



AJAHN BRAHM

# PODSTAWOWA METODA MEDYTACJI



2014





Tytuł oryginału:

The Basic Method of Meditation

© Dhammaloka

© do wydania polskiego Fundacja „Theravada”

Wydawca:

Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:

Piotr Jagodziński

Redakcja:

Aleksandra Łobacz, Beata Wojciechowska-Dudek

Skład i łamanie tekstu:

Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:

***anatta.pl***

Zdjęcie na okładce:

Karolina Sikorska

ISBN 978-83-939377-0-7



## Spis treści

CZĘŚĆ 1: Utrzymująca się uważność chwili obecnej	4
CZĘŚĆ 2: Cicha uważność chwili obecnej	9
CZĘŚĆ 3: Pełna ciągłości uważność pięknego oddechu	14
O autorze	19
Fundacja „Theravada”	20



## CZEŚĆ 1: Utrzymująca się uważność chwili obecnej

Medytacja ta ma za zadanie osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości w umyśle.

Medytacja to droga odpuszczania. W trakcie medytacji odpuszcza się wszelką złożoność zewnętrznego świata, by znaleźć spokój tego, co wewnątrz. We wszelkich rodzajach mistycyzmu, w różnorodnych tradycjach duchowych będzie to droga, której celem jest oczyszczony i pełen mocy umysł. Doświadczenie przejrzystości umysłu, który jest wyswobodzony ze świata, to coś niezwykłego i błogiego.

Z początku medytacja będzie wymagała nieco ciężkiej pracy, jednak postaraj się znieść te trudy, zdając sobie sprawę z efektów, jakie ona przyniesie w postaci pięknych i znaczących doświadczeń. Warto się postarać. Prawo natury jest takie, że bez wysiłku nie ma postępu. Nieważne, czy jest się mnichem, czy osobą świecką – bez starań do niczego się nie dochodzi, zarówno w medytacji, jak i w czymkolwiek innym.

Jednak sam wysiłek nie wystarcza. Należy wykształcić w sobie umiejętny wysiłek. Oznacza to odpowiednie skierowanie energii, jak też utrzymywanie jej na konkretnym zadaniu aż do pomyślnego ukończenia. Zręczny wysiłek nie stanowi przeszkody, nie rozkojarza, gdyż ma za zadanie wytworzyć miły spokój głębokiej medytacji.

Należy jasno zdać sobie sprawę z celów medytacji, tak by wiedzieć, gdzie skierować swój wysiłek. Medytacja ta ma za zadanie osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości w umyśle. Jeśli zrozumiesz cel, wtedy stanie się jasne, gdzie skierować wysiłek oraz jakie środki należy przedsięwziąć, by tego dokonać.

Wysiłek kierowany jest w stronę odpuszczania. Jest to rozwijanie takiego umysłu, który skłonny jest do poniechania. Jednym z nieskomplikowanych, acz znaczących, przesłań Buddy byłoby to dotyczące medytującego: a mianowicie że każdy, kto ma umysł skłonny do poniechania, łatwo osiąga koncentrację (samādhi). Ktoś taki osiąga niemal automatycznie stany wewnętrznej błogości. Błogosławiony mówi, że podstawową przyczyną stanów pełnych mocy jest świadome porzucenie, odpuszczenie i poniechanie.

W trakcie medytacji nie powinniśmy tworzyć w umyśle przywiązania do czegokolwiek. Powinniśmy natomiast rozwijać umysł, który jest skory do odpuszczania sobie, do odkładania ciężaru. Gdy nie medytujemy, ciągle musimy nosić ze sobą ciężar licznych obowiązków – to prawie jak tachanie kilku ciężkich walizek. W trakcie praktyki cały ten bagaż jest zupełnie niepotrzebny. Postaraj się więc dostrzec, ile balastu udało ci się odłożyć dzięki medytacji. Pomyśl o tych sprawach, jak o czymś obarczającym cię, czymś uciążliwym, co zaczyna być wręcz przygniatające. Właściwym nastawieniem będzie odłożenie tego wszystkiego, swobodne puszczenie, bez oglądania się za siebie. To właśnie ten rodzaj wysiłku, takie nastawienie, taki rodzaj działania umysłu, skierowany na odpuszczanie, jest tym, co doprowadzić może do głębokich stanów medytacyjnych. Nawet w trakcie początkowej fazy tego rodzaju medytacji sprawdź, czy potrafisz wytworzyć energię poniechania, czyli zamiar odłożenia wszystkiego na bok tak, by krok po kroku mogło dojść do coraz większego odpuszczania. Gdy tylko pozwolisz umysłowi odpuścić wszystkie te sprawy, poczujesz się lżej, doznając swobody i braku obciążenia. Takiego rodzaju





porzucanie ciężaru w praktyce medytacji przejawia się fazami, krok po kroku.

Możesz oczywiście przejść przez początkowe etapy dość szybko, jednak bądź ostrożny. Czasem gdy zbyt szybko przejdziesz przez fazy wstępne, możesz odczuć pewne braki w pracach przygotowawczych. To tak jak budowanie kamienicy w mieście na mizernych i zrobionych na chybcika fundamentach. Konstrukcja wznosi się bardzo szybko, jednak równie szybko może się zawalić! Mądrzej będzie zatem poświęcić nieco więcej czasu na fundamenty, ale także „na pierwsze piętra”, tworząc silne i stabilne podstawy. Wtedy też, gdy będziesz przechodził na wyższe piętra, czyli błogość medytacyjną, ona także będzie silna i stabilna.

Sposób, w jaki uczę medytacji, rozpoczyna się od bardzo prostego zadania: od odłożenia bagażu przeszłości i przyszłości. Możesz pomyśleć, że to jest tak oczywiste, że aż zbyt proste. Włóż w to jednak cały swój wysiłek, nie goniąc przedwcześnie za bardziej zaawansowanymi etapami medytacji, dopóki nie osiągniesz pierwszego celu, jakim jest utrzymywanie uważności na obecnej chwili. Dzięki temu w późniejszych etapach dostrzeżesz, że stworzyłeś silny fundament, na którym możesz budować kolejne poziomy.

Pozbywanie się przeszłości oznacza brak jakichkolwiek myśli na temat twojej pracy, twojej rodziny, twoich zobowiązań i odpowiedzialności, twojej historii, dobrych czy złych przeżyć z dzieciństwa etc. Pozostawiasz swoje przeszłe doświadczenia dzięki brakowi jakiegokolwiek nimi zainteresowania. Gdy medytujesz, stajesz się kimś bez przeszłości. Nie zaprzątasz sobie głowy nawet tym, skąd jesteś, gdzie się urodziłeś, kim byli twoi rodzice i jak wyglądało twoje wychowanie. Cała ta historia ma zostać porzucona w trakcie praktyki. W ten sposób każdy na odosobnieniu jest równy, każdy jest wyłącznie medytującym. Nieistotne jest więc, ile lat praktykujesz, czy jesteś weteranem, czy dopiero początkującym. Gdy zostawiamy swoją przeszłość, wszyscy jesteśmy równi i wolni. Uwalniamy się od tego rodzaju zmartwień, spostrzeżeń i myśli, które nas ograniczają i blokują rozkwit naszego spokoju zrodzonego z odpuszczania. Zatem każda „część” twojej historii powinna zostać puszczona, nawet to, co stało się w przeciągu tego odosobnienia, nawet pamięć tego, co stało się przed chwilą! Tym sposobem nie dźwigasz żadnego obciążenia z przeszłości w terażniejszość. Cokolwiek się stanie, nie jesteś już dłużej tym zainteresowany i to puszczasz. Nie pozwalasz, by przeszłość pobrzmiwała w twoim umyśle.

