* – „przytomność, świadomość”. *Drenpa* oznacza również „uwaga i pamięć”. Znaczy to, że wiemy co robimy, pamiętamy o tym, co mamy robić podczas medytacji, a co w chwili rozproszenia, itp. Uwaga jest jak przyczyna, a świadomość – jak rezultat. Jeżeli mamy wyostrzoną uwaga, natychmiast potrafimy zauważyć powstającą myśl; tak rodzi się *sieszin*, to jest stan, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, co się wydarza. Na co dzień nie wiemy, co się dzieje w umyśle, o czym myślimy, tak więc w stanie tym brakuje świadomości, przytomności. Jeśli jednak jesteśmy uważni, wówczas na tyle, na ile owa uwaga zapewnia stabilność umysłu, można powiedzieć, że jesteśmy również świadomi. Zatem świadomość jest powiązana z uwagą.

Z poziomem uspokojenia w rozwoju stabilności umysłu wiąże się uświadomienie sobie negatywnych właściwości rozproszenia. Szantidewa tłumaczy to następująco: kiedy umysł jest rozproszony, wówczas znajdujemy się między zębami dzikiego zwierza zwanego *klesiami*. Z powodu rozproszenia pojawiają się wszelkie trudności oraz mentalne problemy w tym i w przyszłych żywotach. W stanie rozproszenia wyłania się bowiem coraz więcej negatywnych aspektów umysłu. Uświadomienie sobie ich motywuje nas do praktyki medytacji.

Piątą mocą jest *moc pilności*. Prowadzi ona do siódmego poziomu mentalnej stabilności – *całkowitego uspokojenia*. Na poprzednim poziomie, poziomie uspokojenia, zastanawiamy się nad właściwościami płynącymi z medytacji, nad błędami związanymi z rozproszeniem oraz eliminujemy owe błędy. Czasem jednak, przy bardzo silnych przeszkodach, na przykład zmartwieniu, żalu czy agresji samo rozmyślanie o pozytywnych właściwościach płynących z medytacji nie wystarcza, aby je usunąć. Zamiast tego musimy wzbudzić w sobie pilność potrzebną do pozbycia się wszelkich poważnych przeszkód, takich jak przywiązanie, agresja i ignorancja, i dojść do siódmego poziomu medytacyjnej stabilności – całkowitego uspokojenia.

Również dzięki mocy pilności dochodzimy do poziomu ósmego nazywanego *jednoupunktowieniem*. Nazywany jest tak, ponieważ

zostały już usunięte wszystkie silne czynniki wywołujące rozproszenie i umysł może spocząć w jednoupunktowionej koncentracji. Na tym poziomie możemy medytować bez większego wysiłku, a moc pilności służy utrzymaniu się w owym stanie.

Pierwszy rodzaj mentalnej aktywności – *aktywność kontrolowana* – związany jest z dwoma pierwszymi poziomami mentalnej stabilności. Drugi rodzaj mentalnej aktywności, zwany *aktywnością nieciąglą*, związany jest z poziomami od trzeciego do siódmego włącznie. Aktywność nieciąglą oznacza, że umysł spoczywa w stanie stabilności, gdy zaś coś spowoduje zakłócenie tego stanu, natychmiast stosujemy odpowiedni środek zaradczy. Sytuacja taka powtarza się raz po raz; stabilność umysłu jest więc ciągle zakłócana. Na ósmym poziomie mentalnej stabilności, na poziomie jednoupunktowienia, mamy do czynienia z trzecim rodzajem mentalnej aktywności, tzn. *ciągłą mentalną aktywnością*. Tutaj z kolei umysł potrafi skupić się na jednym punkcie i pozostawać tak w sposób niezakłócony.

Szósta moc to *moc oswojenia*. Na tym poziomie umysł spoczywa w spokoju w sposób naturalny, nie wymaga to wysiłku czy stosowania dyscypliny. Z mocą oswojenia związany jest czwarty rodzaj mentalnej aktywności – *naturalnie ustanowiona aktywność*. Dziewiąty poziom mentalnej stabilności nazywany jest *spoczęcie w stanie wyciszenia*. Na tym poziomie mentalnej stabilności, któremu odpowiada szósty rodzaj mocy i czwarty rodzaj mentalnej aktywności, umysł po prostu przebywa w stanie uspokojenia w sposób bezwysiłkowy i rozluźniony. Jest to końcowy etap rozwoju mentalnej stabilności.

