

# Tadeusz Dajczer

---

## Medytacja w buddyzmie Therawada

---

Studia Theologica Varsaviensia 32/1, 109-128

---

1994

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

TADEUSZ DAJCZER

## MEDYTACJA W BUDDYZMIE THERAWADA

W kulturach Dalekiego Wschodu medytacja uznawana jest za główny czynnik rozwoju duchowego, odgrywa rolę podstawową, porównywalną do tej, jaką na Zachodzie przypisuje się studiowaniu, gdy chodzi o rozwój intelektualny człowieka. Widzi się w niej podstawowe narzędzie poznawcze prowadzące do rozumienia prawdy i podstawowe źródło mocy, z którego czerpie się, by postępować na drodze ku duchowemu wyzwoleniu. Wszystkie systemy jogi przyznają jej bardzo ważne miejsce w swojej praktyce, a spora część Hindusów, dostrzegając w niej podstawowy warunek duchowego dojrzewania, poświęca jej jedną, kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie.

Medytacja ma w tych kulturach nie tylko wymiar religijny, ale i kulturowy. Dzieci w tamtych krajach bawią się często po prostu w medytowanie, podobnie jak na Zachodzie bawią się w żołnierzy.

W buddyzmie medytacja zajmuje miejsce centralne i to zarówno w życiu naśladowców Buddy, jak i w samym ideale buddyjskim. Stanowi ona istotną praktykę tej religii. Pytania skierowanego do buddysty: „*Czy jesteś praktykujący?*”, nie rozumie się w sensie uczestnictwa w świątach i ceremoniach religijnych. Jest ono równoznaczne z pytaniem: „*Czy uprawiasz medytację?*” Zgodnie z tradycją wszystkich szkół w medytacji – nawet gdy jest ona mało praktykowana – widzi się istotny warunek dochodzenia do oświecenia. Stanowi ona kryterium żywotności buddyzmu w danym kraju i jest wkorzeniona we wszystkie jego kierunki. Oczywiście, pojawiają się tu różne jej formy i nie wszystkie są w stosunku do siebie równoważne, stąd mogą one podlegać różnemu wartościowaniu. Niemniej pozostaje faktem, że trudno wyobrazić sobie buddyzm bez medytacji jako swojego istotnego wymiaru.

Przy zagadnieniu praktyki medytacyjnej konieczne jest uwzględnienie podziału buddyzmu na jego dwa rozgałęzienia: na buddyzm *hinajana* – *mały wóz*, zwany najczęściej *therawādą* oraz buddyzm *mahajana*, czyli *wielki wóz*.

## 1. PODSTAWOWE IDEE

Mimo adogmatycznego charakteru religii dalekowschodnich zawierają one jednak pewne niepodważalne prawdy, będące względny przejawem prawdy wiecznej. Prawd tych zasadniczo nie kwestionuje się. Należy do nich prawda o świecie zjawisk, zwanym *samsarą* i o wyzwoleniu zeń (*nirwana*), prawo *karmy* i *transmigracji* oraz prawda o ciężącej na człowieku *niewiedzy* (*awidja*).

Pojęcie *samsary* dotyczy przede wszystkim cyklu nieustannej egzystencji. W rozumieniu bardziej uniwersalnym *samsara* obejmuje wszystko to, co poznajemy za pośrednictwem zmysłów, ale nie jest to rzeczywistość pisana z dużej litery ani prawda ostateczna. *Samsara* to raczej bolesny stan egzystencjalnego, a także duchowego udręczenia i niedostatku, od którego człowiek pragnie się wyzwalać. Odmienne niż linearna teologia chrześcijańska buddyzm utrzymuje, że życie i śmierć stanowią tę samą cykliczną ciągłość. *Samsara* to zdeterminowana nieuniknioność, stan niekończącego się nigdy cyklicznego procesu<sup>1</sup>.

Według buddyzmu, aby właściwie docenić prawdę o *dukkha*, czyli cierpieniu, przenikającym każdą egzystencję, nie wystarczy wziąć pod uwagę jeden czasokres życia danej jednostki, w ramach którego zjawisko cierpienia może objawiać się mniej lub bardziej bezpośrednio. Człowiek nie zawsze odczuwa cierpienie, dlatego potrzebne jest bardziej globalne ujęcie tego zagadnienia. Należy tu uwzględnić przerażający dla człowieka, niekończący się łańcuch odrodzeń, śmierci i powtórnych narodzin, jak również całość związanego z tym nieszczęścia. *Samsara* odnosi się nie tylko do koła narodzin i śmierci w formie ludzkiej egzystencji, ale również do całego świata istot czujących, od najmniejszego owada do człowieka, tworząc nieprzerwane *kontinuum*. *Samsara* to świat względności i przemian, tych przemian, którym zgodnie z prawem przyczynowości (prawem *karmy*) nieustannie podlegają wszystkie zjawiska, łącznie z naszymi myślami i uczuciami.

Proces nieustannych przemian (*samsara*) obejmuje sześć krain istnienia: krainę piekła, krainę *pretów*, czyli głodnych duchów, krainę zwierząt oraz *asurów*, czyli walczących demonów, następnie krainę ludzi i *dewów*, czyli istot niebiańskich. Wszystkie te istoty we wspomnianych krainach są włączone do bezustannie obracającego się koła narodzin i śmierci, koła *samsary*. Wszystkie związane są prawem *karmy*, zgodnie z którym istnienie na którymkolwiek z poziomów zostało zdeterminowane przez poprzednie czyny danej

<sup>1</sup> *Samyutta - nikāya* II, 178.

istoty, przez czyny wynikające z nieznamości prawdziwej natury istnienia, a więc z niewiedzy (*awidja*), która jest źródłem wszelkiego zła. Istnienie na danym poziomie jest też konsekwencją karmicznych popędów z czasów nie dającej się określić przeszłości, które powodują, że koło *samsary* ciągle się porusza. Jego bieg podtrzymywany jest wciąż przez nasze obecne pragnienia i pożądania, przez to, że lgniemy do rzeczy doczesnych. Wszystko to prowadzi do niekończącego się cyklu śmierci i ciągłych odrodzeń. Te sześć krain to świat nieoświeconych, a więc istot, które pozostają przykute do tego cyklu mocą ignorancji. Jednak przekroczenie *samsary* możliwe jest jedynie w stadium egzystencji ludzkiej i tylko w tym stadium możliwe jest wyzwolenie.

Z pojęciem *samsary* jako świata przenikniętego cierpieniem, od którego można uwolnić się i wkroczyć w stan uwolnienia, czyli *mokszy*, wiąże się pojęcie *transmigracji*. *Transmigracja* to sam proces przechodzenia z jednego stanu w drugi. Doktryna *transmigracji*, czyli powtórnych narodzin, nazywanych też reinkarnacją albo metapsychozą, wiąże się ściśle z prawem *karmy* i stała się przenikającym rysem zarówno hinduizmu, jak i buddyzmu. W łonie buddyzmu rozwinęły się różne modyfikacje pojęcia transmigracji, ale zasadnicza idea pozostała ta sama.

Według buddyzmu wszystkie istoty czujące tak długo spętane są kołem transmigracji, aż uwolnią się od procesu *karmy*, wkraczając w stan Buddy, czyli *nirwanę*. *Karma* to prawo działania, oddziaływania i skutków, które stanowi jeden z najistotniejszych wątków obydwu religii; to wynikający z prawa przyczynowości nieprzerwany proces przyczyn i skutków. Każda myśl, wypowiedź i uczynek jest jakby załączkiem, który w warunkach przychylnych będzie realizować się czy to w formie wydarzenia, czy jakiejś okoliczności. *Karma* jest dlatego procesem bezustannym i nie kończy się, ponieważ sposób, w jaki reagujemy na określone okoliczności, zaistniałe w wyniku poprzednich zdarzeń i czynów, określa jakość zarówno obecnego życia, jak i przyszłych żywotów.