Porównuję to do celi z poduszkami na ścianach! Gdy jakiegokolwiek doświadczenie, spostrzeżenie czy myśl uderza w ścianę z poduszkami, nie odbija się. Myśl taka zatapia się w obiciu z poduszek i tam się zatrzymuje. Nie pozwalamy na pogłosy echa w naszej świadomości – ani tego z wczoraj, ani jakiegokolwiek minionego zdarzenia. Jest tak, ponieważ rozwijamy nasz umysł w taki sposób, by starał się odpuszczać, odkładać i porzucać ciężar.

Niektórzy twierdzą, że jeśli wybiorą swoją przeszłość jako obiekt medytacji, wtedy w jakiś sposób będą mogli się czegoś od niej nauczyć lub rozwiązać jakiś zaprzeszyły problem. Jednak musisz zrozumieć, że gdy patrzysz na to, co przeszłe, niezmiennie patrzysz przez zniekształcone soczewki. Jakkolwiek myślisz, że było, w rzeczywistości było nieco inaczej. To dlatego ludzie potrafia klócić się o to, co dokładnie wydarzyło się nawet kilka chwil temu. To powszechnie znane zjawisko w policji, szukającej sprawcy wypadku samochodowego. Nawet jeśli stłuczka miała miejsce pół godziny wcześniej, dwóch naocznych świadków, całkowicie przekonanych o swojej uczciwości, może złożyć zupełnie różne zeznania. Nie można polegać na naszej pamięci. Jeśli zdasz sobie sprawę, jak bardzo pamięć jest niemiarodajna, to nie będziesz cenił sobie myślenia





o przeszłości. Opuścisz ją wtedy. Będziesz mógł ją pogrzebać, tak jak grzebie się zmarłe osoby. Umieszcza się je w trumnie, a następnie zakopuje albo poddaje kremacji i taki jest finał historii, taki jest koniec. Nie wdychaj za przeszłością. Nie noś trumien zmarłych chwil na swojej głowie. Jeśli będziesz to robił, weźmiesz na siebie spory ciężar, który tak naprawdę nie należy do ciebie. Pozwól odejść przeszłości, a będziesz miał możliwość stać się wolnym w terażniejszości.

Jeśli chodzi o przyszłość, o wszelkie przewidywania, lęki, plany i oczekiwania, je także należy opuścić. Buddha powiedział kiedyś o przyszłości: „Cokolwiek myślisz, że będzie, zawsze będzie to coś innego”. Mędrcy wiedzą, że przyszłość jest niepewna, nieznaną, a więc nie do przewidzenia. Z reguły przewidywanie przyszłości jest głupotą i tego typu myślenie w trakcie medytacji to tylko strata czasu.

W trakcie pracy z umysłem zauważysz, że potrafi on czasem bardzo dziwnie działać. Może robić wspaniałe i zarazem niespodziewane rzeczy. Często zdarza się to medytującym, którzy mają trudności z osiągnięciem spokoju. W trakcie siedzenia mogą myśleć: „No i znowu to samo: kolejna godzina frustracji”. Pomimo tego, że zaczynają myśleć w taki sposób, przepowiadając sobie własną katastrofę, dzieje się coś dziwnego – mogą wejść w bardzo spokojny stan medytacyjny.

Ostatnio słyszałem o jednym mężczyźnie, który był na swoim pierwszym dziesięciodniowym odosobnieniu. Po pierwszym dniu miał bóle w całym ciele i chciał wracać do domu. Nauczyciel powiedział: „Zostań jeszcze jeden dzień i ból zniknie, obiecuję”. Tak więc został jeszcze jeden dzień, ale ból stał się jeszcze gorszy, więc człowiek ten znów chciał wracać do domu. Nauczyciel powtórzył: „Jeszcze tylko jeden dzień, a ból przejdzie”. Został na trzeci dzień, a ból był jeszcze gorszy. Każdego dnia, przez wszystkie dziewięć dni, mężczyzna ten szedł wieczorem do nauczyciela, mając ogromne problemy z bólem, i prosił o możliwość wrócenia do domu, a nauczyciel za każdym razem mówił: „Jeszcze jeden dzień i ból zniknie”. To było całkowicie poza jego oczekiwaniami, gdy ostatniego dnia, kiedy zaczął swoją pierwszą poranną medytację, ból całkowicie zniknął! Nie było nawrotu bólu. Mógł siedzieć przez długi czas bez jakiegokolwiek fizycznego dyskomfortu! Był zdumiony, jak niezwykle jest umysł, potrafiąc wytworzyć tak nieoczekiwane rezultaty. Nie znasz zatem przyszłości. Może się to wydać osobliwe, a nawet dziwne, ale życie może potoczyć się w najmniej spodziewany sposób. Tego rodzaju doświadczenia potrafią wytworzyć w tobie mądrość i odwagę, by porzucić wszelkie myśli o przyszłości, jak również wszelkie oczekiwania odnośnie tego, co będzie.

W trakcie medytowania, gdy myślisz sobie: „Ile jeszcze minut mam tu siedzieć? Jak długo mam znosić to wszystko?”, jest to tylko kolejne wędrowanie myślami w przyszłość. Ból równie dobrze może zniknąć w jednej chwili. W następnej chwili może przyjść z potrójną intensywnością. Nie możesz przewidzieć, co się wydarzy.

Gdy jesteś na odosobnieniu, w trakcie którego medytowałeś już od jakiegoś czasu i masz za sobą kilka sesji medytacyjnych, możesz myśleć, że żadna z tych medytacji nie była właściwa. Podczas następnej godziny praktyki siadasz i wszystko staje się takie spokojne i proste. Myślisz: „Och! Teraz dopiero medytuję!”, ale w następnej godzinie znów czujesz się okropnie. O co w tym wszystkim chodzi?

Mój pierwszy nauczyciel medytacji powiedział mi kiedyś coś, co brzmiało dość zdumiewająco. Powiedział, że nie ma czegoś takiego jak zła medytacja! Miał rację. Wszystkie te godziny praktyki, które uważacie za złe, frustrujące i niespełniające





waszych oczekiwań, wszystkie one są waszą ciężką pracą, za którą pewnego dnia dostaniecie „wypłatę”.

Jest to podobne do sytuacji osoby, która idzie do roboty, przepracowuje cały poniedziałek i na koniec dnia nie dostaje żadnych pieniędzy. „Po co ja tak haruję?” – myśli. Pracuje cały wtorek i nadal nic nie dostaje. Kolejny kiepski dzień. Całą środę, cały czwartkowy dzień i nadal nic nie wynika z tej ciężkiej pracy. To cztery pechowe dni z rzędu. Wtedy przychodzi piątek, osoba ta wykonuje dokładnie taką samą pracę jak wcześniej i na koniec dnia szef daje jej wypłatę. „Och! Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?!”

Dlaczego każda medytacja nie może być jak dzień wypłaty? Czy teraz rozumiesz to porównanie? To w trakcie tych trudów medytacyjnych pracujesz na swoją wypłatę, budujesz podwaliny swojego sukcesu. Gdy tak budujesz w sobie spokój podczas tych cięższych chwil praktyki, wzmacniasz w sobie siłę, nadając moc uspokojeniu. Wtedy też, gdy już wystarczająco dużo pożytecznych właściwości znajduje się na twoim rachunku, umysł przechodzi w stan dobrej medytacji, a ty czujesz się, jakby to był dzień wypłaty. To w trakcie tych ciężkich medytacji wykonujesz większość pracy.

Podczas ostatniego odośrobnienia, które prowadziłem w Sydney, w trakcie jednej z rozmów, jakie zwykle nauczyciel przeprowadza z uczniami, pewna kobieta powiedziała mi, że była na mnie zła przez cały dzień z dwóch różnych powodów. Na początku medytacji przeżywała ciężkie chwile i była na mnie wściekła za to, że na zakończenie praktyki dzwoniłem gongiem za późno. W późniejszej fazie medytacji, gdy doszła do wspaniałego i spokojnego stanu, była na mnie zła, ponieważ dzwoniłem gongiem zbyt wcześnie. Rzecz jasna, godziny medytacji trwają tyle samo, dokładnie jedną godzinę! Jako nauczyciel dzwoniący w gong zawsze jestem na straconej pozycji!