Nauki na temat pięciu rodzajów błędów i ośmiu metod ich usuwania zawarte są w pracy *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności*, napisanej przez Asangę; jest ona jednym z pięciu traktatów zawierających nauki Maitrei. Nauki buddy dzielą się na sutry, winaję i abhidharmę. *Odróżnienie środkowej ścieżki od skrajności* jest komentarzem do nauk abhidharmy. Nauki na temat dziewięciu poziomów mentalnej stabilności zawarte są w spisanim przez Asangę traktacie Maitrei zatytułowanym *Ozdoba sutr mahajany*. Tekst ten przedstawia i wyjaśnia nauki zawarte w sutrach. Wyjaśnienia na temat sześciu mocy i czterech rodzajów mentalnej aktywności znaleźć możemy w dziele *Poziomy urzeczywistnienia*

*śrawaków*, będącym jednym z pięciu traktatów, których autorem jest Asanga.

Podsumowanie przedstawionych powyżej wiadomości zawiera Tablica 1.

Bodhisattwowie, kiedy medytowali, dostrzegali pojawiające się błędy, byli w stanie je określić i zastosować odpowiednią metodę w celu usunięcia ich. Jeżeli my nie rozpoznamy takich błędów, nie będziemy mogli osiągnąć stanu buddy.

Dzięki naukom możemy rozpoznać błędy i poznać odpowiednie środki zaradcze. Jest to ten szczególny rodzaj nauk, który winien być potwierdzony bezpośrednim doświadczeniem, a nie jedynie przyswojony intelektualnie. Kiedy w naszej medytacji pojawiać się będzie pięć błędów, winniśmy zastosować przeciwko nim osiem antidotów, użyć sześciu mocy i czterech mentalnych aktywności. Ponadto dzięki medytowaniu powinniśmy umieć rozpoznać poziom mentalnej stabilności, jaki osiągnęliśmy. Dlatego też niniejsze instrukcje do medytacji są niezmiernie ważne i powinniśmy je dobrze zrozumieć.

## **Tradycja ustnych instrukcji**

Instrukcje do *siamathy* przekazywane były ustnie. Najpierw udzielano instrukcji zupełnie podobnych do zawartych w niniejszej książce. Ten pierwszy etap jest nazywany *doświadczeniem niestabilności*. Kiedy zaczynamy medytować nasz umysł jest bardzo niestabilny i pojawia się wiele, wiele myśli – dobrych i złych. Przypomina to wodospad spadający z urwiska – woda rozpryskuje się z wielką siłą, tworząc liczne fale. Podczas medytacji wydaje się nam, że nigdy nie mieliśmy tak wielu myśli jak teraz. Sądzimy, że nasz stan pogorszył się z powodu medytacji. Lecz tak naprawdę nie wywołałiśmy więcej myśli; raczej jest tak, że Tablica 1 zanim zaczęliśmy medytować, nie zdawaliśmy sobie sprawy, ile myśli przelatuje przez nasz umysł. Nie badaliśmy tego, zatem nie byliśmy świadomi, jak wiele pojawia się myśli. I prawdę powiedziawszy, medytacja stanowi początek pracy z umysłem, ponieważ zaczynamy być świadomi swoich myśli.

**Podsumowanie wiadomości na temat rodzajów mocy,  
poziomów i mentalnych aktywności**

MOC	POZIOMY STABILNOŚCI	AKTYWNOŚĆ
1. słuchania nauk	1. uporządkowanie lub spoczęcie umysłu	1. aktywność kontrolowana lub zdyscyplinowana
2. przemyśliwania nauk	2. głębsze uporząd- kowanie umysłu	
3. uważności lub przypominania	3. sukcesywne uporządkowy- wanie umysłu 4. wzmocnione uporządkowanie umysłu	2. aktywność  nieciągła
4. świadomości	5. poskromienie umysłu 6. uspokojenie umysłu	
5. pilności	7. całkowite uspo- kojenie umysłu 8. jednoupunkto- wienie umysłu	3. aktywność ciągła
6. oswojenia	9. spoczęcie w sta- nie wyciszenia	4. naturalnie usta- nowiona aktyw- ność

Kiedy systematycznie medytujemy, pojawia się drugie doświadczenie, zwane *doświadczeniem osiągnięcia*. Czujemy, że dobrze medytowaliśmy. Doświadczenie to przypomina górski strumień lub potok płynący wzdłuż wąwozu. Rzeka jest pofalowana i wzburzona, ale nie tak potężna i gwałtowna jak wodospad.

