

”Sfery zmysłów - metafora „Sześć zwierząt”

Autor: Ajahn Nyanamoli Thero

Hillside Hermitage, Sri Lanka

Transkrypcja mowy Dhammy - podsumowanie.

SN.35.247: „...Przypuśćmy, mnisi, że człowiek schwytałby sześć zwierząt – z odmiennych nisz, z różnych siedlisk i powiązałby je ze sobą. Złapawszy węża, krokodyla, ptaka, psa, szakala i małpę połączyłby je ze sobą mocną liną po czym przywiązał 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 i ustało, usiadłyby lub położyły się zaraz przy słupie.

Tak samo, mnisi, kiedy mnich kultywował i rozwinął 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 doznań dotykowych, ani nieprzyjemne doznania dotykowe nie są dla niego odpychające; umysł nie ciągnie go w kierunku przyjemnych zjawisk mentalnych, ani nieprzyjemne zjawiska mentalne nie są dla niego odpychające”. „Tak działa powściągliwość...”

Właściwa perspektywa dotycząca ciała.

Czy możesz powściągać sześć zmysłów bez odpowiedniego kontekstu lub perspektywy? Nie, ponieważ brak perspektywy oznacza, że jesteś już wciągnięty przez zmysły. Budda nazwał zmysłowość (i inne przeszkody) tym, co osłabia mądrość, tym co zaburza klarowność. Kiedy nieokiełznane zwierzę targa cię za sobą, nie możesz jednocześnie mówić o utrzymywaniu perspektywy - albo się pogrążasz, albo utrzymujesz perspektywę. Wspominam o perspektywie, ponieważ zwykle, gdy osoba próbuje zajmować się praktyką uważności ciała, myśli, że chodzi o „odczucie ciała”, ale w rzeczywistości „uważność ciała” jest fundamentalnym kontekstem twojego świata, fundamentalną perspektywą „obecność - ciała - tam”, jak mówi Satipathana sutta. „Ciało-tam” jest gruntem dla tych sześciu zmysłów/zwierząt. Nie możesz mieć organu zmysłu bez bazy dla niego - ciała, jako całości. Dlatego uważność ciała jest perspektywą obejmującą wszystkie sześć zmysłów/zwierząt. To nie jest jakaś fizyczna metoda czy praktyka prób „pozostawiania w ciele”. Rozwijanie świadomości ciała dotyczy obszaru doświadczenia na poziomie wiedzy. Wiedzy

o „ciele – które już jest” (stąd to określenie „ciało-tam” przyp.tłum.), znajomości jego natury, to jest ten „wkopany w ziemię słup”, do którego uwiązane są zmysły i chcą ciągnąć w lewo i prawo. Jeśli kontemplujesz naturę tego ciała, jako coś, czego nie można posiadać, jako podlegającego śmierci i tak dalej, to żadne przyjemności w obrębie tego „cielesnego naczynia” nie będą w stanie przytłoczyć tej perspektywy (gdy jest ona w pełni ustanowiona). 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 nie jest to adekwatny poziom, ponieważ widzenie ciała na takimże byłoby poza zasięgiem pasji, niechęci i ułudy. 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 ten właściwy poziom uważności ciała - poziom, który nie podlega skazom. Kiedy słyszysz o uważności ciała, masz o tym jakieś wstępne 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 pewnik. Słuchają nauk o uważności ciała i cokolwiek przyjdzie im do głowy, tak robią, przekonani, że od razu wiedzą o co w nich chodzi. Byłoby bardzo dobrze, gdyby było to takie intuicyjne. Oczywiście, musisz od czegoś zacząć, mieć jakąś ideę, ale nie możesz tylko na tym bazować i brać za pewnik. Zamiast tego dalej wyjaśniaj przed sobą: „Czy moje pojmowanie odpowiada temu, co opisują sutty? Czy sprawia, że jestem nieporuszony, nawet jeśli nie ćwiczę jakiegoś „skupiania się na ciele z chwili na chwilę”? 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 uważność - po prostu zastępujesz jeden obiekt innym). Nasze pojęcie wymaga więc korekty. Musisz rozwinąć zrozumienie, a nie tylko iść za tym, co zakładasz, że jest uważnością 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. Zadaj sobie pytanie: „Jakie są rezultaty kiedy praktykuję? Jakie rezultaty pozostają kiedy nie praktykuję?”. Możesz nie mieć żadnych pasji, kiedy koncentrujesz się na swojej konkretnej praktyce, ale co się dzieje, gdy przestajesz? Czy nadal podlegasz pasji? Ponieważ gdyby rozwinęło się jakiegokolwiek zrozumienie, pozostanie ono nawet wtedy, gdy nie skupiasz się na ciele.

Identyfikowanie się ze zmysłami.

Przy powściągnięciu zmysłów, problem nie polega na tym, że zmysły/zwierzęta chcą wędrować i karmić się na tych różnych żerowiskach a na tym, że nie wiesz, jak się z nimi nie identyfikować, jak nie traktować ich jako „moje”. Kiedy oko chce coś zobaczyć, kiedy ucho chce coś usłyszeć i tak

dalej, punktem wyjścia jest - „ja chcę zobaczyć, usłyszeć...”, po czym ty zaczynasz się mocować i nakładać na siebie rygory powściągnięcia. Rozbieżność zawierająca się w tej perspektywie sprawia, że jest to nieprzyjemne. Dlatego podkreślam, że nie chodzi o próby pozbywania się zachowań zmysłów - powinieneś się powstrzymać, ale i pozwolić na pełne zmanifestowanie się sfery oka, ucha...