*Karmy* nie stanowią czyny mimowolne, nieumyślne czy nieświadome, ponieważ brak w nich elementu intencjonalnego, który jest najważniejszym jej czynnikiem. U podstaw naszego obecnego życia i przeżywanych okoliczności leżą nasze przyszłe świadome i dobrowolne czyny, świadome myśli i intencje. Podobnie nasze obecne uczynki determinują nasze przyszłe sposoby istnienia.

Korelatywną do przedstawionych pojęć jest koncepcja *maji*, rozumiana zwykle jako iluzja. W hinduistycznej *adwaicie* świat nie jest w pełni realny. Przypomina on raczej iluzję, stworzoną na mocy niewiedzy – tej zasadniczej duchowej ignorancji, która sprawia, że

jednostka spostrzega świat zjawisk jako w pełni realny. W tym sensie *samsara* jest *mają*, jest zniekształconym widzeniem i błędną interpretacją istniejącej rzeczywistości. *Awidia*, czyli ignorancja czy niewiedza to podstawowy termin tak w hinduizmie, jak i w buddyzmie. Jesteśmy zwodzeni i sprowadzani na manowce przez nasze zmysły, do których zaliczany jest również dyskursywny intelekt i jego działanie rozróżniające. To zmysły sprawiają, że świat zjawisk, a więc świat *samsary*, był w stosunku do nas czymś zewnętrznym, podczas gdy według buddyzmu *zen* tak naprawdę to jest on jedynie zewnętrznym odbiciem nas samych, naszej najgłębszej natury.

Względny świat *samsary* nie jest jednak światem nierzeczywistym. Gdy mistrzowie mówią, że wszystkie zjawiska są złudzeniem, chodzi im o to, że w porównaniu z rzeczywistością absolutną świat dostrzegalny dla zmysłów jest jedynie rzeczywistością częściową i ograniczonym aspektem prawdy. Wydaje się on przez to podobny do *snu*<sup>2</sup>.

Źródła palijskie ukazują medytację jako konieczny środek do osiągnięcia pełnego i ostatecznego wyzwolenia z *samsary*, z niekończącego się koła narodzin i śmierci poprzez wprowadzenie w egzystencjalny stan wglądu w swoją wewnętrzną naturę i odkrywanie w sobie, a także w otaczającym świecie trzech zasadniczych rysów charakteryzujących rzeczywistość. Zarówno teoria, jak i praktyka medytacyjna zmierzają do odwzorowania modelu, jaki ukazał *Budda Siakjamuni* w swoim dążeniu do *nirwany*, do odkrycia właściwej natury rzeczy. To właśnie te trzy rysy, a mianowicie, że rzeczywistość jest nietrwała, że nie posiada własnej jaźni i przepęlna jest cierpieniem, były przedmiotem dokonanego przez *Budę* odkrycia w ramach oświecenia.

Dzięki doświadczeniu, które nie jest poznaniem dyskursywnym, medytujący wciąż postępuje na drodze ku wglądowi wewnętrznemu. Przez pełniejsze poznania staje się coraz bardziej wolny od przywiązania do istnienia i w ten sposób niszczy tworzona przez pożądanie *karmę*, co ma umożliwić uwolnienie się od świata *samsary*.

## 2. MIEJSCE MEDYTACJI W NAUCE BUDDYZMU

Samo jądro buddyzmu stanowią proklamowane przez *Budę* podczas kazania w Benares Cztery Szlachetne Prawdy. Są to faktycznie cztery zasady dotyczące ludzkiej egzystencji, które ujęte w doświadczeniu zostały uznane przez *Budę* jako stanowiące

<sup>2</sup> *Nyanatiloka: Vocabulaire bouddhique*. Paris 1961, s. 94-99, 171-186; *Ch. Humphreys: Karma e rinascita*, Roma 1983, s. 11-30, 48-56.

razem ostateczną prawdę lub ostateczną rzeczywistość. Uważa się, że poprzez ich realizację B u d d a osiągnął oświecenie.

Pierwsza Szlachetna Prawda uwydatnia istotę ludzkiej egzystencji, która charakteryzuje się cierpieniem (*dukkha*). Obejmuje ono nie tylko fizyczny ból i psychiczną udrękę, ale również ogólnie niezadawalającą jakość istnienia, z którego umyka wszelka radość, a życie jest powtarzającym się procesem zstępowania ku śmierci. Wszystko jest cierpieniem: narodziny, choroba, starość, śmierć, połączenie z tym, czego się nie lubi i odzielenie od tego, co się kocha, jak również nieosiąganie tego, czego się pragnie. Każdy z pięciu czynników istnienia, tworzących ludzką osobowość, jest w swej istocie cierpieniem. Zasada, że całe istnienie jest cierpieniem, nie jest bezpośrednio oczywista dla człowieka nieoświeconego. Jest ona traktowana w buddyzmie jako część doświadczonej przez B u d d ę prawdy, którą przekazał on następnie swoim uczniom.

Druga Szlachetna Prawda wyjaśnia, jak cierpienie (*dukkha*) staje się czynnikiem warunkującym całość życia. U źródeł cierpienia tkwią trojakiemu rodzajowi pragnienia (*tanhā*): pragnienie przyjemności, istnienia i wreszcie pragnienie nieistnienia. Pierwszy rodzaj zrozumiały jest sam przez się: pragnienia są przyczyną cierpienia ponieważ nie mogą być nieskończenie satysfakcjonowane, a także dlatego, że przywierają do bolesnego istnienia. Drugi dotyczy bezpośrednio chęci istnienia, która też nie może być zaspokajana w nieskończoność. Trzeci zaś jest przeciwieństwem drugiego, niemniej też jest pragnieniem i jako takie jest aktem, przynoszącym owoc w istnieniu. Konsekwentnie bowiem również samobójstwo pociąga za sobą powtórne narodziny. To właśnie pragnienia zapoczątkowują nową *karmę*, a tym samym kontynuują proces pojawiania się stanów istnienia uwarunkowanych poprzednimi pożądaniami.

Trzecia Prawda określa ustanie cierpienia, co dokładnie oznacza ustanie pragnień. Wskazuje, że istnieniu przenikniętemu cierpieniem można położyć kres i że możliwy jest inny rodzaj istnienia: życie w *nirwanie*.

Czwarta Szlachetna prawda wskazuje na drogę ku wyzwoleniu, przy pomocy której to nowe istnienie, czyli życie B u d d y może być osiągnięte. Jest nią złożona z ośmiu członów tzw. Szlachetna Ścieżka<sup>3</sup>.

Medytacja w tej Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce zajmuje ściśle określone miejsce. Po wierze wstępnej, która zawiera właściwe

<sup>3</sup> Por. W a l p o l a R a h u l a: *What the Buddha Taught*, London 1962, s. 3-11; L. R e n o u, J. F i l l i o z a t: *L'Inde Classique*. T. 2. Paris 1953, s.247.

rozumienie i właściwą myśl, następuje drugi dział Ośmiorakiej Ścieżki – moralność, tzw. *sila*, obejmująca właściwą mowę, właściwe działanie i właściwe środki utrzymania. W dziale tym szczególnie akcent położony jest na właściwe działanie, które zawiera pięć wskazań: unikanie stosowania przemocy, kradzieży, kłamstwa, niewłaściwych stosunków seksualnych, używania środków oszłamiających.