To jest właśnie to, co może się zdarzyć, gdy oczekujesz czegoś, patrząc w przyszłość i myśląc: „Ile jeszcze minut do gongu?”. Wtedy to właśnie zaczynasz się torturować, biorąc na siebie ogromny ciężar, który w ogóle nie powinien być twoją sprawą. Tak więc bądź bardzo ostrożny i nie bierz tej ciężkiej walizki z napisem: „Ile jeszcze minut tego będzie?” lub „Co będę robić potem?”. Jeśli myślisz w ten sposób, nie zwracasz uwagi na to, co się dzieje w chwili obecnej. Nie praktykujesz medytacji. Straciłeś wątek i prosisz się o kłopoty.

Na tym etapie medytacji postaraj się skupić jedynie na chwili obecnej i to do takiego stopnia, że nie będziesz wiedzieć, jaki dziś dzień lub jaka to pora dnia: „Poranek? Południe? Nie wiem!”. Wszystko, z czego zdajesz sobie sprawę, to chwila, która jest – teraz! W ten sposób można przenieść się do cudownej skali czasowej życia zakonnego, w którym medytacja trwa w tej jednej chwili, bez rozniania, ile minut upłynęło albo ile pozostało, nawet bez pamiętania, jaki jest dzień.

Będąc młodym mnichem w Tajlandii, w pewnym momencie zapomniałem, jaki był faktycznie rok! To cudowne: móc przebywać w sferze, która jest ponadczasowa. Będąc w takim międzyczasie, można poczuć znacznie więcej wolności niż w świecie, w którym zwykle przychodzi nam żyć, w którym panuje dyktatura upływu czasu. W ponadczasowym królestwie doświadczasz tylko chwili obecnej, podobnie jak wszystkie mądre istoty, które przez tysiąclecia doświadczały identycznego momentu. Zawsze tak było, nic się nie zmieniło. Doszedłeś do rzeczywistości tego co „teraz”.

Rzeczywistość terażniejszości jest wspaniała, można wręcz powiedzieć, że jest





świetna. Po porzuceniu przeszłości i przyszłości czujesz się tak, jakbyś wrócił do świata żywych. Jesteś tutaj, jesteś świadomy. Jest to pierwszy etap medytacji – sama uważność skierowana na teraźniejszą chwilę. Dokonałeś sporego wysiłku, by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji. Znajdź w sobie teraz tyle siły, by móc osiągnąć ten etap, utrwalić go w sobie, aż będzie on stabilny i silnie ugruntowany. W kolejnej części zajmiemy się dopracowaniem uważności chwili obecnej tak, by wejść w drugą fazę medytacji – cichej uważności chwili obecnej.







## CZEŚĆ 2: Cicha uważność chwili obecnej

Cisza ma znacznie większy potencjał generowania mądrości i przejrzystość niż myślenie.

W części pierwszej przedstawiłem cele medytacji: osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości umysłu prowadzące do pojawienia się znamienitych wglądów. Potem wskazałem na dość zasadniczy aspekt, na który zwraca się uwagę nieprzerwanie w praktyce medytacyjnej, a mianowicie na odpuszczanie zawartości i ciężaru umysłowego. Wreszcie pod koniec części pierwszej opisałem w szczegółach praktykę wiodącą do tego, co nazywam pierwszym etapem medytacji, który charakteryzuje się wygodnym przebywaniem medytującego w obecnym momencie na długi i nieprzerwany czas. Powiedziałem też że: „Rzeczywistość teraźniejszości jest wspaniała, można wręcz powiedzieć, że jest świetna [...]. Dokonałeś sporego wysiłku, by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji”. Po tym osiągnięciu należy iść dalej w kierunku jeszcze piękniejszej i w pełni autentycznej ciszy umysłu.

Dobrze jest w tym miejscu wyjaśnić różnicę między cichą uważnością chwili obecnej a myśleniem o niej. Można przytoczyć porównanie do oglądania meczu tenisowego w telewizji. Podczas oglądania takiego meczu zauważysz, że w rzeczywistości rozgrywają się dwa mecze jednocześnie. Jeden to ten, który widzisz na ekranie, i drugi, opisywany przez komentatora. Jeśli Australijczyk ogrywa Nowozelandczyka, to opisy komentatorów z Australii i Nowej Zelandii będą różnić się od tego, co faktycznie miało miejsce! Komentarze są zazwyczaj tendencyjne. W tym porównaniu oglądanie meczu na ekranie bez żadnego komentarza oznacza cichą uważność w medytacji, natomiast zwracanie uwagi na komentarz oznacza w tym przypadku myślenie. Należy zdać sobie sprawę, że znacznie bliższe prawdzie jest obserwowanie bez komentarza, gdy zwyczajnie doświadczasz cichej uważności chwili obecnej.

Czasem zdaje się nam, że to dzięki wewnętrznemu komentarzowi potrafimy w ogóle zrozumieć świat. Faktycznie jednak to wewnętrzne gadanie nie zna się zupełnie na świecie! Tak naprawdę to ta mowa w nas samych jest odpowiedzialna za tkanie iluzji, która jest przyczyną cierpienia. To dialog wewnętrzny powoduje, że gniewamy się na naszych wrogów, których sami sobie robimy, oraz że tworzymy niebezpieczne przywiązanie do kochanych osób. Ten wewnętrzny komentarz jest przyczyną wszelkich problemów w życiu. Generuje strach i poczucie winy. Tworzy lęk i depresję. Kreuje te wszystkie iluzje na takiej samej zasadzie jak komentator telewizyjny, który potrafi umiejętnie manipulować widownią tak, by wytworzyć złość bądź łzy. Jeśli więc poszukujesz prawdy, powinieneś zacząć cenić cichą uważność, uznając ją za ważniejszą w trakcie medytacji niż jakąkolwiek inną myśl.

Największą przeszkodą dla cichej uważności jest to, że zbyt cenimy sobie nasze myśli. Wgląd może pojawić się tylko wtedy, gdy przestaniemy tak bardzo cenić własne myślenie i zrozumiemy znaczenie oraz autentyczność cichej uważności. Taki rodzaj wglądu otworzy drugi etap medytacji, a mianowicie – cichą uważność chwili obecnej.

Jednym z piękniejszych sposobów przezwyciężenia wewnętrznego komentarza jest obserwowanie każdej chwili tak skrupulatnie, że nie ma po prostu czasu





na komentowanie tego, co się przed chwilą stało. Tym jest właśnie myśl – opinią na temat tego, co się wydarzyło, np: „To było dobre”, „Fuj, obrzydlistwo”, „Co to było?!”. Wszystkie te komentarze odnoszą się do minionego doświadczenia. Gdy etykietujesz, tworzysz wewnętrzny komentarz na temat doświadczenia, które właśnie minęło, i wtedy przestajesz zwracać uwagę na kolejne doświadczenie, które się objawia. Zajmujesz się gośćmi, którzy wcześniej przyjechali, ignorując zupełnie nowych gości, którzy właśnie zawitali.

Wyobraź sobie, że twój umysł jest gospodarzem na imprezie i ma za zadanie witać przy drzwiach przybyłych gości. Jeśli przychodzi jeden znajomy, witacie się i zaczynacie rozmawiać o tym i owym i wtedy przestajesz spełniać swój obowiązek gospodarza, którym jest witanie przybyłych, czyli zwracanie uwagi na kolejnego gościa pukającego do drzwi. Goście nieustannie podchodzą do twych drzwi, więc jedyne, na co masz czas, to krótkie przywitanie pierwszego znajomego, a zaraz potem przywitanie kolejnego i tak dalej. W medytacji wszystkie doświadczenia wchodzą przez drzwi naszych zmysłów do umysłu, jedno po drugim. Jeśli przywitasz uważnie jedno doświadczenie i zaczniesz z tym gościem rozmowę, wtedy przegapisz kolejne doświadczenie, które za nim podąża.