Na następnym poziomie rozwoju medytacji jest łatwiej – przypomina on wolno płynącą rzekę. Medytacja staje się łatwiejsza, lecz nie oznacza to, że osiągnęliśmy ciągły stan medytacyjnej stabilności, w którym nie pojawiają się żadne myśli. Umysł nie jest też jednak tak nieokiełzany i rozproszony jak na drugim poziomie doświadczenia. Są więc teraz obecne w umyśle pewna łagodność i umiarkowanie, ponieważ obniżyła się moc pojawiających się myśli. Ten trzeci poziom nazywamy *doświadczeniem oswojenia*.

Czwarty poziom znany jest jako *doświadczenie stabilności*, dlatego, że umysł przebywa w stanie nieustannej stabilności bez rozpraszających myśli. Osiągnęliśmy poziom stabilności, w którym mamy kontrolę nad umysłem. Można to porównać do spokojnego oceanu o gładkiej powierzchni.

Piąty poziom nazywa się *doświadczeniem całkowitej stabilności*, jest to końcowy etap rozwoju medytacji, w którym umysł nie jest zakłócony przez jakiegokolwiek rodzaju doświadczenia. Pojawiają się błogość, klarowność i nieobecność myśli. Na przykład podczas medytacji moglibyśmy doświadczyć intensywnego błogostanu, lecz potem to uczucie znika; albo też niezmierzonej klarowności i wówczas zadalibyśmy sobie pytanie: „Co oznacza ta klarowność, której doświadczam?”; mógłby też się pojawić stan wolny od myśli i innych conceptualnych procesów. Takie trzy rodzaje doświadczeń mogą powstać podczas medytacji *siamathy*. Na tym poziomie na stan mentalnej stabilności nic nie może wpłynąć. Jesteśmy poza wszelkim wpływem czynników mogących wywołać pragnienie lub gniew, a nawet miłość bądź współczucie. W rezultacie tego w umyśle powstaje wielka klarowność i jasność zamiast otępienia czy głupoty. Przykładem ilustrującym takie doświadczenie jest świeca paląca się w bezwietrznym otoczeniu – daje jasny, duży płomień. W otoczeniu pełnym przeciągów płomień jest migotliwy.

Kiedy umysł jest stabilny i nie ulega wpływowi myśli, wówczas pojawia się jasne zrozumienie rzeczy. Są dwa aspekty doskonałego

zrozumienia: klarowność i czystość. Z klarownością mamy do czynienia, gdy wszystko postrzegamy bardzo wyraźnie, gdy pojmujemy bardzo jasno, żywo i w szczegółach. Aspekt czystości polega na tym, że umysł jest wolny od jakiegokolwiek niepewności, a klarowność jest stabilna. Jest to po prostu czyste i niczym nie złączone zrozumienie.

Na ogół kiedy rozwiniemy pewną mentalną stabilność i mamy pozytywne doświadczenie medytacyjne, myślimy: „To cudowne, z pewnością będę siddhą”. Przy złych doświadczeniach myślimy z kolei: „To straszne, oczywiście wszystko źle robię”. Jednak niezależnie czy pojawiające się doświadczenia są dobre czy złe powinniśmy kontynuować praktykę. Jeśli doświadczamy czegoś dobrego, nie możemy myśleć, że jesteśmy lepsi od innych i popadać w dumę; powinniśmy kontynuować praktykę. Jeśli mamy złe doświadczenia, nie możemy ulegać depresji, gdyż może to doprowadzić do upadku w niższe sfery istnienia. Powinniśmy po prostu dalej medytować.

Kiedy przed Gampopą ukazała się mandala Hewadźry albo kiedy ujrzał przed sobą całą mandalę Czakrasamwary czy podczas medytacji swojego *jidama* – za każdym razem szedł do swojego nauczyciela Milarepy i prosił o wyjaśnienie znaczenia tych wizji. Milarepa zawsze powtarzał, że nie mają żadnego znaczenia, że nie są ani dobre, ani złe, że powinien wrócić i kontynuować praktykę. Czasami Gampopa miewał podczas medytacji bardzo złe doświadczenia. Pewnego razu cały świat zaczął wirować, aż go podrzuciło, innym razem wszystko wokół całkowicie pociemniało i musiał poruszać się po omacku. Pomyślał, że dzieje się to za sprawą demona. Jeszcze innym razem usłyszał wrzaski i nie mogąc zlokalizować ich źródła, pomyślał, że oszalał. Kiedy udał się do Milarepy, aby go o to zapytać, Milarepa odparł, że nie ma w tym nic szczególnego, nie jest to ani dobre, ani złe i ma kontynuować praktykę. Podobnie i my powinniśmy kontynuować medytację niezależnie od tego, jakie mamy doświadczenia.

