

Metta

Thanissaro Bhikkhu

Usiądź prosto i wygodnie, nie wychylaj się do przodu ani do tyłu, na prawo ani na lewo. Zamknij oczy i pomyśl o czymś pozytywnym. Życzliwość skieruj najpierw do siebie, bo jeżeli nie potrafisz życzyć sobie dobrze, jeżeli sam szczerze nie pragniesz szczęścia, niemożliwe jest, żebyś mógł życzyć szczęścia innym. Tak więc pomyśl sobie: „Obym odnalazł prawdziwe szczęście.” Przypomnij sobie, że jest ono czymś, co pochodzi z wewnątrz, nie jest to więc samolubne pożądanie. W rzeczywistości, jeżeli odkryjesz wewnętrzne pokłady szczęścia, będziesz w stanie promieniować nim do innych. Szczęście to w żadnym wypadku nie polega na zabieraniu czegokolwiek innym.

Tak więc teraz wypromieniuj swą radość do innych. Najpierw do ludzi, którzy są ci bliscy — twoja rodzina, rodzice, bardzo bliscy przyjaciele: oby oni również odnaleźli prawdziwe szczęście. Rozprzestrzeniaj te myśli w coraz większych kręgach: do ludzi, których dobrze znasz, tych, których znasz tylko trochę, których lubisz, w końcu do tych, którzy są ci obojętni lub wręcz ich nie lubisz. Nie pozwól, aby pojawiły się jakiegokolwiek ograniczenia dla twojej życzliwości, ponieważ jeżeli się pojawiają, będą to jedynie ograniczenia twojego umysłu. Teraz wyślij dobre życzenia do ludzi, których nawet nie znasz — co więcej nie tylko do ludzi — do wszystkich czujących istot, we wszystkich kierunkach: na wschód, zachód, północ, południe, w górę i w dół, w nieskończoność. Oby one również mogły odnaleźć prawdziwe szczęście.

Następnie powróć myślami do terażniejszości. Jeżeli pragniesz prawdziwego szczęścia, musisz odnaleźć je w chwili obecnej, ponieważ przeszłość już minęła, a przyszłość jest zawsze niepewna. Tak więc musimy przyjrzeć się terażniejszości. Co my tutaj mamy? Mamy ciało, siedzące i oddychające. Masz umysł, myślący i przytomny. Połączmy te rzeczy. Pomyśl o oddechu i bądź go świadom, jak powietrze wchodzi i wychodzi z twych płuc. Skieruj swoje myśli na oddech: to jest uważność. Bycie świadomym wchodzącego i wychodzącego powietrza to czujność. Utrzymuj oba te aspekty w umyśle. Jeżeli chcesz, możesz użyć wzmacniającego uważność w medytacji słowa. Spróbuj słowa „buddho” — przebudzony. Myśl „bud-” przy wdechu i „-dho” przy wydechu.

Oddychanie powinno być tak przyjemne i naturalne, jak to tylko możliwe. Jest ono drogą do zapewnienia sobie szczęścia w chwili obecnej, jak i do wzmocnienia czujności. Sprawdź, jaki rodzaj oddychania jest w danej chwili dla ciebie najlepszy. Oddechy mogą być długie lub krótkie, długie wdechy i krótkie wydechy lub na odwrót. Ciężkie lub lekkie, szybkie lub wolne, płytkie lub głębokie. Gdy znajdziesz już swój rytm, utrzymuj go przez jakiś czas. Naucz się cieszyć oddychaniem. Generalnie mówiąc, im gładszy, bardziej harmonijny oddech, tym lepiej. Spróbuj nie traktować oddechu jak zwykłej wymiany powietrza, myśl, że jest energią przepływającą przez twoje ciało wraz z każdym wdechem

i wydechem. Zwróć uwagę na rodzaj tej energii. Po jakimś czasie możesz zauważyć, że ciało uległo pewnej zmianie. Wcześniejszy rytm może okazać się już nieodpowiedni, możesz więc zastąpić go wygodniejszym. Naucz się słuchać i reagować na to, co podpowiada ci ciało. Jakiego rodzaju energii zawartej w oddechu potrzebuje? Jak najlepiej możesz jej dostarczyć? Jeżeli czujesz się zmęczony oddychaj tak, aby naenergetyzować ciało. Jeżeli jesteś spięty, oddychaj tak, aby je zrelaksować.

Jeżeli rozpraszasz się, delikatnie sprowadź umysł z powrotem. Jeżeli ucieknie ci dzie sięć, sto razy, tyleż razy sprowadź go na miejsce. Nie dawaj za wygraną. Tę właściwość nazywamy żarliwością. Innymi słowy, ilekroć umysł wymyka ci się spod kontroli, sprowadzasz go z powrotem. Nie marnujesz czasu na bezcelowe wachanie kwiatków, gapienie się na niebo czy słuchanie ptaków. Masz do wykonania pewną pracę: nauczyć się harmonijnie oddychać i zakorzenić umysł w teraźniejszości.