Jeśli w każdym momencie jesteś doskonale obecny w każdym doświadczeniu, z każdym gościem, który przychodzi do twego umysłu, wtedy po prostu nie ma miejsca na wewnętrzny dialog. Nie możesz już gadać do siebie, ponieważ jesteś w pełni pochłonięty świadomym witaniem wszystkiego, co pojawia się w twoim umyśle. Jest to na tyle rozwinięta uważność chwili obecnej, że staje się cichą uważnością teraźniejszości w każdym momencie.

Rozwijając wewnętrzną ciszę w takim zakresie, odkryjesz, że odkładasz kolejne wielkie obciążenie. To tak, jakbyś niósł duży i ciężki plecak przez czterdzieści czy pięćdziesiąt lat bez przerwy, i, co więcej, przez cały ten czas byłbyś zmuszony przemierzać z nim wiele kilometrów. Teraz masz odwagę i mądrość, aby zdjąć plecak i położyć go na ziemi, choć na tę jedną chwilę. W tym momencie można doznać niezmierniej ulgi, czując się lekko i swobodnie, ponieważ nie jest się już obarczonym tak ciężkim bagażem wewnętrznego zaplaniny.

Inną, przydatną metodą rozwoju cichej uważności jest rozpoznanie przestrzeni pomiędzy myślami, między okresami wewnętrznej gadaniny. Chciałbym, byś przyjrzał się dokładnie, z wyostrzoną uważnością tym momentom, gdy kończy się jedna myśl, a kolejna dopiero się zaczyna. O, właśnie teraz! To jest dokładnie ta cicha uważność, o którą tu chodzi! Na początku może to być tylko chwilowe, ale jak rozpoznasz tę ulotną ciszę, przyzwyczaisz się do niej, a jak się z nią oswoisz, wtedy będzie trwać dłużej. W miarę jak zaczniesz cieszyć się ciszą – gdy wreszcie ją znajdziesz – będzie się ona sukcesywnie wydłużała. Ale pamiętaj, cisza jest nieśmiała. Jeżeli cisza usłyszy, że o niej mówisz, zaraz zniknie!

Byłoby cudownie, gdyby każdy z nas mógł zakończyć wewnętrzny dialog i trwać w cichej uważności chwili obecnej wystarczająco długo, aby uświadomić sobie jej wspaniałość. Cisza ma znacznie większy potencjał generowania mądrości i przejrzystości niż myślenie. Kiedy zdasz sobie sprawę, jak przyjemne i cenne jest wewnętrzne wyciszenie, wtedy milczenie stanie się dla ciebie bardziej istotne i atrakcyjne. Wewnętrzna cisza stanie się tym, ku czemu umysł zacznie się coraz częściej skłaniać. Umysł zacznie nieustannie szukać ciszy do takiego stopnia, że będzie myślał tylko wtedy, gdy okaże się to naprawdę potrzebne – tylko gdy zaistnieje jakiś konkretny powód. Ponieważ na tym etapie zdasz sobie sprawę, że większość naszych myśli jest naprawdę bez sensu oraz że prowadzą donikąd, powodując jedynie ból głowy, dlatego chętnie i łatwo będziesz chciał przebywać





dłuższy czas w wewnętrznej ciszy.

Drugi etap tej medytacji to „cicha uważność chwili obecnej”. Możesz spędzać większość czasu, rozwijając te dwa etapy, bo jeśli potrafisz je osiągnąć, znaczy to, że przeszedłeś już w medytacji długą drogę. W trakcie cichej uważności tego „tylko teraz” doświadczysz sporo spokoju, radości, a w rezultacie także mądrości.

Jeśli chcesz pogłębić praktykę, to zamiast być spokojnie świadomym tego, co przychodzi do drzwi umysłu, możesz wybrać cichą uważność chwili obecnej TYLKO JEDNEJ RZECZY. Tą JEDNĄ RZECZĄ może być doświadczenie oddychania, miłująca dobroć (mettā), dysk konkretnego koloru wizualizowany w umyśle (kasina) lub inne, mniej popularne obiekty ćwiczenia podstaw uważności. Opiszemy tutaj cichą uważność chwili obecnej oddechu, która będzie trzecim etapem medytacji.

Decyzja o tym, by ustanowić uważność na jednej rzeczy oznacza odpuszczenie różnorodności i poruszeń, w celu dostrzeżenia przeciwieństwa tych dwóch – unifikacji. Pozostając skupionym na jednej rzeczy, umysł przechodzi w stan unifikacji, doświadczając spokoju, błogości i niewzruszoności. Dostrzeżesz, że różnorodność świadomości, uczestnicząca w sześciu różnych zmysłach, jest niezwykle uciążliwa. Przypomina to posiadanie na jednym biurku sześciu telefonów dzwoniących w tym samym czasie. Puszczając tę różnorodność oraz pozwalając tylko na jeden telefon – prywatną linię na własnym biurku – odczujesz ulgę generującą błogość. Zatem dostrzeżenie różnorodności jako pewnej uciążliwości jest niezbędnym czynnikiem, by w pełni skupić się na oddechu.

Jeśli rozwijałeś w sobie nieprzerwanie, przez długi okres cichą uważność chwili obecnej, będzie ci znacznie łatwiej zwrócić uwagę na oddech, a następnie podążać za nim, z chwili na chwilę, bez rozkojarzenia się dlatego, że dwie główne przeszkody medytacji oddechu zostały powściągnięte. Pierwszą z tych przeszkód jest skłonność umysłu do wędrowania w przeszłość lub przyszłość, a drugą przeszkodą jest wewnętrzna gadanina. To właśnie dlatego uczę tych dwóch wstępnych etapów, czyli uważności chwili obecnej oraz cichej uważności chwili obecnej, ponieważ porządnie przygotowują do zagłębienia się w medytację oddechu.

Często zdarza się, że medytujący zaczynają medytację oddechu w momencie, gdy ich umysły nadal skaczą między przeszłością i przyszłością, a świadomość zagłuszana jest przez wewnętrzne komentarze. Bez przygotowania uważność oddechu staje się dla nich tak trudna, wręcz niemożliwa, że często zniechęceni rezygnują z dalszej praktyki. Poddają się, ponieważ nie rozpoczęli medytacji od odpowiedniego etapu. Nie wykonali wymaganych prac przygotowawczych przed podjęciem praktyki oddechu, która ma za zadanie skupić ich uwagę. Jednak jeśli twój umysł jest przygotowany dzięki temu, że podjąłeś się wykonania tych pierwszych dwóch etapów, wtedy zdasz sobie sprawę, że w momencie gdy zwrócisz uwagę na oddech, że potrafisz z łatwością utrzymać na nim swą uwagę. Jeśli trudno ci utrzymać uwagę na oddechu, jest to znak, że zbyt szybko się pospieszyłeś z pierwszymi dwoma etapami. Wróć do podstawowego ćwiczenia! Sumienna cierpliwość to najszybszy ze sposobów.

Gdy skupiasz się na oddechu, skoncentruj się na doświadczeniu przepływu powietrza, który odbywa się w tym momencie. Powinieneś doznawać „tego, co aktualnie dzieje się z oddechem”, zarówno gdy będzie to wydech, wdech czy faza pomiędzy. Niektórzy nauczyciele mówią, by obserwować oddech na czubku nosa, inni mówią, by dostrzegać go w okolicach przepony, a jeszcze inni twierdzą,





by podążać za oddechem, przenosząc uwagę tam i z powrotem. Bazując na własnym doświadczeniu, odkryłem, że nie ma znaczenia, w którym miejscu będziesz obserwował oddech. Faktycznie najlepiej jest nie umiejscawiać nigdzie oddechu! Jeśli będziesz obserwować oddech na czubku nosa, to stanie się to świadomością nosa, a nie oddechu, a jeśli go zaobserwujesz w okolicach przepony, to stanie się to uważnością brzucha. Wystarczy zadać sobie pytanie: „Czy w tej chwili wdycham czy wydycham?”. Jak możesz się tego dowiedzieć? O, właśnie teraz! To doświadczenie, które mówi, co oddech teraz robi – na tym powinieneś się skupić w medytacji oddechu. Puść zaniepokojenie odnośnie tego, gdzie dokładnie zlokalizowane jest to doświadczenie; skup się na samym doświadczeniu.