Początkowy podział Ośmiorakiej Ścieżki na trzy stadia: wiarę, moralność i medytacyjną koncentrację (*samadhi*), uległ z czasem zasadniczej zmianie, gdy chodzi o kolejność. Na pierwsze miejsce wysunęła się moralność (*sila*), po niej następuje składająca się z trzech członów praktyka medytacyjna (*samadhi*), na trzecim zaś miejscu występuje przetworzona z początkowej wiary mądrość, zwana *pradžnia*. Dopiero mądrość, która staje się trwałym stanem umysłu, może doprowadzić do oświecenia. To, co na początku zostało przyjęte przez wiarę jako właściwe rozumienie i właściwa myśl, teraz staje się stałym wglądem w rzeczywistość, wglądem mądrościowym, intuicyjnym uzyskanym dzięki medytacji.

Przestrzeganie zasad moralnych (*sila*) jako wstępny etap medytacyjnej „realizacji”, wiąże się ściśle z samą medytacją. Jest kilka szczebli czy też poziomów *sila*. Podstawowy poziom, obowiązujący zarówno świeckich, jak i mnichów, zawiera pięć wspomnianych wyżej absolutnie niezbędnych zasad, stanowiących w buddyzmie fundament wszelkiej Drogi duchowej. W swym aspekcie negatywnym obejmuje on pięć zakazów: zakaz zabijania, kradzieży, nadużywania seksualności, mowy oraz środków odurzających. Mnichów obowiązuje dalszych pięć zasad, stanowiących Regułę niższą oraz 227 zasad Reguły wyższej<sup>4</sup>. Wiernych świeckich dotyczy nadto reguła ośmiu zasad, których powinni przestrzegać podczas jednodniowego pobytu z mnichami w centrum medytacyjnym podczas tzw. tygodnia księżycowego. W zestawieniu z moralnością chrześcijańską należy stwierdzić, że *sila* dotyczy jedynie forum zewnętrznego: słów, działania, pracy zawodowej. Nie reguluje natomiast forum wewnętrznego wspomnianych wyżej zasad, myśli, intencji oraz interioryzacji cnót. Forum wewnętrzne stanowi przedmiot drugiego członu Ośmiorakiej Ścieżki, czyli medytacji (*samadhi*)<sup>5</sup>.

Trzech stadiów Drogi (*sila*, *samadhi*, *pradžnia*) nie należy rozumieć w sensie chronologicznym. Nie da się ich bowiem rozdzielić, tak jak nie można ustawić ich w określonej sukcesywnej zależności. Stadia te krzyżują się między sobą i częściowo pokrywają. Pewna ich kolejność

<sup>4</sup> W przypadku „mniszek” Reguła zawiera ich ponad 500.

<sup>5</sup> E. L a m o t t e: *Histoire de Bouddhisme indien*, Louvain 1958, s.45-51.

jest jednak potrzebna w tym znaczeniu, że na początku wymagane jest minimum prawości moralnej (*sila*), zaś drogą do osiągnięcia mądrości (*pradžnia*) staje się w sposób naturalny praktyka medytacji (*samadhi*). Adept przechodzi w ten sposób od pracy nad zewnętrznym zachowaniem moralnym (*sila*) do takiej samej pracy, ale idącej w głąb. Skoncentrowany jest już nie na usuwaniu zewnętrznych przejawów namiętności w postaci działań i słów, ale na ich wewnętrznym zakorzenianiu w myślach.

Wspomniane namiętności to przede wszystkim pożądlivości i gniew z całym ich kontekstem. Ich wykorzenieniu służą wstępne stopnie medytacji, które w schemacie Ośmiorakiej Ścieżki określane są terminami: „właściwy wysilek” oraz „właściwa uważność”. Trzecia skaza moralna – niewiedza, główna, obok pożądania i gniewu, przyczyna cierpienia, będzie w praktyce medytacji eliminowana stopniowo. Ostatecznie usunięta zostanie dopiero na końcu Drogi, na jej trzecim szczeblu, przy osiągnięciu Mądrości lub Wiedzy (*pradžnia*), istotnego przeciwieństwa niewiedzy<sup>6</sup>.

### 3. PRAKTYKA MEDYTACJI

W buddyzmie *therawādy* właściwą medytację praktykuje się przede wszystkim w wyspecjalizowanych centrach, zwłaszcza w takich ośrodkach medytacyjnych, jakimi są buddyjskie klasztory. Jako wprowadzenie do medytacji zaleca się często pewne formy rytualne, jak np.: zajęcia postawy siedzącej oraz ukłony przed wizerunkiem *Buddy*, składanie ofiar, zapalanie świec. Czynności te mają na celu skupienie ducha (nie jest to forma kultu oddawanego *Buddzie* historycznemu, który przecież rozplynął się w *nirwanie*). Mają one wartość pewnej techniki duchowej, podobnie jak pozycja ciała czy kontrola oddechu. Praktyka medytacji wymaga też odpowiednich warunków zewnętrznych, zwłaszcza właściwego miejsca, właściwej pozycji, właściwej diety.

Jaki jest cel medytacji? Medytacja określana terminem *bhāwana* znaczy dosłownie postępek bądź rozwój. Chodzi oczywiście o rozwój tego specjalnego poznania, jakim jest doświadczenie.

Przy pomocy ćwiczeń medytacyjnych buddysta stara się rozwijać coraz czystsza świadomość wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości, by za przykładem *Buddhy* uzyskać coraz jaśniejsze jej rozumienie jako rzeczywistości nietrwałej, niesubstancjalnej i przenikniętej bolesnym znameniem cierpienia. W konsekwencji medytacja winna

<sup>6</sup> Por. Edmond Pezet: *Voies de contemplation dans le Bouddhisme Theravāda*, „Studia Missionalia” 25 (1976), s.68n.



prowadzić do odcięcia korzenia pragnień, który sprawia, że człowiek staje się więzkiem wiru egzystencji i przygotować go do definitywnego wyzwolenia.

W buddyzmie *Małego Wozu* (*therawāda*) praktykuje się dwa podstawowe rodzaje medytacji, które różnicują się w zależności od podstawowego celu i stosowanych środków. Pierwszym jest medytacja wewnętrznego wyciszenia, zwana *samatha-bhāvanā*, która, jak sama nazwa wskazuje, zmierza do osiągnięcia wewnętrznego uspokojenia, stabilnego stanu równowagi psychicznej, nie wstrząsanej już wirami namiętności, pożądliwości i gniewu. Drugim rodzajem medytacji jest *vipassanā-bhāvanā*, czyli poszukiwanie głębokiej wizji, która jako bezpośredni intuicyjny wgląd ma prowadzić do wyzwalającego oświecenia. Obydwa rodzaje medytacji mają swoją fazę wstępnego oczyszczenia oraz medytacyjnej uważności<sup>7</sup>.

