

Sześćozmysłowe Zwierzę

Ajahn Ñāṇamoli Thero

(skrócony zapis mowy Dhammy)

Tłumaczenie: Zespół Fundacji Drzewo Bodhi.

SN 35.247: „...Przypuśćmy, mnisi, że człowiek schwyciłby sześć zwierząt – z odmiennych nisz, z różnych siedlisk i powiązał je ze sobą. Złapawszy węża, krokodyla, ptaka, psa, szakala i małpę związałby je mocną liną.

Uczyniwszy to, przywiązałby je do wkopanego głęboko w ziemię słupa lub filaru. W tej sytuacji, każde z nich ciągnęłoby w kierunku własnego środowiska.

Wąż kierowałby się w jedną stronę, myśląc: „Pozwól mi wejść do mrowiska”... Małpa w inną, myśląc: „Pozwól mi wejść do lasu”.

„Kiedy te sześć zwierząt opadłoby z sił, ustałyby w swych staraniach i siadły lub położyły się zaraz przy słupie.

Tak samo, mnisi, kiedy mnich rozwinął i kultywował uważność skierowaną na ciało, oko nie ciągnie go w kierunku przyjemnych form, ani nieprzyjemne formy nie są dla niego odpychające; ucho nie ciągnie go w kierunku przyjemnych dźwięków, ani nieprzyjemne dźwięki nie są dla niego odpychające; nos nie ciągnie go w kierunku przyjemnych zapachów, ani nieprzyjemne zapachy nie są dla niego odpychające; język nie ciągnie go w kierunku przyjemnych smaków, ani nieprzyjemne smaki nie są dla niego odpychające; ciało nie ciągnie go w kierunku przyjemnych dotykowych doznań, ani nieprzyjemne dotykowe doznania nie są dla niego odpychające; umysł nie ciągnie go w kierunku przyjemnych zjawisk mentalnych, ani nieprzyjemne zjawiska mentalne nie są dla niego odpychające”. „W ten sposób urzeczywistnia się powściągliwość...”

Właściwa perspektywa względem ciała.

Czy możesz powściągnąć sześć zmysłów bez odpowiedniego kontekstu lub perspektywy? Nie, ponieważ brak perspektywy oznacza, że jesteś już wciągnięty przez zmysły. Buddha nazwał zmysłowość (i inne przeszkody) tym, co osłabia mądrość, tym co osłabia perspektywę. Kiedy nieokiełznane zwierzę targa cię za

sobą, nie możesz utrzymać perspektywy. Albo pograżasz się dalej, albo utrzymujesz perspektywę. Wspominam o perspektywie, ponieważ zazwyczaj, gdy ktoś próbuje praktykować uważność ciała, myśli, że chodzi o „odczuwanie ciała”, podczas gdy w rzeczywistości „uważność ciała” jest fundamentalną perspektywą wobec twojego świata — perspektywą dotyczącą obecności „ciała – tam”, tak jak mówi o tym sutta o ustanowieniach uważności (Satipaṭṭhāna Sutta).

„Ciało-tam” (body-there) jest podstawą dla tych sześciu zmysłów/zwierząt. Nie można mieć narządu zmysłu bez jednostki ciała, na której jest on oparty. Dlatego właśnie uważność ciała jest właściwą perspektywą wobec wszystkich sześciu zwierząt/zmysłów. Nie chodzi tu o żadną fizyczną metodę ani praktykę „bycia w ciele”, lecz o poziom wiedzy o obecności „ciała-tam”, o rozpoznanie jego natury. To właśnie ono jest owym „słupem”, do którego przywiązane są zmysły, które szarpią w różne strony.