Na tym etapie częstym problemem jest tendencja do kontrolowania oddechu, co sprawia, że oddychanie staje się niewygodne. Aby rozwiązać ten problem, wyobraź sobie, że jesteś tylko pasażerem w samochodzie i patrzysz przez okno na oddech. Nie jesteś kierowcą ani „teściową na tylnym siedzeniu”, więc przestań wydawać rozkazy, odpuść i ciesz się jazdą. Niech oddech oddycha, a ty go po prostu obserwuj bez jakiegokolwiek wtrącania się.

Kiedy rozpoznasz wdechy i wydechy przez, założmy, sto oddechów z rzędu, bez opuszczenia ani jednego, wtedy osiągnąłeś to, co nazywam trzecim etapem medytacji, czyli „utrzymującą się uważnością oddechu”. Jest to etap jeszcze bardziej spokojny i radosny niż poprzednie etapy. Chcąc iść jeszcze dalej, należy dążyć do uzyskania pełnej ciągłości uważności oddechu.

Czwarty etap, czyli „pełna ciągłości uważności oddechu”, występuje wówczas, gdy uwaga rozszerza się na każdą chwilę oddechu. Najpierw zdajesz sobie sprawę z wdechu w pierwszej jego fazie, gdy zaczynają przejawiać się pierwsze związane z nim doznania. Wtedy też obserwujesz stopniowy rozwój tych doznań przez cały wdech, nie omijając nawet najmniejszego momentu. Gdy wdech się kończy, rozpoznajesz ten moment, dostrzegasz w umyśle ostatnie poruszenia wdychanego powietrza. Wtedy zaobserwować możesz następny moment jako pauzę w oddechu. Tych pauz, zanim rozpocznie się wydech, jest znacznie więcej. Widzisz pierwszą chwilę wydechu i każde kolejne doznanie w trakcie rozwoju wydechu, aż do całkowitego zaniknięcia wydechu, gdy jego funkcja się kończy. Wszystko to odbywa się w zupełnej ciszy i tylko w chwili obecnej.

Jest to doświadczenie każdej części wdechu i wydechu, nieprzerwanie, przez kilkaset oddechów z rzędu. Dlatego ten etap jest nazywany „PEŁNĄ ciągłości uważnością oddechu”. Nie można dojść do tego etapu siłowo przez łapanie czy trzymanie. Możesz osiągnąć ten stopień wyciszenia tylko poprzez puszczenie wszystkiego we wszechświecie z wyjątkiem tej chwili, kiedy doświadczasz oddechu przejawiającego się bezgłośnie w tym konkretnym momencie. „Ty” nie dojdiesz do tego etapu, to umysł osiąga ten poziom. Umysł robi całą potrzebną pracę, rozpoznając ten etap jako bardzo spokojne i przyjemne przebywanie poprzez bycie sam na sam z oddechem. To w tym momencie „wykonawca”, czyli podstawowa część naszego ego, zaczyna powoli zanikać.

Przekonasz się, że na tym etapie medytacji postęp będzie bezwysiłkowy. Musisz tylko usunąć się z drogi, odpuścić sobie siebie i patrzeć, jak wszystko dzieje się samoczynnie. Jeśli tylko na to pozwolisz, umysł sam skieruje się ku nieskomplikowanemu, spokojnemu i błogiemu zunifikowaniu bycia w bezpośredniej bliskości z pojedynczym obiektem. Będzie to zwykłe przebywanie z oddechem w każdej chwili. Jest to unifikacja umysłu, jedność w konkretnej





chwili, zjednoczenie w bezruchu.

Czwarty etap nazywam „skoczną” medytacji, gdyż stąd można wskoczyć w błogie stany. Jeśli utrzymasz tę jedność świadomości, nie zakłócając procesu, wtedy oddech zacznie zanikać. Gdy oddech zacznie być coraz płytszy, umysł zwróci uwagę na to, co jest istotą doświadczenia oddechu – niesamowity spokój, poczucie wolności i szczęścia.

Na tym etapie lubię używać terminu „piękny oddech”. W tym momencie umysł rozpoznaje ten spokojny oddech jako coś niezwykle pięknego. Jesteś świadomy tego pięknego oddechu w sposób ciągły, chwila po chwili, bez żadnej przerwy w postępujących po sobie doświadczeniach. Jesteś świadom jedynie pięknego oddechu, bez wysiłku, przez bardzo długi okres.

Teraz pozwól zniknąć oddechowi tak, by pozostało tylko to, co „piękne”. Piękno bez podstawy materialnej staje się obiektem czysto umysłowym. W tym momencie umysł ma jako obiekt sam umysł. Nie zwracasz już uwagi na oddech czy na ciało, myśli, dźwięki zewnętrznego świata. Wszystko, czego jesteś świadom, to piękno, spokój, błogość, światło lub jakkolwiek to nazwie twoje postrzeżenie. Doświadczasz jedynie piękna bez niczego konkretnego, co byłoby piękne w sposób ciągły, bez wysiłku. Dawno już przestałeś gadać wewnątrz siebie, puściłeś opisy i oceny. Tutaj umysł jest tak ustabilizowany, że nie może nic powiedzieć.

Doświadczasz właśnie pierwszego rozkwitu błogości w umyśle. Ta błogość rozwinie się, wzrośnie i stanie się stabilna i mocna. Tym sposobem wejdiesz w stany zwane jhānami. Ale o tym będzie dopiero w trzeciej części tej książki.





### CZEŚĆ 3: Pełna ciągłości uważność pięknego oddechu

Nie rób zupełnie nic i dostrzeż, jak ten łagodny, piękny i ponadczasowy oddech przejawia się w tobie.

Części pierwsza i druga to opis czterech początkowych etapów medytacji, a mianowicie:

1. Utrzymująca się uważność chwili obecnej,
2. Cicha uważność chwili obecnej,
3. Utrzymująca się uważność oddechu,
4. Pełna ciągłości uważność oddechu.

Każdy z tych etapów należy odpowiednio rozwinąć, zanim przejdzie się do kolejnego. Jeśli nazbyt szybko przejdzie się przez te „etapy odpuszczania”, wtedy kolejne fazy staną się nieosiągalne. Przypomina to budowanie wysokiego budynku na niestabilnych fundamentach. Pierwsza kondygnacja powstać może dość szybko, tak samo druga i trzecia. Po skonstruowaniu czwartego piętra struktura może zacząć się chwiać. Gdy próbuje się dodać piąte piętro, wtedy wszystko może runąć. Prosiłbym cię, byś dał sobie odpowiednio dużo czasu na cztery początkowe etapy, tak by stały się mocne i stabilne przed przystąpieniem do piątego etapu. Powinieneś być w stanie utrzymać czwarty etap „pełnej ciągłości uważność oddechu”, będąc świadomym każdego momentu procesu oddychania, bez żadnej przerwy, mogąc to robić swobodnie przez kolejnych dwieście lub trzysta oddechów. Nie proponuję tu liczenia oddechów, a chcę jedynie pokazać, jak długi powinien być przedział czasowy, w którym należy pozostawać w czwartym etapie, zanim przejdzie się dalej. W praktyce medytacji cierpliwość jest najszybszym ze sposobów!