## **Urzeczywistnienie *siamathy***

Do tej pory zdołaliśmy przedstawić istotę medytacji, tak jak to się omawia w tradycji pism i w tradycji ustnej. Teraz pomówimy

o owocach medytacji czy inaczej – przejawach urzeczywistnienia w medytacji. Rezultatem praktykowania medytacji jest doświadczenie błogości umysłu i ciała. Ową błogość dosłownie określa się terminem „dobrze wyćwiczony”. W języku tybetańskim nazywamy to *szindziang*, co w rzeczywistości opisuje przyczynę jakiegoś skutku. Tak naprawdę, to bycie dobrze wyćwiczonym jest przyczyną, lecz tu określenie to odnosi się do rezultatu. *Szintu* tłumaczy się jako „bardzo dużo”, „znacznie”, a *dziangpa* jako „wyćwiczony” lub „bycie doskonałym w czymś”. Zatem *shintu dziangpa* oznacza „dobre wyćwiczenie w danej dziedzinie”. W naszym tekście mówi się, że jeśli nie osiągnęliśmy owego stanu dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu, nie osiągnęliśmy pełnego urzeczywistnienia medytacji *siamathy*. Nawet jeśli osiągnęliśmy najwyższą (czwartą) z mentalnych aktywności oraz doszliśmy do końcowego (dziewiątego) poziomu mentalnej stabilności, to jeśli nie posiadamy dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu, nie osiągnęliśmy w pełni stanu *siamathy*. Jest to wyjaśnione w sutrze *Pełne wyjaśnienie poglądu*. Maitreja zadaje w niej pytanie Buddzie, jak wygląda medytacja bodhisattwy, kiedy rozwinął najwyższą z mentalnych aktywności, lecz nie osiągnął jeszcze owego dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu. Maitreja zapytuje ponadto, czy urzeczywistniliśmy *siamathę*, jeżeli nie posiadamy dobrego wyćwiczenia ciała i umysłu. Budda odpowiada, że nie. Zatem definitywne urzeczywistnienie *siamathy* wymaga „dobrego wyćwiczenia”, gdy ciało i umysł są doskonałym materiałem do dalszej pracy. Stabilność umysłu osiąga wtedy poziom jednopunktowania sfery pożądania.

Na ten temat pisze też Asanga w swojej pracy *Kompendium abhidharmy*. Stwierdza w niej, że powinniśmy osiągnąć dobre wyćwiczenie ciała i umysłu, ponieważ odcina to nieprzerwany strumień przyczyn prowadzących do negatywnych stanów umysłu. Jeśli potrafimy usunąć nasze negatywne skłonności, umysł staje się użyteczny, staje się dobrym materiałem do dalszej pracy. Dzięki medytacji, gdy umysł jest przygotowany, możemy usunąć wszelkie zaciemnienia związane z *klesiami*. Następnie Asanga opisuje negatywne skłonności ciała i umysłu. Negatywna skłonność ciała powoduje opór przed pozytywnymi działaniami i przed praktyką; medytacja stanowi dla nas fizyczną trudność i nieprzyjemność, tak że

musimy wkładać wiele wysiłku, aby ją realizować. Negatywna skłonność umysłu powoduje, że medytacja stanowi problem, że umysł nie potrafi w naturalny sposób łatwo w niej spocząć. Najpierw rozwijamy podatność umysłu: staje się on stabilny, rozluźniony i pogodny. Następnie rozwijamy podatność ciała, ponieważ kiedy mamy spokojny i nieskrępowany umysł, wtedy energia w kanale życia (skt. *prana*) płynie w sposób niezakłócony, przenikając całe ciało. Jeśli energia płynie właśnie tak, odczuwamy je jako lekkie i nieskrępowane; znikają wszelkie negatywne skłonności ciała. Nie jest to jedynie psychiczne wrażenie, ale prawdziwe fizyczne odczucie.