Jeśli będziesz kontemlował naturę tego ciała — jako czegoś, czego nie można posiadać, co jest poddane śmierci i przemijaniu — wówczas żadne przyjemności związane z tym „naczyniem”, jakim jest ciało, nie będą w stanie przytłoczyć tej perspektywy, o ile zostanie ona w pełni rozwinięta. Łatwo powiedzieć, że to ciało jest „nie moje”, ale trzeba je zobaczyć jako takie na odpowiednim poziomie. Jeśli myślisz, że widzisz ciało na tym właściwym – „nie-moje” – poziomie, to zastanów się, czy pozostaje w twoim umyśle jakakolwiek pasja i czy nie jesteś jej podległy. (Tak samo w przypadku innych skaz). Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, to znaczy, że to nie jest właściwy poziom, ponieważ postrzeganie ciała na właściwym poziomie jest nieprzeniknione dla namietności, niechęci i złudzenia. Więc jeśli z umysłem, który nie jest ponad tymi rzeczami, myślisz, że rozwijasz właśnie uważność ciała, to nie podejmiesz należytego wysiłku, aby dowiedzieć się, jaki jest właściwy poziom uważności ciała – poziom, który nie podlega skazom.

Kiedy słyszysz o uważności ciała, masz o tym jakieś pojęcie. Zamiast skupiać się na „praktyce wykonywania” tej uważności, skup się na „zrozumieniu” do czego ta idea się odnosi. Większość ludzi przyjmie te swoje początkowe pojęcie za coś niewymagającego dalszej weryfikacji. Słyszają naukę o uważności ciała i cokolwiek przyjdzie im do głowy, to właśnie robią — przekonani, że od razu zrozumieli, czym jest uważność ciała. Byłoby bardzo dobrze, gdyby było to takie intuicyjne.

Oczywiście, musisz zacząć od jakiegoś wyobrażenia, ale nie wolno przyjmować tej początkowej idei za pewnik — zamiast tego trzeba ją stale weryfikować: „Czy moje

wyobrażenie odpowiada temu, co opisują sutty? Czy sprawia, że staję się całkowicie wolny od namiętności, nawet gdy nie praktykuję żadnego ‘chwila po chwili skupienia na ciele’?” Czy moja uważna perspektywa jest jak dobrze rzucona kotwica, która pozwala mi poruszać się bez pasji i nie jest podatna na złość lub rozproszenie? Może jest tak, że kiedy skupiam się na ciele, wtedy nie widzę żadnych skaz, ale kiedy przestaję, skazy powoli wracają? (Jeśli tak jest, to nie jest to pełnia uważności – po prostu zastępujesz jeden obiekt innym). Twoje wyobrażenie musi zostać rozwinięte — musisz pogłębiać zrozumienie, a nie tylko podążać za tym, co wydaje ci się, że oznacza uważność ciała. Gdyby to twoje założenie o praktyce uważności, było prawidłowe, nie miałbyś więcej zmysłowego przyciągania. Jeśli zrozumiesz uważność ciała, będziesz oświecony. Nie mieszaj więc pełni zrozumienia uważności ciała z praktykowaniem tego, co zakładasz, że jest uważnością ciała. Zadaż sobie pytanie: „Jakie są owoce tej uważności ciała, którą praktykuję? I jakie są jej skutki nawet wtedy, gdy jej akurat nie wykonuję?”. Możesz nie mieć żadnych pasji, kiedy koncentrujesz się na swojej konkretnej praktyce, ale co się dzieje, gdy przestajesz? Czy wciąż podlegasz pasji? Bo jeśli jakiegokolwiek zrozumienie naprawdę zostałoby rozwinięte, to pozostałoby obecne nawet wtedy, gdy nie skupiasz się na ciele.

Identyfikowanie się ze zmysłami.

Jeśli chodzi o powściągliwość zmysłów, problem nie polega na tym, że zmysły/„zwierzęta” chcą wędrować i karmić się na różnych żerowiskach. Problem polega na tym, że nie wiesz, jak się z nimi nie utożsamiać. Innymi słowy, nie wiesz, jak nie brać ich za „moje”. Kiedy oko chce coś zobaczyć, kiedy ucho chce coś usłyszeć i tak dalej, punktem wyjścia jest: „chcę coś zobaczyć, chcę coś usłyszeć...”, a potem narzucasz sobie powściągliwość. I właśnie dlatego powściągliwość jest nieprzyjemna – ponieważ jest w niej rozbieżność. Dlatego podkreślam: nie chodzi o to, by próbować pozbywać się tych pragnień. Powinieneś się powstrzymywać, ale czynić to z akceptacją, że te pragnienia nadal będą się pojawiać i trwać.

