

Umysł poprzedza wszystkie zjawiska, umysł ma największe znaczenie, wszystko rodzi się w umyśle. Jeśli mówisz lub działasz z zanieczyszczonym umysłem, wtedy cierpienie idzie w ślad za tobą, tak jak koła wozu toczą się za ciągnącym je zwierzęciem. Jeśli mówisz lub działasz z czystym umysłem, wtedy szczęście idzie w ślad za tobą, tak jak cień, który nigdy cię nie odstępuje.

Siddhartha Gautama (Budda) Wykład o ugruntowaniu świadomości

schemat odbioru przezeń otaczającej nas rzeczywistości. W skrócie mechanizm ten wygląda następująco:

Pierwszym krokiem na drodze odbioru bodźców zewnętrznych, a więc swoistą recepcją w gmachu umysłu dla wszelkich sygnałów pochodzących z zewnątrz jest tzw. *viññāṇa*. Jej funkcja to po prostu zarejestrowanie, że coś się właśnie wydarza. Bez jakiegokolwiek rozróżniania (o, jakiś dźwięk). Zaraz potem zaczyna działać percepcja oceniająca (*sanna*), czyli osąd zapadający **na podstawie doświadczeń z przeszłości** (dźwięk „ładny” lub „brzydki”).

Następnym ogniwem w łańcuchu reakcji umysłu jest **vedana** powodująca doznanie w ciele – przyjemne lub nie, w zależności od tego, jak bodziec zewnętrzny oceniła osadzająca część umysłu (*sanna*). Ostatni krok to **sankhara**, czyli reakcja na doznanie fizyczne. Jeśli okazuje się ono przyjemne – chcemy go więcej (pragnienie); jeśli nieprzyjemne – próbujemy się go pozbyć i *przejawiamy niechęć*.

Kluczowym momentem odkrycia Buddy i jednocześnie fundamentem Vipassany jest fakt, iż nigdy nie reagujemy na bodziec zewnętrzny bezpośrednio. Nasza reakcja dotyczy wyłącznie fizycznego doznania w ciele! A więc - nigdy nie reagujemy na faktyczne obiekty (sytuacje) na zewnątrz, lecz tylko na ich obraz stworzony przez nas samych w oparciu o programy i przekonania ukryte w podświadomości.

Wszystko, absolutnie wszystko odbierane z zewnątrz jest uwarunkowane drzemiącymi w podświadomości przekonaniami i programami.

Mechanizm ten dotyczy wszelkich bodźców zewnętrznych (bez wyjątku), docierających do umysłu za pomocą zmysłów, ale także myśli, które pojawiają się w umyśle.

Po zrozumieniu tego procesu staje się jasne, co miał na myśli Budda twierdząc, że przyczyną cierpienia są pragnienia. Nie pragniemy rzeczy, ludzi i sytuacji, lecz związanych z nimi doznań fizycznych!

Nie boimy się czegoś konkretnego; chcemy za wszelką cenę wyeliminować doznania, które oceniliśmy jako nieprzyjemne! Przy czym etykiety, które nadajemy odczuciom w ciele, nie mają praktycznie żadnego związku z aktualnym bodźcem zewnętrznym, ponieważ są one efektem pracy skażonego przeszłością mechanizmu percepcji. Na wydarzenia świata zewnętrznego reagujemy więc automatycznie i nieadekwatnie. Reakcja ta pochodzi ze stworzonego w naszym umyśle i zdominowanego przeszłością wyimaginowanego „świata równoległego”.

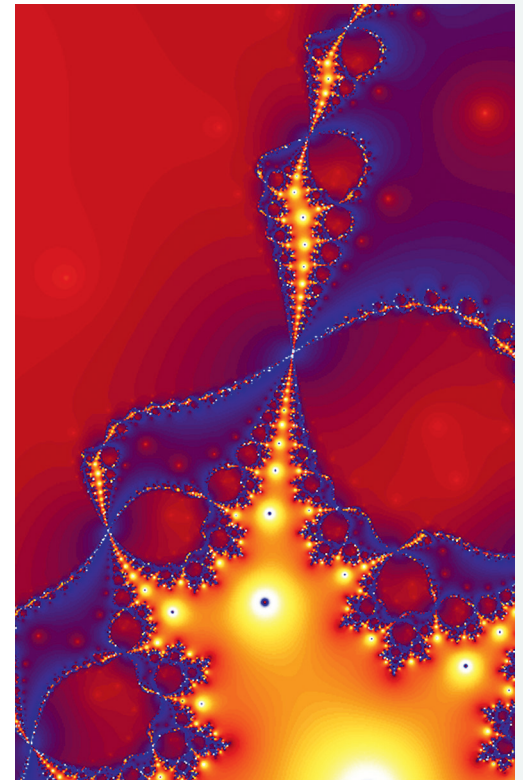
Zderzenie tych światów powoduje napięcia, stres i cierpienie.

Kulminacją nauk Buddy jest technika oczyszczenia umysłu dzięki samoobserwacji. Cel tego procesu to wyeliminowanie kuglarskich sztuczek mechanizmu percepcji. Trenujemy (wyostrzamy) umysł, aby był on świadomy doznań w ciele, a jednocześnie zachowywał absolutny spokój i równowagę wobec tych doznań. Nasz podświadomy umysł nie jest przy tym wcale taki nieświadomy :-). Okazuje się on w pełni świadomy ciała i znajduje się z nim w stałym kontakcie poprzez odczucia fizyczne.

O Vipassanie pisaliśmy po raz pierwszy w obszernym bloku dwóch publikacji w numerze marcowym „NŚ” z 2007 r.

Doznania pojawiają się w ciele praktycznie bez przerwy. Świadomy umysł większości z nich nie zauważa, ale umysł nieświadomy cały czas reaguje pragnieniami lub niechęcią, w zależności od starych schematów *sakhar* – i tworzy nowe *sankhary*.

Medytacja Vipassany polega na obiektywnej (bez etykietek) obserwacji doznań



Grafika komputerowa Małgorzaty Mularczyk i Elżbiety Nowisz

fizycznych w ciele i niereagowaniu na nie. Brak reakcji oznacza niedostarczanie nowych *sakkhar*. Wówczas na powierzchnię wypływają owoce tych starych. A gdy i one się zużyją, zostają *zjedzone* ich korzenie – podświadome przekonania. Bo *sankhary* (reakcje) są naturalnym pożywieniem dla umysłu. Przy braku dostaw nowej strawy umysł czerpie z zapasów.

Ydaje mi się, że

gdyby Budda żył w czasach współczesnych, odkryta przez niego metoda dawałaby mu wielką szansę wpisania się w poczet laureatów Nagrody Nobla. Pokojowej, rzecz jasna, ponieważ VIPASSANA pozwala osiągnąć pokój w jego najistotniejszej wersji (pokój wewnętrzny).

Jeśli to ja decyduję o swoim samopoczuciu, świat nie ma już na mnie wpływu. Nie jestem zależny od moich reakcji na sytuacje świata zewnętrznego. A więc – przestaję być jego ofiarą.