Jakie są te fizyczne i psychiczne odczucia? Na to pytanie Asanga odpowiada w swojej pracy *Poziomy urzeczywistnienia śrawaków*. Na początku pojawia się pewne bardzo subtelne wrażenie i nie możemy powiedzieć, czy jest ono w ciele, czy w umyśle. Mamy bardzo subtelne, przyjemne odczucie. Później odczucie to staje się silniejsze i wyraźniejsze, postrzegamy je jako jednoznacznie przyjemne. Wreszcie zaś uczucie to staje się bardzo silne, doświadczamy błogości i wygody. Towarzyszy nam uczucie zadowolenia z medytacji, ale nie powinniśmy się do niego przywiązywać ani też popadać w dumę, myśląc, że to coś szczególnego. Zamiast tego, winniśmy pozostawać w stanie równowagi, rozumiejąc, że uczucie to przychodzi i odchodzi i jest bez znaczenia. Jeśli na tym etapie potrafimy wytrwać w stanie równowagi, wówczas pojawi się bardzo głęboki spokój. Mówi się, że uczucie błogości przypomina cień; niewątpliwie cień jest, tam gdzie go widzimy, nie posiada jednak jakiegokolwiek substancji. Nie powinniśmy lgnąć do tego przyjemnego wrażenia, gdyż zawładnie ono nami.

Kiedy osiąga się stan pełnego wyćwiczenia umysłu i ciała, wówczas ani na zewnątrz, ani wewnątrz nie będzie niczego, co mogłoby wywołać rozproszenie czy zaburzenie; umysł pozostanie całkowicie stabilny. Na tym poziomie usmierzone są i usunięte wszelkie widoczne<sup>15</sup> *klesie*. Jeżeli ciało i umysł są doskonale wyćwiczone, medytacja jest doświadczeniem błogości. Jeśli ów stan wyćwiczenia jest mocno ugruntowany, uczucie błogości towarzyszy nam przed, podczas i po medytacji. Siła dobrego wyćwiczenia

---

<sup>15</sup> W oryginale angielskim: *obvious* (przyp. red.)



wywołuje doskonałą jasność postrzegania, tak że jesteśmy w stanie dostrzec nawet najmniejsze szczegóły, najmniejsze cząsteczki. Stan ten posiada trzy szczególne właściwości: błogość, doskonałą ostrość postrzegania oraz zanik dziesięciu rodzajów wrażeń. Są to: zmysłowe wrażenia obrazu, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku; postrzeganie czasu – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; postrzeganie płci – co jest męskie, a co żeńskie. Gdy spoczywamy w medytacji, wydaje się nam, że jesteśmy rozpuszczeni w przestrzeni, nie występuje tych dziesięć rodzajów wrażeń, jak gdyby wszystko zanikło. Po sesji medytacyjnej odnosimy wrażenie, jak gdyby ciało pojawiło się na nowo.

### **Powody, aby urzeczywistnić *siamathę***

W sutrach i tantrach powiada się, że *siamatha* stanowi podstawę dla wszelkich typów medytacji. Wszelkie stany medytacyjne, łącznie z *wipasianą*, pochodzą i zależą od rozwinięcia *siamathy*. Na przykład, jeśli chcemy uprawiać rośliny, powinniśmy mieć dobry gatunek ziemi, ponieważ na takiej ziemi rośliny dojrzewać będą łatwo i szybko, a uprawa nie będzie wymagać z naszej strony zbyt wiele wysiłku. Jeśli zaś ziemia jest jałowa, to ładne rośliny nie wyrosną, niezależnie od tego, ile pracy włożymy w uprawę. Podobnie, jeżeli urzeczywistnimy *siamathę*, wówczas łatwo rozwiniemy umiejętność jasnowidzenia i cudowne moce, *wipasianę* oraz mądrość. Dobrze rozwinięta medytacja *siamathy* wywołuje w umyśle uspokojenie, przez co zmniejsza poziom występujących w nim negatywności. Wówczas ani fizyczny ból, ani jakiegokolwiek trudności, przeszkody mentalne czy pomieszanie nie będą w stanie nam zaszkodzić, ponieważ panujemy nad nimi mocą stabilności umysłu.

W pierwszym tomie *Stopni medytacji* Kamalasila powiada, że jeśli potrafimy spocząć w stanie równowagi, to będziemy mogli zrozumieć prawdziwą naturę zjawisk. Budda również osiągnął swoje właściwości, przebywając w stanie zrównoważenia. Jeśli nie potrafimy spocząć w takim stanie, nie zdołamy pojąć prawdziwej natury zjawisk. Umysł będzie przypominał piórko na wietrze, miotane z miejsca na miejsce.