Twoje oczy chcą coś zobaczyć, więc powstrzymujesz patrzenie, nie ignorując tego faktu, że oczy chcą zobaczyć coś niezdrowego. W ten sposób wyznaczysz obszar działania oka — uświadamiasz sobie: „Do tego właśnie zdolne jest oko. Taka jest jego natura”. Nie chcesz „stłamsić” oka, a robisz to bo utożsamiasz się z nim i taki rodzaj „autodestrukcji” jest jedynym wyjściem jakie znasz. Nie jest to jednak droga środka.

Porównanie dotyczy sześciu zwierząt i to ty powinieneś je kontrolować i nie być przez nie ciągniętym tu i tam. Dajesz się wciągać, ponieważ wciąż się z nimi utożsamiasz. Gdy one ciągną w swoją stronę, ty czujesz, jakbyś sam był ciągnięty w tym kierunku – to jest twój punkt wyjściowy. Zaczynasz więc od niepoddawania się ciągnięciu, ale jeśli wszystko, co robisz, ogranicza się do pozbycia się tego ciągnięcia, to jedynie próbujesz usunąć zmysły, zagłodzić zwierzęta – nie czyni cię to mającym kontrolę – to po prostu zabija zwierzęta. Przez pozbycie się zwierząt (podejście typu – nie będę na to patrzył, nie będę tego słuchał...) nie czyni cię wolnym (tak jak niewidoma czy niesłysząca osoba nie jest wolna od zmysłu wzroku i słuchu). Poza tym, nie potrzebujesz wszystkich zwierząt by czuć się ciąganym – wystarczy, że robi to tylko jedno z nich. Tak długo jak będziesz żył, będziesz miał przynajmniej jeden zmysł – nawet jeśli wszystkie inne zmysły zawiodą wciąż będziesz mieć umysł, który cię ciągnie. Chodzi więc o to, by nie dawać się ciągnąć zmysłom poprzez identyfikowanie się z nimi — nie o to, żeby same zmysły przestały ciągnąć. Kiedy mówię o „nieidentyfikowaniu się”, nie należy tego rozumieć jako kwestii wyboru — jakby wystarczyło po prostu zdecydować, że przestajesz się a nimi identyfikować. Nie, ponieważ nie wytrzymując ciągnięcia, nie mając jasnego kontekstu, właściwej perspektywy wobec zmysłów, automatycznie się z nimi utożsamiasz. Nie możesz po prostu powiedzieć sobie „to nie jest moje”, ale możesz stworzyć warunki, w których nie będziesz w stanie brać tego za „moje” — i robisz to poprzez trwałe utrzymywanie właściwej perspektywy wobec różnych ciągnących zmysłów. Zestawione z klarowną, zdrowszą, szerszą, odzwierciedlającą ich uniwersalną naturę perspektywą, zmysły ukażą się jako naprawdę dzikie. Zobaczysz wtedy, że masz wybór, albo pozwolić im szaleć i płacić za to cenę, albo biorąc pod uwagę ich dziki charakter, (to, że jeśli puścisz je luzno, mogą doświadczyć czegoś, co spowoduje ich ekscytację i wzburzenie z czym będziesz musiał się później mierzyć), powstrzymać je i nie musząc zajmować się rozgorączkowaniem zmysłów, pozostawać dalej w spokoju.

MN 19: „...Podobnie jak w ostatnim miesiącu pory deszczowej, jesienią, kiedy plony nabierają dojrzałości, pasterz pilnuje stada krów, ciągle poganiając i szturchając je kijkiem w tę i w tamtą stronę trzyma je pod kontrolą. Dlaczego? Ponieważ wie, że może zostać pojmany i uwięziony, ukarany grzywną lub obarczony winą za szkody, jeśli pozwoli im zabłąkać się w uprawy. Tak też i ja widziałem w niekorzystnych

*stanach niebezpieczeństwo, degradację i skazy, a w korzystnych stanach
błogosławieństwo wyrzeczenia, proces oczyszczenia...”*