Piąty etap nazywany jest „pełną ciągłości uważnością pięknego oddechu”. Często zdarza się, że z poprzedniego etapu przechodzi się w ten etap zupełnie naturalnie i płynnie. Z racji tego, że cała uwaga spoczywa bez wysiłku i bez ustanku na doświadczaniu oddechu, bez jakichkolwiek przerw jednorodnego strumienia świadomości, może dojść do uspokojenia oddechu. Przechodzi on z głębokiego w fazę normalnego oddychania, aż osiąga pewną płytkość i uspokojenie zwane „pięknym oddechem”. Umysł rozpoznaje piękny oddech i zachwycą się nim, doświadczając pogłębionego zadowolenia. Jest szczęśliwy, mogąc oglądać tak piękny oddech. Nie trzeba wymuszać tego na umyśle. Pozostaje on z pięknym oddechem samodzielnie. „Ty” nic nie robisz. Jeśli spróbujesz coś zrobić na tym etapie, przeszkodzisz jedynie w całym procesie – piękno będzie stracone i, podobnie jak przy zatrzymaniu się pionkiem na głowie węża w grze węże i drabiny, można cofnąć się bardzo daleko od mety. Na tym etapie medytacji „wykonawca” powinien zniknąć, pozostawiając po sobie tylko „wiedzącego”, biernego obserwatora.

Pewnym pomysłowym sposobem, aby osiągnąć ten etap, jest przełamanie wewnętrznej ciszy tylko raz, myśląc do siebie delikatnie „spokój”. To wszystko. Na tym etapie medytacji umysł jest zwykle tak wrażliwy, że odrobina sugestii tego typu spowoduje, że umysł spolegliwie postąpi zgodnie z tą instrukcją. Gdy oddech się uspokoi, wtedy wyłoni się piękny oddech.

Odbierając pasywnie piękny oddech w teraźniejszym momencie, należy pozwolić zniknąć percepcji wdechu, wydechu, początku, środka lub końca oddechu.





Wszystko to, czego się doznaje, to doświadczenie piękna oddechu trwającego w danej chwili. Umysł nie przejmuje się już tym, jaka jest aktualnie część cyklu oddechu ani tym bardziej tym, w jakiej części ciała się on przejawia. Upraszczamy obiekt medytacji, czyli doświadczenie oddechu w obecnym momencie, odzierając je z wszelkich zbędnych szczegółów, wychodząc poza dualizm wdech-wydech, będąc jedynie świadomym pięknego oddechu, który pojawia się płynnie i nieustannie, nie podlegając niemal żadnej zmianie.

Nie rób zupełnie nic i dostrzeż, jak ten łagodny, piękny i ponadczasowy oddech przejawia się w tobie. Sprawdź, na ile uspokojenia możesz mu pozwolić. Nie spiesz się i posmakuj słodczy pięknego oddechu, coraz bardziej spokojnego, coraz słodsze.

W tym momencie oddech może zniknąć całkowicie, nie gdy „ty” tego chcesz, ale gdy jest odpowiednia ilość spokoju, by pozostało tylko to, co piękne.

Pomóc tu może pewne porównanie wzięte z książki Alicja w Krainie Czarów Lewisa Carrola. Alicja wraz z Królową Kier dostrzegają na niebie uśmiechniętego Kota z Cheshire. Gdy przyglądają się temu zjawisku, z początku znika ogon kota, potem łapy, a następnie znika całe ciało i pozostaje tylko głowa, która wciąż się uśmiecha. Wtedy to głowa kota też powoli przechodzi w nicłość, poczynając od uszu i wąsów i dalej, aż wreszcie cała znika – pozostaje już tylko uśmiech na niebie! W tym porównaniu nie ma już ust, które by się uśmiechały, choć nadal widoczny jest uśmiech. Jest to bardzo trafna analogia do procesu odpuszczania na tym etapie medytacji. Uśmiech na twarzy kota oznacza piękny oddech. Znikający kot reprezentuje oddech, który zanika, a bezcielesny uśmiech wciąż widoczny na niebie znaczy czysto mentalny obiekt „piękna” wyraźnie widoczny w umyśle.

Ten całkowicie umysłowy obiekt medytacyjny nazywa się nimittą. Nimitta oznacza w języku palijskim znak; w tym kontekście będzie to znak umysłowy. To jest jak najbardziej prawdziwy obiekt w sferze umysłowej (citta) i gdy się pojawia po raz pierwszy, jest bardzo zadziwiający. Ta niezwykłość wynika z tego, że nie doświadczyło się wcześniej czegoś podobnego. W tym momencie też pewna aktywność umysłowa, zwana percepcją lub kojarzeniem, szuka w pamięci odpowiedniego doświadczenia z codziennego życia, czegoś, co byłoby choć nieco podobne, tak by dostarczyć odpowiedniego opisu umysłowi. Dla większości medytujących to „niematerialne piękno”, ten rodzaj umysłowego radosnego uniesienia będzie postrzegany jako piękne światło. Nie jest to jednak światło. Oczy są zamknięte i świadomość wzroku od dłuższego czasu już nie funkcjonuje. To jest świadomość umysłu uwolniona po raz pierwszy od świata pięciu zmysłów. Może być to podobne do księżyca w pełni, reprezentując w ten sposób promienny umysł, który wychodzi zza chmur, czyli spoza świata pięciu zmysłów. To, co się manifestuje, to umysł, nie światło, choć dla większości wydawać się będzie światłem, zatem będzie kojarzone ze światłem, gdyż tylko taki niedoskonały opis jest tym, co percepcja może zaoferować.

Dla innych medytujących pierwsze pojawienie się nimitty przejawia się skojarzeniowo jako doznania cielesne, takie jak intensywny spokój lub wręcz ekstaza. Należy znów podkreślić, że świadomość ciała (to, co doświadcza przyjemności i bólu, ciepła i zimna i tak dalej) już dawno nie funkcjonuje, więc nie jest to fizyczne doznanie. To jest po prostu „percepcja” podobna do przyjemności. Niektórzy widzą białe światło, niektórzy złotą gwiazdę, niektórzy błękitną perłę... Najistotniejsze jest, by wiedzieć, że wszystkie opisują te same zjawiska. Wszyscy doświadczają tego samego, czysto mentalnego obiektu,





a wszelkie szczegóły przejawiają się poprzez procesy skojarzeniowe.

Można rozpoznać nimitę dzięki sześciu następującym cechom:

1. Pojawia się jedynie po piątym etapie medytacji, po tym jak medytujący pozostawał przez długi czas z pięknym oddechem;
2. Pojawia się, gdy oddech znika;
3. Przychodzi tylko w momencie, gdy pięć zewnętrznych zmysłów (wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku) przestaje całkowicie funkcjonować;
4. Przejawia się tylko w cichym umyśle, kiedy opisujące myśli (wewnętrzna mowa) są całkowicie nieobecne;
5. Jest zadziwiająca, ale bardzo atrakcyjna;
6. Jest pięknie prostym obiektem.

Wspominam o tych cechach, by odróżnić prawdziwe nimitę od wymyślonych.

Kolejny, szósty etap nazywa się doświadczaniem pięknej nimitę. Osiąga się go wówczas, gdy odpuści się ciało, myśli i pięć zmysłów (włączając w to uważność oddechu) tak kompletnie, że pozostaje tylko piękna nimita.

Czasami gdy pojawia się pierwsza nimita, może się wydać „przygłuszona”. W takim przypadku należy natychmiast wrócić do poprzedniego etapu medytacji: ciągłej, cichej uważności pięknego oddechu. Zbyt szybko przeszedłeś na nimitę. Czasami nimita jest jasna, ale niestabilna; miga i błyska się jak latarnia morska, a następnie znika. To również pokazuje, że zbyt wcześnie opuściłeś oddech. Musisz być w stanie utrzymać swoją uwagę z łatwością na pięknym oddechu przez długi czas, zanim umysł będzie w stanie utrzymać przejrzystą uwagę na znacznie subtelniejszym obiekcie, jakim jest nimita. Tak więc ćwicz swój umysł na pięknym oddechu, praktykując cierpliwie i rzetelnie, a gdy nadejdzie czas, aby przejść na nimitę, będzie ona jasna, stabilna i łatwa do utrzymania.