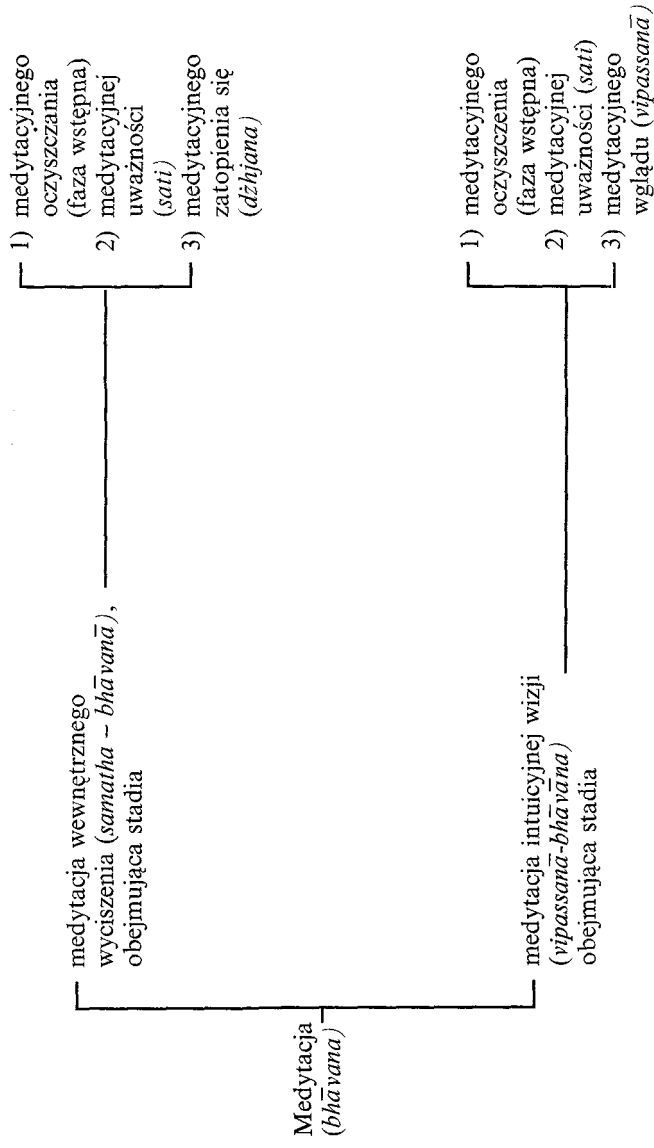
#### A) FAZA WSTĘPNEGO OCZYSZCZANIA

Na początku przed medytującym pietrzą się jego namiętności, które poprzez praktykowanie pierwszego szczebla Osmiorakiej Ścieżki, czyli *sila* (moralność) zostały zaatakowane jedynie w swych przejawach zewnętrznych, w słowach i czynach. Ich zaś głębokie, wewnętrzne zakorzenienie w myślach pozostało nienaruszone. Jako absolutna konieczność jawi się więc proces wewnętrznego oczyszczenia, eliminacji doświadczanych namiętności aż do ich najgłębszych korzeni. Wiąże się to z obudzeniem i kształtowaniem się zmysłów duchowych, a także z opanowaniem, przynajmniej w jakimś stopniu, wyobraźni i uczuciowości. Tę wstępną fazę medytacji można praktykować według wielu schematów realizowanych na różnych, następujących po sobie poziomach medytacyjnych, w ciągłej progresji co do intensywności. Wymieniane około czterdziestu tematów medytacji klasyfikuje się w zależności od typu osób, którym mogą one odpowiadać, od rodzaju bądź poziomu zamierzonych osiągnięć medytacyjnych.

Gdy chodzi o pierwszą kategorię przedmiotów medytacji, można wyróżnić pięć ich typów. Wiążą się one z osobowym charakterem poszukującego. Wyróżnia się przy tym pięć typów takich charakterów. Ktoś może być nastawiony w sposób szczególnie na pobożność, ktoś inny na poznanie intelektualne, albo na doznania zmysłowe, ktoś może mieć skłonności do gniewu albo cechować się zbytnią biernością.

<sup>7</sup> Por. Vajivanāna Mahāthera: *Buddhism Meditation in Theory and Practice*, Colombo 1962, s. 28.

Podział medytacji  
(w zależności od celu i środka)



Pierwszy typ medytującego może wybrać za przedmiot medytacji B u d d e i wydarzenia z jego historycznego życia lub z poprzednich jego żywotów, *Dharmę*, czyli doktrynę Mistrza, a w jej ramach zagadnienie pokoju czy dobroci wobec innych bądź *Sanghę*, czyli zgromadzeni jego uczniów.

Nie jest to jednak medytacja przedmiotowa i nie wiąże się ona z żadną formą religijnego kultu, jak w przypadku chrześcijaństwa. Medytujący buddysta nie zwraca się do B u d d y jako do odrębnej jednostki czy kogoś żyjącego obecnie tajemnym życiem w nieokreślonym miejscu, zwanym *nirwaną*. B u d d a, *Dharma* i *Sangha* stanowią jedynie przypomnienie, są „podporą” do medytowania rzeczywistości pozaczasoprzestrzennych. B u d d a przyrzekł odkryć i pokazać Drogę i jako jednostka zniknął w *nirwanie*. Pozostaje modelem transcendentalnym tego wszystkiego, co uczyniło go B u d d a, modelem Drogi odkrytej, która wcieliła się w Doktrynę dotyczącą Drogi (*Dharmę*). *Sangha* jako „podpora” medytacji nie jest konkretną wspólnotą uczniów, ale jej pozaczasowym modelem, modelem bycia uczniem, czyli kimś, kto idzie śladami Mistrza, uobecniając w sobie Drogę (Doktrynę) Buddy. B u d d a, *Dharma* i *Sangha* są więc trzema aspektami jednej medytacyjnej „podpory”, punktem odniesienia do jednej rzeczywistości transcendentalnej<sup>8</sup>.

Dla typu intelektualnego odpowiednie mogą okazać się tematy mówiące o potrzebie odrzucenia rzeczy doczesnych, takich jak np. przywiązywanie do jedzenia, bogacenie się. Dla typu bardziej zmysłowego przewodnik duchowy może zalecać medytację nad cmentarzem czy nad zwłokami ludzkimi w poszczególnych stadiach rozkładu<sup>9</sup>. Skoro ćwiczenia medytacyjne mają przez odrzucenie zaślepionego przywiązania do ciała w sposób najbardziej zdecydowany uwolnić adepta buddyzmu od wszelkich iluzji indywidualności, to nic dziwnego, iż jest on ciągle instruowany, że powinien traktować swoje ciało jako przedmiot wstrętu, odrazy, totalnej awersji. Uczeń, jak podają teksty, rozważa ciało od końca stóp do czubka głowy: skórę, która rozciąga się na nim i liczne nieczystości, które ją napełniają. Taki obraz trzydziestu dwóch części ciała nakłada się na wygląd pociągającej kobiety, czego skutkiem jest dezintegracja

<sup>8</sup> Por. J. K o r n f i e l d: *Living Buddhist Masters*, Santa Cruz, Calif. 1977, s. 17n.

<sup>9</sup> Do praktykowania medytacji nad zwłokami ludzkimi na sposób buddyjski zachęca A. d e M e l l o: *Sadhana*, dz. cyt., s. 117. „Wyobraźcie sobie najplastyczniej, jak tylko potraficie, wasze ciało złożone w grobie i obserwujcie je przez dziewięć etapów rozkładu. Każdemu etapowi poświęćcie około minuty. A oto one: 1. Zwłoki są zimne i sztywne. 2. Sinieją. 3. Ciało zaczyna pękać. 4. Pojawiają się oznaki rozkładu. 5. Całe ciało zaczyna się rozkładać. 6. Wylania się szkielet oblepiony fragmentami mięśni. 7. Pozostaje już tylko czysty szkielet. 8. Widać jedynie stos kości. 9. Kości przeistaczają się w garść prochu”.

namiętności, jakie mogłyby w tej sytuacji zaistnieć. Jeżeli to nie wystarcza, zaleca się medytującemu, by koncentrował się np. na dziewięciu otworach, z których wyciekają bez przerwy brudne, odpychające substancje. Nie zadawałając się tym, zachęca się uczniów do odwiedzania cmentarzy lub miejsc kremacji, by zobaczyli, do czego podobne jest ich ciało i poznali różne stadia jego rozkładu. Takie doświadczeniowe poznanie zarówno poprzez zmysł wzroku, jak i powonienie ma na celu definitywną eliminację przywiązania do ciała<sup>10</sup>.