Gdy tylko oddech stanie się wygodny i przyjemny, możesz zacząć badać inne zakątki swojego ciała. Jeżeli będziesz oddychać tylko w ten ograniczony sposób, to po prostu zaczniesz przysypiać. Dlatego świadomie poszerz swoją świadomość. Na początek skup się na okolicach pępka. Zlokalizuj to miejsce w swojej świadomości: gdzie ono jest? Następnie zauważ jak ono się czuje gdy wdychasz powietrze? A jak gdy wydychasz? Obserwuj to miejsce przez parę oddechów i zobacz, czy pojawiają się tam jakieś spięcia podczas oddychania. Czy spinasz się przy wdechu? Czy utrzymujesz to napięcie podczas wydechu? Czy wkładasz zbyt wiele siły w wydech? Jeżeli złapiasz się na robieniu którejkolwiek z tych rzeczy, po prostu rozluźnij się. Pomyśl, że spięcia rozpuszczają się podczas wdechu i wydechu. Jeśli chcesz, możesz myśleć, że wdychana energia płynie do pępka i rozpuszcza tam wszystkie ewentualne spięcia.

Teraz skoncentruj swoją uwagę na prawej, dolnej stronie brzucha. Przeprowadź tam te same trzy czynności 1) zlokalizuj w umyśle tę część ciała; 2) zorientuj się, jak ona reaguje na wdech i wydech; 3) jeżeli wyczujesz jakieś napięcia to po prostu się zrelaksuj. . .

. . . Teraz przenieś świadomość na lewą, dolną część brzucha i wykonaj te same trzy kroki.

Następnie skoncentruj się na swoim splocie słonecznym. . . lewa strona. . . prawa strona. . . środek klatki piersiowej. . . Po chwili przenieś się do gardła. . . potem do środka głowy. Tutaj uważaj z energią oddechu. Myśl o tym, jak łagodnie wpływa nie tylko przez nos, ale również przez oczy, uszy, przez czubek głowy, przez kark, pomyśl jak łagodnie rozluźnia napięcia zgromadzone wokół szczęk, karku, oczu, twarzy. . .

Teraz możesz stopniowo przenieść swoją uwagę poprzez plecy do nóg, aż do końców palców. Tak jak przedtem, skup się na którejś części ciała, rozpoznaj jak ona się czuje przy wdechu i wydechu, jeśli pojawia się jakieś napięcie to rozpuść je tak, aby energia mogła swobodnie przepływać, i posuwaj się dalej aż po końce palców. Następnie powtórz cały proces zaczynając od karku i postępując wzdłuż barku, ramion, nadgarstków i palców.

Możesz powtarzać te obserwacje, dopóki umysł nie osiadzie w sobie.

Pozwól wtedy swojej przytomności powrócić do miejsca, gdzie czuje się ona najnaturalniej osadzona w sobie. Po prostu pozwól jej tam spocząć wraz z oddechem. W tym

samym czasie rozprzestrzeń swoją świadomość tak, aby wypełniła całe ciało, tak jak światło świecy w środku pokoju. Lub jak pająk na swej sieci: jest w jednym miejscu, ale jest świadom całej konstrukcji. Utrzymuj tę otwartą przytomność najlepiej jak potrafisz. Odkryjesz, że ma ona tendencję do kurczenia się jak dziurawy balonik, dlatego raz za razem powtarzaj w myślach „całe ciało, całe ciało, oddech w całym ciele, od czubka głowy aż po koniuszki palców u nóg”. Myśl o energii wpływającej i wypływającej przez każdy por twojej skóry. Postaw sobie za cel utrzymanie tej rozszerzonej świadomości tak długo, jak to tylko możliwe. Nie musisz w tej chwili o niczym innym myśleć, nic innego nie masz do zrobienia. Pozostań jedynie w swym centrum z rozwiniętą świadomością chwili obecnej. . .

Gdy nadejdzie czas, aby zakończyć medytację, pamiętaj, że wychodzenie z tego stanu również jest sztuką. Innymi słowy nie wyskakuj z niej tak po prostu. Mój nauczyciel, Ajaan Fuang powiedział kiedyś, że ludzie, gdy medytują, przypominają zwykle osoby wchodzące po drabinie na drugie piętro, krok po kroku, szczebel po szczeblu — tylko po to, aby tam z miejsca wyskoczyć przez okno. Nie zachowuj się w ten sposób. Pomyśl ile wysiłku włożyłeś na odnalezienie swego centrum — nie marnuj tej pracy.

Dlatego kończąc medytację jeszcze raz wyślij dobre życzenia wszystkim ludziom wokół. Następnie, zanim otworzysz oczy, pomyśl, że nawet po ich otwarciu chcesz pozostać w swym centrum, skoncentrowany na oddechu. Spróbuj utrzymać tę świadomość centrum tak długo, jak potrafisz, wstając, chodząc, rozmawiając, czy robiąc cokolwiek innego. Innymi słowy, sztuką jest takie zakończenie medytacji, aby w rzeczywistości wcale jej nie kończyć, bez względu na to, co potem będziesz robić. Działaj pamiętając o swoim centrum. Jeżeli będziesz w stanie utrzymać umysł w tym stanie koncentracji, z tego poziomu będziesz mógł zobaczyć jego ruchy, reakcje na wewnętrzne i zewnętrzne wydarzenia. Tylko wtedy, gdy mamy dobrze ugruntowaną świadomość własnego centrum, możemy doświadczyć wglądu w ruchy umysłu.

Dodatkowe informacje:

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopie tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprzestrzeniać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na stronie: <http://www.accesstoinsight.org>

Źródło: N/A

Tłumaczenie: Grzegorz Kuśnierz