Głównym powodem, dla którego nimita może przejawiać się przytłumiona, jest to, że poziom zadowolenia jest zbyt mały. Wciąż czegoś „chcesz”. Zwykle jest to chcenie jasnej nimitę albo chcenie jhāny. Pamiętaj, bo to bardzo ważne: jhāny są stanami odpuszczania, niezwykle głębokiego zadowolenia. Tak więc oddal od siebie głodny umysł, rozwiń zadowolenie związane z pięknym oddechem, a wtedy nimita i jhāny pojawią się samoczynnie.

Innymi słowy powodem, dla którego nimita może być niestabilna jest fakt, że „wykonawca” po prostu nie może przestać się wtrącać. Tym „wykonawcą” jest tak zwany kontroler, kierowca na tylnym siedzeniu, nieustannie angażujący się tam, gdzie nie powinien, burzący wszystko. Podczas tego rodzaju medytacji chodzi o naturalny proces dochodzenia do uspokojenia i jedyne, czego się wymaga, to byś „ty” usunął się z drogi. Głęboka medytacja pojawia się tylko wtedy, gdy naprawdę potrafisz odpuszczać, a to oznacza PRAWDZIWE ODPUSZCZANIE do takiego stopnia, że proces staje się niedostępny dla „wykonawcy”.

Umiejętnym sposobem osiągnięcia takiej głębi odpuszczania jest w pełni świadomy dar zawierzenia nimitcie. Przerwij milczenie jeszcze tylko na jeden moment, bardzo delikatnie, wyszeptując wewnątrz w swoim umyśle, że pokładasz pełne zaufanie w nimitcie tak, że „sprawca” może porzucić wszelką kontrolę i po prostu zniknąć. Umysł, reprezentowany przed tobą jako nimita, przejmie proces w momencie, gdy będziesz patrzył na wszystko, co się dzieje.

Nie musisz już wtedy nic robić, ponieważ intensywne piękno nimitę potrafi







bez twojej pomocy zrećnie przyciągnąć uwagę. Uważaj jednak, by nie tworzyć własnych ocen. Pytania, takie, jak: „Co to jest?”, „Czy to jhāny?”, „Co mam zrobić?” i tak dalej, są działaniami „sprawcy”, który chce się ponownie zaangażować. Takie działanie będzie przeszkadzać. Możesz dokonać oceny tego wszystkiego w momencie, gdy podróż dobiegnie końca. Tak jak dobry naukowiec, który analizuje wyniki eksperymentu na końcu, dopiero gdy zgromadzi wszystkie dane. Zatem w tym momencie nie oceniaj i nie staraj się wszystkiego zrozumieć. Nie ma potrzeby, aby zwracać uwagę na brzegi nimitty: „Czy to jest okrągłe, czy może owalne?”, „Czy krawędzie są gładkie, czy poszarpane?”. To wszystko jest niepotrzebne i prowadzi tylko do rozróżniania, większego dualizmu tego, co „wewnątrz” i „na zewnątrz” oraz do innych zakłóceń.

Niech umysł podąży, gdzie chce – zwykle będzie to środek nimitty. Takie centrum to miejsce, gdzie ujawnia się najpiękniejsza część, gdzie światło jest najjaśniejsze i czyste. Puść i po prostu ciesz się jazdą, gdy uwaga zacznie być wciągana do środka i zacznie wpadać w samo centrum lub gdy światło zacznie rozszerzać się, otaczając cię całkowicie. Jest to w istocie jedno i to samo doświadczenie postrzegane z różnych perspektyw. Niech umysł zleje się z błogością. Niech siódmy etap tej drogi medytacyjnej, czyli pierwsza jhāna, wreszcie się pojawi.

Istnieją dwie główne przeszkody przy wejściu w jhāny: radosne uniesienie i strach. Radość może stać się podekscytowaniem. Jeżeli umysł w tym momencie pomyśli: „Och, to jest to!”, pojawienie się jhāny będzie mało prawdopodobne. Ta reakcja „och” powinna być stonowana na rzecz absolutnej pasywności. Możesz zostawić wszystkie „ochy” do momentu wyjścia z jhāny, gdzie ich należyte miejsce. Jednak bardziej prawdopodobną przeszkodą może się okazać strach.

Strach pojawia się wtedy, gdy ktoś zda sobie sprawę z potężnej mocy i błogości jhāny bądź też uświadomi sobie fakt, że wchodzić w jhānę, należy coś jeszcze pozostawić – siebie samego!

Ten „wykonawca” przed samym wejściem w jhāny nie musi oznajmiać komentarzami swojej obecności, ale jest tam nadal. Wewnątrz jhāny natomiast „sprawca” całkowicie zanika. Ten, który „rozpoznaje”, nadal funkcjonuje, to znaczy – jesteś w pełni świadomy, ale wszelka kontrola jest teraz poza zasięgiem. Nie można nawet sformułować pojedynczej myśli, nie mówiąc już o podejmowaniu decyzji. Natomiast wola jest w bezruchu, co dla niektórych może wydać się straszne. Nigdy w całym swoim życiu nie doświadczyłeś takiego pozbawienia wszelkiej kontroli, jednocześnie jednak doznając takiej pełni obudzenia. Ta obawa to strach przed oddaniem czegoś bardzo osobistego, czym jest wola działania.

Ten strach można przezwyciężyć poprzez zaufanie naukom Buddy, jak też poprzez zachwyt spowodowany błogością, która jest w zasięgu wzroku, co można potraktować jako rodzaj nagrody. Błogosławiony zwyczaj mawiać, że przyjemność zrodzona z jhān:

Powinna być podejmowana, powinna być doskonała, powinna być praktykowana, nie powinno jej się bać.

Laṭukikopama Sutta (MN.066 – Mowa o porównaniu do przepiórki)

Więc zanim pojawi się strach, zaufaj w pełni tej błogości i utrzymaj wiarę w nauki Buddy, mając jednocześnie przykład w postaci wszystkich szlachetnych uczniów. Miej silne przekonanie o prawdziwości Dhammy [Nauki], tak by jhāny mogły objąć cię bezwysiłkowym, bezcielesnym, bezegoistycznym, błogim





doświadczeniem, które z pewnością będzie najcenniejsze w twoim życiu. Miej odwagę, aby oddać pełną kontrolę na pewien czas, tak byś mógł tego w pełni doświadczyć.

Jeżeli jest to jhāna, to będzie ona trwała długo. Zwykle nie nazywa się jhānami czegoś, co trwa tylko kilka minut. Zwykle wyższe jhāny utrzymywać się mogą przez wiele godzin. Będąc wewnątrz, nie masz większego wyboru. Będziesz mógł wyłonić się z jhāny tylko wtedy, gdy umysł będzie gotowy do wyjścia, kiedy „paliwo” odpuszczenia, które uprzednio zostało wytworzone, zostanie całkowicie wykorzystane. Są to tak spokojne i satysfakcjonujące stany świadomości, że ich naturą jest utrzymywanie się przez bardzo długi okres. Inną cechą jhān jest to, że pojawiają się dopiero po osiągnięciu nimmity, co opisano powyżej. Ponadto należy wiedzieć, że kiedy już jesteś w jakiegokolwiek z jhān, niemożliwe jest wtedy doświadczenie ciała (np. bólu fizycznego), nie można też usłyszeć niczego z zewnątrz ani zarejestrować myśli, choćby nawet była to „dobra” myśl. To, co się przejawia, to pojedynczość percepcji, doświadczenie niedualistycznej błogości, która trwa niezmiennie przez bardzo długi czas. Nie jest to żaden trans, a tylko stan podwyższonej świadomości. Wszystko to mówię po to, abyście sami mogli rozróżnić, czy to, co uznajecie za jhāny, jest prawdziwym ich doświadczeniem, czy może tylko wyobrażeniem.