Dla typów nieaktywnych i duchowo mało rozwiniętych przewodnicy duchowi zalecają medytację nad czterema cnotami, które nazywa się nieograniczonymi. Są to: *maitri*, czyli życzliwość; *karuna* – współczucie, w sensie postawy, którą należy przyjmować wobec nieszczęśliwszych od siebie; *mudita* – radość z tymi, którzy się radują, postawa wielkoduszności, którą należy przyjąć wobec szczęśliwszych od siebie i *upekha* – równowaga ducha, postawa doskonałej równowagi duchowej, której nie da się zmącić w sposób nierozsądny ani przez własne czy cudze szczęście, ani przez nieszczęście; ani nadmiar szczęścia, ani nadmiar nieszczęścia nie są w stanie spowodować u człowieka utraty przytomności umysłu (pewien odpowiednik greckiej *apatheia*).

W przypadku cnoty *maitri* medytujący stara się rozszerzać krąg jej stosowania od istot najbliższych do najbardziej oddalonych czy to w sensie przestrzennym, czy w sensie psychicznym (zmniejszającej się sympatii)<sup>11</sup>. Od osoby przewodnika duchowego, darzonego uczuciem czci i poszanowania, doświadczenie medytacyjne *maitri* kierowane jest ku przyjacielowi, następnie ku osobie neutralnej, a w końcu ku osobie wrogiej, którą traktuje się wówczas jak neutralną.

Pokonywanie resentymentu wymaga uruchomienia rozbudowanego aparatu metod i technik medytacyjnych. Jedną z nich jest staranie, by uczucie zrodzone z poczucia wyrządzonej kiedyś krzywdy pokonać przez wielorakie wchodzenie w stan medytacyjnego zatopienia się (*džhana*), wywołanego rozwojem *maitri* i skierowanego teraz ku osobie wrogiej. Gdyby to okazało się nieskuteczne, medytujący powinien rozważyć odpowiednie teksty sakralne, np. budujące opowiadania z uprzednich żywotów założyciela (*Džataka*) lub następujące słowa Buddy: „*Mnisi, nawet jeśliby zbójcy brutalnie rozszarpywali ciało dwuręczną piłą, ten, kto żywilby nienawiść w swym sercu z tego powodu, nie byłby tym, kto wypełnia moją naukę*”<sup>12</sup>. Jeżeli

<sup>10</sup> Por. N y a n a p o n i k a T h e r a: *The Heart of Buddhist Meditation*, New York 1975, s. 38-41; *Vinaya-pitaka III*, 68.

<sup>11</sup> B u d d h a g h o s a: *Visuddhimagga IX*, 12n.

<sup>12</sup> *Majjhima-nikāya I*, 129.

mimo wspomnianych rozważań resentment trwa nadal, należy przypominać sobie podczas medytacji pozytywne cechy tej osoby. Gdy niechęć nadal pozostaje, zachęca się medytującego, by zastanowił się, co robi, gdyż wzbierający w nim gniew, gromadząc dla niego samego złą karmę, uderza w niego samego. Jeżeli tego rodzaju pragmatyczne argumenty zawodzą, niech mnich (*bhikkhu*) zamyśli się nad słowami B u d d y, które podkreślają pokrewieństwo wszystkich istot czuwających: „*Bhikkhu, niełatwo znaleźć istotę, która nie była poprzednio waszą matką czy córką*”<sup>13</sup>. Jeżeli medytujący nadal nie jest zdolny tym sposobem wygasić w sobie negatywnych uczuć, powinien rozważać, kim jest ten człowiek, do którego czuje niechęć. W świetle nauki B u d d y nie istnieje człowiek jako osoba, a tylko zbiór niesubstancjalnych elementów, które mylnie nazywa się człowiekiem. Do którego zatem z tych elementów medytujący odczuwa resentment? Do włosów, ręki, uczuć, elementów dotykalnych czy świadomości ciała?<sup>14</sup>.

Do przełamania zapór i osiągnięcia równowagi ducha (*upekkha*) potrzebna jest też uprzednia medytacja nad doskonałą obojętnością wobec wszelkich uczuć. Medytujący wyobraża sobie, że przebywa w jakimś miejscu z trzema osobami: „*bliską sobie, neutralną i wroga*. W pewnym momencie pojawia się banda zbójców i żąda od niego wydania jednego z nich, aby go zabić i złożyć w ofierze. Jeżeli słysząc to medytujący pomyśli: «*Niech zabierają jednego z nich trzech, ale nie mnie*», barier wstrzymujących go na drodze ku wyzwoleniu nie przelamał. Jeżeli by pomyślał: «*Niech zamiast nich zabierają mnie*», znów zapór nie przelamał”<sup>15</sup>. Właściwą bowiem postawą jest *upekkha*, która jako równowaga ducha oznacza wszelki brak preferencji. Tego rodzaju stan wewnętrzny jest konieczny, by wejść w dalsze stadia medytacyjnego zatopienia się (trzeciej *dżana*).

Dążenie do emocjonalnej niewrażliwości, do wolności od wzruszeń, tłumienie i wykorzenianie uczuć ukazuje istotne różnice w postawach buddyjskiej i chrześcijańskiej. W swej treści postawa buddyjska bliższa jest stoicyzmowi, z jego ideałem *apatheia* jako naczelną zasadą etyczną, warunkującą osiągnięcie szczęścia, niż chrześcijaństwu. Chrześcijaństwo postuluje konieczność opanowywania uczuć, ale ich wykorzenienie uważa za moralnie szkodliwe jako okaleczające naturę ludzką; podkreśla wartość uczuć w osobowym i wspólnotowym rozwoju człowieka.

<sup>13</sup> *Samyutta-nikāya II*, 198.

<sup>14</sup> B u d d h a g h o s a: *Visuddhimagga IX*, 16n.

<sup>15</sup> *Tamże*, IX, 91

## B) MEDYTACYJNA UWAGA

Właściwa medytacja rozpoczyna się od praktykowania medytacyjnej uważności (*sati*), która jako siódmy człon Ośmiorakiej ścieżki spełnia zasadniczą rolę przygotowawczą w obydwu typach medytacji. Uwagę, czyli pełną, czujną świadomość dotyczy zarówno ciała, wrażeń i myśli medytującego, jak i przedmiotów myślowych. Koncentracja uwagi na ciele ogniskuje się przede wszystkim na procesie oddychania, w którym przedmiotem uwagi są jego poszczególne elementy: wdychanie, zatrzymanie powietrza, wydychanie oraz czas trwania każdego z nich. W rezultacie – według przekonania mistrzów buddyjskiej medytacji – medytujący otrzymuje nie tylko bardziej wysubtelnioną świadomość całego ciała, ale i poczucie spokoju<sup>16</sup>. Medytacyjna uważność zwrócona na ciało obejmuje postawę i ruchy ciała, tak by każdemu poruszeniu, doznawanym