Twoje oczy chcą coś zobaczyć, więc powściągasz wzrok, nie ignorując równocześnie faktu, że OCZY chcą właśnie „nakarmić” się czymś niezdrowym. W ten sposób możesz „wytyczyć” terytorium oka, uświadamiając sobie: „To właśnie robi oko”. Nie chcesz „zagłodzić” oka, ale robisz to utożsamiając 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. Nie możesz przestać się z nimi identyfikować, dlatego jesteś ciągany. Będąc ciągniętym, tak to czujesz - taki jest tego początek. Zaczynasz więc od niepoddawania się ciągnięciu, ale jeśli wszystko, co robisz, ogranicza się do pozbycia się tego wrażenia, to jedynie próbujesz usunąć zmysły, zagłodzić zwierzęta - nie czyni cię to mającym kontrolę - to po prostu „zabija” zwierzęta. 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 do tego by być 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, że nie możesz ulegać zmysłom poprzez identyfikowanie się z nimi. Kiedy mówię „brak identyfikacji”, nie powinno to być rozumiane jako kwestia wyboru, tak jakbyś mógł po prostu wybrać nieidentyfikowanie się. Uleganie ciągnięciu i brak jasnego kontekstu lub perspektywy dotyczącej zmysłów automatycznie cię z nimi identyfikuje. Nie możesz po prostu powiedzieć sobie „to nie jest moje”, ale możesz tak ustawić (rozwinąć przyp. tłum.) umysł, że nie będziesz w stanie uznać tego co nie twoje za swoje. Ustawiasz się, utrzymując perspektywę na rozmaite ciążoty zmysłów. Zestawione z klarowną, zdrowszą, szerszą, odzwierciedlającą ich uniwersalną naturę perspektywą, zmysły ukażą się w niej 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 luźno, 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 pójść samopas w uprawy. Tak też

i ja widziałem w niekorzystnych stanach niebezpieczeństwo, degradację i skazy, a w korzystnych stanach błogosławieństwo wyrzeczenia, aspekt 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 czy jakąś osobę - stworzenia - teraz i tu jest tylko to stworzenie (twoje ciało), które jest zawsze z tobą (najbliżej ciebie). To stworzenie tutaj (ciało) jest tym, które jest najbliższe twojemu punktowi widzenia, ale nadal pozostaje nie twoim, tak jak i te tam, inne stworzenia. To tutaj, najbliższe zwykle bierzemy za własne, za naszego najbliższego sprzymierzeńca, ale powinieneś uważać je za obcego, co niekoniecznie dobrze ci życzy. Stworzenie-tam-jest, jesteś sparowany ze zmysłami i w tym nie masz wyboru, ale masz wybór, czy będą one wzburzone, czy nie, czy będziesz musiał je uspokajać, 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, obiekt kiedy się zbliża, zanim stanie na progu i by nie znaleźć się w sytuacji kiedy musisz zarządzać niepokojom wynikającym z postawy beztroski w obliczu spotkania ze szkodliwym.

Czasami, z powodu nieuwagi nie uda ci się zapobiec rozentuzjowaniu zwierząt - mimo to staraj się im nie ulegać i mocno je powstrzymywać. Tak, jak powiedział Budda „by przygnieść umysł umysłem”:

Mn.20: „...Jeżeli, gdy uczeń zwraca uwagę na uspokajanie myślowych - 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 częściej ćwiczysz powściągliwość, tym wyraźniejsze staje się niebezpieczeństwo pozwolenia zwierzętom na dzikie harce. Jeśli normalnością jest dla ciebie stan bycia ciąganym tu czy tam, stale w ruchu, to brak ci perspektywy na zawarte w tym zagrożenia. Wybierając jednoznaczność powiedzenia sobie „nie”, nad kontrastującą z nią uległością rozpraszania się we wszystkich możliwych kierunkach, umysł stanie się spokojny.

Zazwyczaj ludzie sądzą, że skoncentrowanie umysłu (jednopunktowość) przyjdzie do nich na

końcu stale rozrastającego się wachlarza doznań zmysłowych, gdzie wszelkie proliferacje ustają. Nie, kompozycja umysłu ma miejsce wtedy, gdy wycofasz się z całego tego namnażania i znajdziesz punkt PRZED rozrastaniem się rzeczy, a następnie wybierzesz pozostawanie na tym poziomie i chronienie się od „zejścia niżej”. Strzeżesz tego jednego wejścia - to jest jednopunktowość.

Jeśli zmysły są przyzwyczajone do nieskrępowanego wybiegu, na początku będą mocno walczyć, tak właśnie zachowuje się nie wytresowane zwierzę, ale jeśli potrafisz zachować właściwą perspektywę dotyczącą tego stworzenia (ciało), oswoisz jego zmysły i pozostaniesz w jhanie.