Priorytetem jest więc to, byś na pierwszym miejscu stawiał zapobieganie ekscytacji zmysłów. Im częściej to robisz, im dłużej utrzymujesz tę perspektywę, niezależnie od tego, który ze zmysłów cię właśnie ciągnie, tym wyraźniejsza staje się relacja ze zmysłami. Innymi słowy, będziesz coraz mniej utożsamiał się z nimi. Zmysły pozostaną takie, jakie są, ale punkt widzenia będzie inny. Powiedzmy, że widzisz psa, ptaka, jakąś osobę – teraz, jest tu tylko to stworzenie (twoje ciało), które jest zawsze z tobą (najbliżej ciebie). To stworzenie — ciało — jest po prostu tym, które znajduje się najbliżej twojego punktu widzenia, ale mimo to nadal nie jest twoje. Zwykle traktujemy to stworzenie jako coś własnego, jako najbliższego przyjaciela, lecz powinieneś postrzegać je raczej jako obcego — kogoś, kto wcale nie musi chcieć twojego dobra. Ciało jest, jesteś połączony ze zmysłami i nie masz na to wpływu. Masz jednak wybór: czy pozwolisz im się wzburzać, czy nie — i czy to ty będziesz musiał się z tym zmagać, czy nie. Stąd to pouczenie aby „strzec wrót zmysłów”, a nie ściągać na siebie ich obiekty i próbować się ich pozbyć, zniszczyć lub wyłączyć zmysły. Strzeżesz drzwi zmysłów, abyś mógł zobaczyć, to co się zbliża, zanim stanie w progu, abyś nie musiał radzić sobie z niepokojem wynikającym z niezdrowego zaangażowania.

Czasami, z powodu nieuwagi, nie uda ci się zapobiec rozentuzjazzmowaniu zwierząt – mimo to nie ulegaj, lecz powstrzymaj w zdecydowany sposób. Jak ujął to Buddha „przygnieć umysł umysłem”:

MN 20: „...Jeżeli, gdy uczeń zwraca uwagę na uspokajanie myśli – formacji tych myśli, wciąż powstają w nim złe niezdrowe myśli związane z pożądaniem, nienawiścią i ułudą, wtedy z zaciśniętymi zębami, przycisnąwszy język do podniebienia, powinien docisnąć, ograniczyć i przygnieść umysł umysłem. Kiedy z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia, dociska, krępuje i przygniata umysł umysłem, wtedy wszelkie złe niezdrowe myśli związane z pożądaniem, nienawiścią i ułudą zostają w nim porzucone i ustępują. Po ich porzuceniu jego umysł zostaje wewnętrznie ustabilizowany, wyciszony, uspokojony i

skoncentrowany. Tak jak silny mężczyzna może chwycić słabszego za głowę lub ramiona i powalić go, skrępować i przygnieść, tak też... kiedy z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia, bhikkhu powala, ogranicza i dociska umysł umysłem... jego umysł zostaje wewnętrznie ustabilizowany, wyciszony, doprowadzony do stanu jedności i opanowany...”

Im więcej praktykujesz powściągliwości, tym wyraźniej dostrzegasz zagrożenie, jakie niesie pozwalanie zwierzętom na swobodne bieganie. Jeśli przez całe życie jesteś przyzwyczajony do bycia ciągniętym na smyczy przez różne zwierzęta, nie widzisz niebezpieczeństwa — bo cały czas jesteś w ruchu. Wybierając jednoznaczność powiedzenia sobie „nie” nad kontrastującą z nią uległością rozpraszania się we wszystkich możliwych kierunkach, umysł stanie się spokojny.

Ludzie zazwyczaj sądzą, że jedność umysłu pojawi się dopiero na końcu całego rozproszenia w zróżnicowanych doświadczeniach zmysłowych — gdy wszystko ucichnie. Ale to błędne myślenie. Prawdziwa jedność umysłu zaczyna się wtedy, gdy cofasz się do momentu przed rozproszeniem, odnajdujesz ten punkt i świadomie postanawiasz na nim pozostać. Strzeżesz go, pilnujesz tego jednego wejścia — i to właśnie jest jednopunktowość.

Jeśli zmysły są przyzwyczajone do biegania samopas, na początku będą mocno się opierać — to naturalne dla nieoswojonego zwierzęcia. Ale jeśli potrafisz zachować właściwą perspektywę wobec tego stworzenia, ujarzmisz jego zmysły i osiągniesz trwanie w dźhanie.