<sup>16</sup> Współczesną formę praktykowania buddyjskiej uważności ukazuje A. de Mello w swej „*Sadhane*”, przechodząc od doznań ciała, wrażeń, odechu do skoncentrowania uwagi na myśli. „*Mam zamiar teraz poprosić was, abyście uświadomili sobie wrażenia, jakich doświadczacie wasze ciało w tej właśnie chwili, a z których niezbyt wyraźnie zdajecie sobie sprawę... Uświadomcie sobie, jak ubranie dotyka waszych ramion... A teraz poczujcie ubranie na plecach... albo że plecami dotyka oparcia krzesła, na którym siedzicie... Następnie poczujcie własne dłonie, które się stykają nawzajem lub spoczywają na brzuchu (...)* Z kolei uświadomcie sobie, że wasze uda i pośladki przyciśnięte są do krzesła... A potem zogniskujcie doznania na podszewkach waszych stóp dotykających butów... I znowu: wasze ramiona... wasze plecy ... wasza prawa ręka ... wasza lewa ręka ... wasze uda ... wasze stopy ... (...). Możecie wędrować po tych częściach ciała, które wam wskazałem, a także, jeśli pragniecie, po innych: po głowie, szyi, przedramionach, klatce piersiowej, żołądku ... (...). Teraz wybierzcie jedno małe miejsce na twarzy: na przykład czoło, policzek czy brodę. Uświadomcie sobie wszystkie wrażenia, jakich doznajecie w tym miejscu (...). Uświadomcie sobie rodzaj doznań, które się pojawiają. Czy to jest swędzenie, klucie, pieczenie, napięcie, drganie, pulsowanie, drętwienie ... (...). Kiedy kroczycie tam i z powrotem po pokoju czy korytarzu, zwolnijcie ruchy, aż w pełni uświadomicie sobie pracę nóg. Zdajcie sobie sprawę z następujących czynności: podniesienie lewej stopy ... wysunięcie w przód lewej stopy ... lewa stopa dotyka ziemi ... ciężar waszego ciała przenosi się na lewą nogę ... Teraz podnieście prawą stopę ... przesuwajcie ją w przód ... zbliżajcie ją do ziemi ... i tak dalej ... Pomocne w uświadomieniu sobie tego procesu może być powtarzanie w myślach: *Podnoszę stopę ... podnoszę ... podnoszę ... Kiedy zaś wysuwacie ją do przodu: Przesuwam stopę: ... przesuwam ... przesuwam ... (...). Uświadomcie sobie wrażenia, jakie wywierają na was przepływ powietrza przez nozdrza. Poczujcie jego dotyk. Zaobserwujcie, w której części nosa czujecie wdychanie, a w której wydychane powietrze ... Uświadomcie sobie, jeśli potraficie, czy powietrze jest ciepłe, czy zimne ... zimne przy wdechu ... ciepłe przy wydechu ... (...). Zachowajcie wrażliwość i czujność na najmniejszy, najbliższy dotyk powietrza w nozdrzach, kiedy wdychacie je i wydychacie... (...). A teraz obserwujcie bacznie każdą myśl jaka zrodzi się w waszym umyśle ... (...). Po chwili poświęconej na tę obserwację, uświadomcie sobie sam fakt, że myślicie. Możecie nawet powtarzać w głębi duszy: *Ja myślę ... Ja myślę ... albo krócej: Myślę ... myślę ... myślę ... aby zachować świadomość, że zachodzi w was proces myślenia*”. A. de Mello: *Sadhana*, Verbinum, Warszawa 1989, s. 16n., 23n., 27,30.*

wrażeniom czy pojawiającym się myślom towarzyszyła pełna świadomość i uwaga. Człowiek jest zwykle nieuważny, nieświadomy, roztargniony. Przesłanie buddyzmu jest wyraźne: Trzeba ćwiczyć się w byciu uważnym, czujnym, świadomym, obecnym w przeżywanej chwili, trzeba być obudzonym (słowo „Budda” znaczy „obudzony”).

Postawa uważności, czujności umysłu, bycia stale świadomym sięga swymi korzeniami jednego z przypisywanych B u d d z i e kazań, wygłoszonych w B unares. Każdy mnich powinien znać je na pamięć. Recytuje się je wspólnie w czasie nabożeństw, szczególnie w dniach wielkich zgromadzeń, „Mnisi, macie widzieć ciało w ciele (...), myśli w myślach (...)”<sup>17</sup>. Oznacza to, że nie należy szukać wyzwolenia daleko, ono jest w zasięgu ręki, w każdym miejscu i w każdej chwili. Wszystko może służyć do odkrycia prawdziwej natury rzeczy. Trzeba tylko być uważnym, czujnym, receptywnym, wyczulonym z całą ostrością na każde wydarzenie zewnętrzne lub wewnętrzne, by z czasem doświadczalnie odkrywać w nim przekaz buddyjskiej Prawdy. Tą drogą miał iść B u d d a, który m.in. dzięki praktykowaniu podczas medytacji uważności odkrył ostatecznie w otaczającej go rzeczywistości prawdę Oświecenia.

### C) MEDYTACYJNE ZATOPIENIE SIĘ

Praca nad postawą uważności znajduje swój dalszy ciąg w medytacyjnym zatopieniu się, zwanym w sanskrycie „*dhjana*”, a w języku pali „*džhana*”. Wyróżnia się cztery *džhana* z formą<sup>18</sup> (forma stanowi opowiednik świata widzialnego, mającego swój kolor i kształt) i cztery *džhana* bez formy.

*Pierwsza džhana* – medytujący, który do tej pory starał się wdrażać do moralności, starał się osiągnąć pewien stan wewnętrznego skupienia i uważności, przyzwyczaić do prostoty życia, odchodzi na odosobnione miejsce, by pokonać pięć przeszkód, jakie stoją na drodze jego duchowego rozwoju. Chodzi o pokonywanie takich niezdrowych tendencji, jak: zmysłowe pragnienia, złość i gniew, gnuśność i apatia, niepokój i zmartwienia oraz wątpliwość. Medytujący stara się odrywać od tych przeszkód i rytmicznie kierować swe myśli ku wybranemu przedmiotowi, odnajdując dzięki tym wysiłkom jako wynik oderwania radość i uspokojenie ciała, pełną swobodę i zdolność do większego skupienia umysłu.

Na etapie *drugiej džhany* medytujący wychodzi poza myśli, które wcześniej kierował ku konkretnemu przedmiotowi czy skupiał wokół

<sup>17</sup> *Digha-nikāya* I, 63.

<sup>18</sup> Medytacje realizowane w oparciu o rzeczywistość widzialną.

niego. Jego myśl przestaje być dyskursywna i przyjmuje bardziej jednoczącą, spokojną postać zaufania, wiary. W wyniku przygłuszenia rozumowania i refleksji doznaje on wewnętrznej pogody, zunifikowania myśli, radości i doznawanego szczęścia, zrodzonych z tej koncentracji.

Wynikająca z takiej postawy zaufania i wiary radość czy entuzjazm traktowane są jednak jako plama i brud. Medytujący musi je więc – na etapie *trzeciej dżhany* – przekroczyć, musi odrywać swoją myśl od radości i starać się czujnie obserwować stany swojego umysłu z równowagą ducha, zwaną *upekka*. Pojawia się wówczas subtelne i istotne poczucie szczęśliwości, a jednocześnie obojętności.

*Czwarta dżhana* – u medytującego zanika również to delikatne poczucie obojętności i pogody, które pojawiło się poprzednio. Odrywa się on od wszelkiego stanu emocjonalnego, zarówno od wygody, jak i niewygody, od dobrego, jak i złego samopoczucia. Pozostaje wówczas pewien stan receptywności i wrażliwości na bodźce, pewna jasna, utrzymana w pełnej równowadze ducha przezroczysta czujność.

Praktyka tych czterech medytacji – *dżhana* pozwala narodzić się w przyszłym życiu pomiędzy bogami świata form, których stopnie pobytu (rezydencji) odpowiadają wspomnianym wyżej różnym stanom psychicznym i którzy są stale w nich pogrążeni<sup>19</sup>.

Komentując pierwsze cztery *dżhana*, należy podkreślić, że podstawą praktyki buddyjskiej jest postawa czuwania i dyscypliny wobec ciała. Tym, co w sposób najbardziej zdecydowany wyzwala człowieka z iluzji jednostkowości, która według buddyzmu jest źródłem wszelkiego zła – chodzi przecież o beżjaźniowość – jest odrzucenie zaślepiającego i narcystycznego przywiązania do własnego ciała. Ciało fizyczne stawia się w samym centrum uwagi po to, by móc się od niego oderwać.

E. C o n z e dobrze ilustruje to krótkim opowiadaniem: Nauczyciel pyta swego ucznia, co on najbardziej sobie ceni na świecie? Uczeń w poczuciu obowiązku odpowiada, że najbardziej ceni Ducha Najwyższego. Wówczas nauczyciel prowadzi ucznia do stawu, zanurza mu głowę pod wodę i przetrzymuje tak przez dwie minuty. Po uwolnieniu pyta ucznia, czego najbardziej pragnął pod koniec tych dwóch minut. Uczeń nie mógł powstrzymać się od odpowiedzi, że tak naprawdę to ponad wszystkie rzeczy pragnął wówczas powietrza, a o Duchu Najwyższym jakoś w tym momencie nie bardzo myślał<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> *Digha-nikāya I*, 73.

<sup>20</sup> E. C o n z e: *Le bouddhisme dans son essence et son développement*, Paris 1971, s. 111n.



Czy można więc mówić, że w takim stanie ducha przeniknęła do wszystkich pokładów egzystencji tego ucznia doktryna B u d d y i zmierzająca ku wyzwoleniu praktyka?

Po tych czterech dżhanach z formą, związanych z przedmiotami doświadczalnymi, następują cztery *dżhana* czystej koncentracji zwane „*dżhana bez formy*”, bardzo trudne do zrozumienia dla człowieka Zachodu. Medytujący przekracza na tych etapach pozostałości przedmiotu medytacji. Może osiągnąć w nich stany, w których przebywają bogowie świata bez formy i przygotowywać w ten sposób swoje przyszełe narodzenie pomiędzy nimi. W *piątej dżhana* w wyniku całkowitego przekroczenia pojęć formy oraz zniknięcia pojęć reakcji i wszelkiego zróżnicowania osiąga się przebywanie w dziedzinie nieskończoności przestrzeni.

W *szóstej dżhana* w wyniku całkowitego przekroczenia nieskończoności przestrzeni medytujący osiąga dziedzinę nieskończoności świadomości. Tego rodzaju koncepcja czystej świadomości jest całkowicie obca myśleniu zachodniemu, które przyjmuje intencjonalny charakter świadomości, tj. że jest ona zawsze świadomością czegoś.

W *dżhanie siódmej* następuje medytacja nad pustką. Medytujący dociera do obszaru nieistnienia i pozostaje w nim. Wreszcie w *dżhanie ósmej* medytujący opuszcza również sam akt medytacji, którą chwycił pustkę i stara się osiągnąć etap, gdzie nie ma już ani postrzegania, ani niepostrzegania. Świadomość i nieświadomość są tu na samym brzegu zniknięcia. Czynność poznawcza staje się tak subtelna, że nie można orzec, czy w ogóle jeszcze istnieje<sup>21</sup>.

#### D) MEDYTACYJNY WGLĄD

Drugim stadium medytacji jest *wipassana*, czyli rozwój głębokiego wglądu (ang. *insight*). Etap ten ma na celu osiągnięcie intuicji mądrościowej i definitywnego wglądu w naturę rzeczy. Tego rodzaju wgląd to pewne pojawiające się nagle wewnętrzne światło, które pozwala postrzegać w sposób intuicyjny to, co odkrył B u d d a w czasie swojej medytacji poprzedzającej Przebudzenie (oświecenie) – nietrwałość, cierpienie i bezjaźniowość wszystkich zjawisk, tak cielesnych, jak i myślowych. Takie światło może wyłonić się tylko w trakcie czujnej uważności i świadomości tego, co medytujący czyni i czego doświadcza, bez żadnego egoistycznego czy utylitarnego skierowania się ku sobie samemu (siódmy człon ósmiorakiej Ścieżki). Intuicyjny wgląd powinna więc poprzedzać medytacyjna uważność<sup>22</sup>.

<sup>21</sup> *Digha-nikāya* I, 34; *Majjhima-nikāya* I, 41.

<sup>22</sup> Por. W.L.K i n g: *Theravāda Meditation – The Buddhist Transformation of Yoga*, University Park, Pa., 1980, s. 121nn.

Jeżeli *wipassana* traktowana jest jako osobny rodzaj medytacji, musi być poprzedzona czasem przygotowania. Potrzebne są wówczas dwa etapy wstępne – jeden poświęcony przygotowaniu i studium, a drugi ćwiczeniu. Przygotowanie pod stałym nadzorem mistrza polega na sprawdzeniu znajomości doktryny, postawy wewnętrznej ucznia oraz kontroli prowadzonych ćwiczeń, tak zewnętrznych, jak wewnętrznych. Mistrz sprawdza też psychiczną dyspozycyjność kandydata. Czas przygotowania przeciąga się zwykle na wiele tygodni regularnych spotkań, nawet jeżeli mistrz rozpoznaje wyjątkowe przygotowanie, jakiego na ogół nie spotyka się u ludzi Zachodu.

W okresie studiów wiele czasu poświęca się na studiowanie wizji funkcjonowania psychicznego według *abhidharmy*. Uczeń zaznajamia się też z fizycznymi i psychicznymi ćwiczeniami, które mają rozwijać tak bardzo potrzebną uważność (dotyczy to zwłaszcza siódmego stadium Ośmiorakiej Ścieżki) oraz koncentrację (ósme stadium).

Dopiero po tym przygotowaniu można wkroczyć na drogę właściwej medytacji *wipassany*. Często przydziela się wówczas uczniowi jakieś małe miejsce do zamieszkania w centrum medytacyjnym. W przypadku buddyzmu *therawady*, jeżeli przestrzega się jeszcze ubóstwa, w takim pomieszczeniu znajdują się jedynie przedmioty najbardziej potrzebne: łóżko z siatką na komary, mata na ziemi, dywan do siedzenia, wizerunek B u d d y, by bić pokłony i składać ofiary oraz dzban z wodą do mycia. Uczeń winien mieć też możliwość spacerów, by kontynuować medytację w działaniu. Mało jest na ogół czasu na sen. Dzwon klasztorny budzi zwykle bardzo wcześnie, o godzinie czwartej czy czwartej trzydzieści rano, i od razu zaczyna się medytacja, prowadzona przez cały dzień, aż do późnej nocy. Nie ma odpoczynku w ciągu dnia. Odpoczynek, możliwie najkrótszy, ma miejsce tylko raz na 24 godziny. Medytacji właściwie nie przerywa się. Kontynuuje się ją także przy myciu, jedzeniu – jest to działanie w medytacji. Rano adept otrzymuje bardzo skromny posiłek, np. jakąś papkę z ryżu. Właściwy posiłek ma miejsce przed południem o dziesiątej – jedenastej, i jest on praktycznie jedynym głównym posiłkiem. Dla ucznia, który praktykuje *wipassanę*, w danym ośrodku nie ma żadnych spotkań modlitewnych czy wspólnotowych, nie istnieją dla niego żadne struktury, nie ma też środowiska. Wszelkie kontakty ze światem są przerywane, nie przekazuje mu się żadnych wiadomości. Ci, którzy mu usługują, przynosząc wodę czy posiłek, muszą czynić to bardzo dyskretnie. Wchodzą bez pukania i dla wyrażenia czci składają potrójny ukłon w kierunku medytującego. Ukłon ten ma wyrażać szacunek dla medytacji i wskazywać na jej wielką wartość.

Najważniejszą wizytę, zwykle codzienną, składa uczniowi mistrz duchowy, który często jest dyrektorem takiego centrum medytacyjnego. Wchodzi on po cichu, dyskretnie, bez słowa, by nie przerywać medytacji i najpierw obserwuje zachowanie adepta, a dopiero po pewnym czasie zaczyna stawiać pytania. Są to na początku pytania czysto formalne, np. na temat jedzenia, snu czy jakichś trudności, a później przechodzi on do pytań dotyczących reakcji psychicznych i samych doświadczeń duchowych. Wszystko to trwa krótko. Mistrz odpowiada też na pytania, które stawia mu medytujący, ale jest to pomoc czysto zewnętrzna. Medytujący, w przeciwieństwie do chrześcijaństwa, idzie do celu sam. Pomoc przewodnia ogranicza się do pomocy w interpretowaniu tego, co się wydarza, pomocy w postępowaniu naprzód, w unikaniu pewnych przeszkód.

Gdy chodzi o samą medytację, to adept powinien mieć przede wszystkim kontrolę nad tym, co robi. Realizacja bowiem siódmego stadium Ośmiorakiej Ścieżki to osiągnięcie właściwej świadomości i *uważności*.

Na czym ta właściwa uważność polega? Medytujący winien być całym sobą skoncentrowany na świadomości swojego działania w danej chwili, winien skoncentrować wszystkie swoje zmysły jedynie na jednym akcie, który właśnie dokonuje się, czy na pozycji, w jakiej się znajduje.

Według buddyzmu istnieją cztery podstawowe pozycje: stojąca, siedząca, leżąca i w drodze, w każdej zaś z nich można być w ruchu bądź nieruchomym. Trzeba jednak robić tylko jedną rzecz albo wykonywać tylko jeden ruch, i na tym się koncentrować – mieć świadomość, i to świadomość pogodną tylko tej jednej rzeczy. Jeśli na przykład adept stoi i jest nieruchomy, powinien mieć świadomość własnej postaci. Jeżeli jednak stoi i porusza ręką, powinien robić to powoli, zwracając uwagę na poszczególne akty ruchu ręki, które winny być rozkładane i wykonywane tak powoli i w taki sposób, by mogły być kontrolowane, a tym samym objęte pełną właściwą świadomością. Każde poruszenie czegoś obejmuje akt odłączenia, akt ruchu, kontakt, powrót i pozycję spoczynku. Wszystko powinno być kontrolowane i czynione z pogodną uważnością. Nic dziwnego, że np. główny posiłek, jeżeli ma być dokonywany z tego rodzaju świadomością, może – mimo że jest skromny – trwać długo, nawet do dwu godzin. Taka czujna świadomość w stosunku do tego, co w bieżącej chwili dokonuje się, prowadzi do porzucenia wszystkiego, co zewnętrzne i czegoś doświadczają się w sobie samym.

Oddający się *wipassanie* może doświadczać różnych odczuć i emocji, ale nie może się nad nimi zatrzymywać, by ich zażywać czy rozkoszować się nimi. Ma on dotknąć ich swoją świadomością

i odrzucić, ma być czujny i stały w kontynuowaniu swojej drogi. W tej stałej czujności i w tym postępującym oderwaniu odsłania się po trochu to, co medytujący może odkryć w głębi – prawda wybawiająca, prawda, która jest dostępna w tym, co robi on w danym momencie, w tym stanie, w którym jest; prawda, która ma być osiągnięta jedynie własnym wysiłkiem, bez niczyjej pomocy. Nie ma tu miejsca na działanie Boga i na Jego łaskę. Człowiek zostawiony jest samemu sobie, własnemu wysiłkowi. Jest to, w przeciwieństwie do chrześcijaństwa, które jest religią łaski i współdziałania z Bogiem, droga samotna, autosoteryczna.

*Wipassana* jest więc z jednej strony kontrolą i doświadczeniem danego aktu, z drugiej zaś psychologicznym środkiem postępującego oderwania i jednocześnie dążeniem do odkrycia poprzez intuicję prawdy. Medytujący bowiem w każdym akcie i w każdej rzeczy, z którą się styka, w każdej sytuacji ma próbować poprzez intuicyjny wgląd odkryć to, co ostateczne, czyli naturę Buddy, rzeczywistość ostateczną.

Buddysta ma nieustannie odkrywać to, co odkrył kiedyś B u d d a, ma to być coraz głębsze doświadczenie głównych atrybutów rzeczywistości: nietrwałości, beżażniowości i przeniknięcia jej cierpieniem. Odkrywa on wówczas w sposób intuicyjny samo jądro doktryny buddyjskiej i realizuje bądź próbuje realizować aż do głębi doświadczenie B u d d y, że w tym wszystkim, co istnieje, nie ma zbawienia, szczęścia, oparcia, trwałości.

Stopień tego doświadczenia może być różny, tak jak różne mogą być zdolności medytujących. Postępowanie drogą doświadczenia B u d d y może pozostawać na poziomie przeciętnym, a może też dokonywać się na poziomie kogoś bardzo duchowo posuniętego, jakby artysty. Medytujący ma ciągle pogłębiać swoje doświadczenie, ma ukierunkowywać je na poszukiwanie stanu, który jest poza tym wszystkim, czego doświadcza i który ma stanowić jego doskonałe wyzwolenie<sup>23</sup>.

Medytację *wipassany* można nazwać medytacyjnym wglądem, który w medytacyjnej strukturze Dalekiego Wschodu jest istotnym elementem specyfiki buddyzmu.

---

<sup>23</sup> Por. *Anuttara-nikāya I*, 299, *Samyutta-nikāya IV*, 360; D h i r a v a m s a: *La via del non attaccamento. La pratica della meditazione Vipassana*, Roma 1981, s. 21-26.

## L a m é d i t a t i o n d a n s l e b o u d d h i s m e t h e r a w a d a

## Résumé

Dans le bouddhisme, la méditation occupe une place centrale et constitue une pratique essentielle de cette religion. Cette étude vise à faire apparaître le sens et la pratique de la méditation dans la branche sud du bouddhisme, dit *therawada*. L'essentiel de la doctrine bouddhiste c'est les Quatre Vérités Nobles proclamées par B o u d d h a à Bénarès. Dans la dernière d'entre elles, dite Noble Sentier Octuple, est présentée la voie conduisant à la libération (*nirvānā*). La méditation occupe dans ce Noble Sentier Octuple une place strictement définie: après la morale dite *sila* et avant la sagesse (*pradña*) qui conduit directement à la libération. A l'aide d'exercices de méditations, le bouddhiste tend à se rapprocher de l'état atteint par B o u d d h a pendant l'illumination. c'est-à-dire à parvenir à une compréhension de plus en plus claire de la réalité en tant qu'instable, non substantielle et pénétrée de la douloureuse blessure de la souffrance, et se préparer ainsi à la libération définitive. Dans le bouddhisme *therawada* sont pratiqués deux genres fondamentaux de méditation qui diffèrent en fonction de l'objectif visé et des moyens utilisés. Le premier genre, c'est la méditation du silence intérieur, dite *samatha-bhāvanā*, qui tend à parvenir au calme intérieur, à un état stable d'équilibre psychique, que ne sauraient plus perturber les tourbillons des passions, des convoitises et de la colère. Le second genre de méditation est le *vipassanā-bhāvana*, ou la recherche de la vision profonde qui, en tant que *insight direct*, intuitif, doit conduire à l'illumination libératrice. Les deux genres de méditations ont deux phases antérieures: la purification préliminaire et l'attention méditative.

*Tadeusz Dajczer*