Można powiedzieć o wiele więcej o tej medytacji, natomiast tutaj opisana została tylko podstawowa metoda złożona z siedmiu etapów, która kończy się pierwszą jhāną. Można szerzej opisać „pięć przeszkód” i to, jak są przezwyciężane, wspominając rolę i znaczenie uważności oraz jak jest wykorzystywana, a także czym są cztery satipaṭṭhāny i cztery podstawy mocy (iddhipādā) oraz pięć zdolności duchowych (indriya). Oczywiście, warto by też wymienić wyższe jhāny. Wszystkie te tematy powiązane są z praktyką medytacyjną, lecz ich wyjaśnienie musi zostać pozostawione na inną okazję.

Ci, którzy błędnie myślą, że to wszystko jest „tylko praktyką samathy” bez jakiegokolwiek uwzględnienia wglądu (vipassany), powinni zdać sobie sprawę, że nie jest to ani samatha, ani vipassanā. Medytacja nazywa się „bhāvanā” i jest to metoda, jakiej nauczał Buddha, a za jego przykładem podąża tradycja leśna północno-wschodniej Tajlandii, której mój nauczyciel, Czcigodny Ajahn Chah, był częścią. Ajahn Chah mawiał często, że samatha i vipassanā nie mogą być rozdzielone, że para ta nie może być rozwijana niezależnie od właściwego poglądu, właściwej intencji, właściwego zachowania moralnego i tak dalej. I faktycznie tak jest, ponieważ aby zrobić jakiegokolwiek postępy na wymienionych wyżej siedmiu etapach, medytujący potrzebuje zrozumienia i akceptacji nauk Buddy, a wskazania moralne powinny być bez zarzutu przestrzegane. Wgląd jest, rzecz jasna, potrzebny do osiągnięcia każdego z tych etapów, czyli zdanie sobie sprawy ze znaczenia „puszczania”. Im bardziej rozwija się kolejne etapy, tym głębszy będzie wgląd, a jeżeli dojdzie się aż do jhāny, wtedy to doświadczenie zmieni całe wcześniejsze zrozumienie. Niektórzy mawiają, że wgląd tańczy wokół jhāny, a jhāna tańczy wokół wglądu. To jest droga do Nibbāny. Buddha powiedział:

Ten, kto zagłębia się w przyjemności jhān, ten może oczekiwać osiągnięcia jednego z czterech rezultatów: Wchodzącego w Strumień, Raz-powracającego, Nie-powracającego i całkowitego Przebudzenia [Arhanta]!

Pāsādika Sutta (DN.29)





## O autorze

**Czcigodny Ajahn Bramhavamso Mahathera** (znany jako Ajahn Brahm), właściwie Peter Betts, urodził się w Londynie 7 sierpnia 1951 roku. Obecnie Ajahn Brahm jest opatem klasztoru Bodhinyana w Serpentine w Australii Zachodniej, Dyrektorem ds. Duchowych Buddyjskiego Towarzystwa Stanu Australia Zachodnia, Doradcą ds. Duchowych przy Buddyjskim Towarzystwie Stanu Wiktorii, Doradcą ds. Duchowych przy Buddyjskim Towarzystwie Stanu Australii Południowej, Patronem Duchowym Bractwa Buddyjskiego w Singapurze oraz Patronem Duchowym ośrodka Bodhikusuma Centre w Sydney.

### Młodość

Ajahn Brahm urodził się w rodzinie robotniczej, w końcu lat 60. uzyskał stypendium i rozpoczął studia na wydziale fizyki teoretycznej Uniwersytetu Cambridge. Po ukończeniu studiów przez rok uczył w szkole średniej. Po roku wyjechał do Tajlandii i został mnichem oraz uczniem Czcigodnego Ajahna Chaha Bodhinyany Mahathery.

### Studia i święcenia

Ajahn Brahm został wyświęcony na mnicha w Bangkoku w wieku dwudziestu trzech lat przez opata świątyni Wat Saket. Przez dziewięć lat studiował i praktykował w tradycji pustelników leśnych pod okiem Czcigodnego Ajahna Chaha.

### Przyjazd do Australii

Czcigodny Brahm został zaproszony przez Buddyjskie Towarzystwo Stanu Australia Zachodnia do przyjazdu do Perth, gdzie miał pomagać Ajahnowi Jagaro w nauczaniu. Początkowo obaj mieszkali w starym domu na przedmieściach miasta w North Perth, lecz pod koniec 1983 roku zakupili 97 akrów (393 000 m<sup>2</sup>) zalesionej ziemi rolnej we wzgórzach Serpentine na południe od Perth. Miał tam później powstać klasztor Bodhinyana (od imienia mistrza obu nauczycieli, Ajahna Chaha Bodhinyany), który stał się pierwszym ściśle buddyjskim klasztorem na półkuli południowej i gdzie mieszka dziś największe w Australii zgromadzenie mnichów buddyjskich.

Początkowo na zakupionym terenie nie było żadnych zabudowań, a ponieważ w Perth była wówczas jedynie garstka buddystów, która nie mogła zgromadzić zbyt wielkich środków, mnisi sami zaczęli budować, by zaoszczędzić na kosztach. W ten sposób Ajahn Brahm nauczył się instalatorstwa i murarstwa i sam zbudował wiele z obecnych budynków klasztoru.

### Przywództwo

W 1994 roku Ajahn Jagaro zwolnił się z wykonywanych obowiązków, a rok później zrzucił szaty mnisie. Ciężar prowadzenia ośrodka spadł nagle na Ajahna Brahma, który po pewnych wahaniach zabrał się do dzieła z dużym entuzjazmem. Wkrótce posypały się zaproszenia do innych części Australii i Azji południowo-wschodniej; Ajahn Brahm był ceniony za doskonałe nauki i za poczucie humoru. Wystąpił na Międzynarodowym Szczycie Buddyjskim w Phnom Penh w 2002 roku i na trzech Globalnych Konferencjach Buddystycznych. Mimo uznania na forach publicznych Ajahn Brahm nadal poświęcał czas i uwagę osobom ciężko chorym i umierającym, więźniom oraz wszystkim tym, którzy chcieli się nauczyć medytacji; nie zaniedbywał również swojej Sanghi mnichów w Bodhinyana.

Ajahn Brahm odegrał również wielką rolę w dziele stworzenia klasztoru żeńskiego Dhammasara w Gidgegannup, położonego w górach na północny-wschód od Perth, który stał się całkowicie niezależnym ośrodkiem; jego obecną opatką jest australijska mniszka, która praktykowała w Sri Lance, Ajahn Sr. Vayama.

### Osiągnięcia

Jeszcze jako początkujący mnich Ajahn Brahm został poproszony o stworzenie anglojęzycznego przewodnika po buddyjskich przepisach życia monastycznego (vinaya); stał się on z czasem podstawą reguły w wielu klasztorach Theravady w krajach zachodnich.

Obecnie Ajahn Brahm jest opatem klasztoru Bodhinyana w Serpentine w Australii Zachodniej, Dyrektorem ds. Duchowych Buddyjskiego Towarzystwa Stanu Australia Zachodnia, Doradcą ds. Duchowych przy Buddyjskim Towarzystwie Stanu Wiktorii, Doradcą ds. Duchowych przy Buddyjskim Towarzystwie Stanu Australii Południowej, Patronem Duchowym Bractwa Buddyjskiego w Singapurze oraz Patronem Duchowym ośrodka Bodhikusuma Centre w Sydney.

W październiku 2004 roku Uniwersytet im. Curtina przyznał Ajahnowi Brahmowi Medal Johna Curtina za jego osiągnięcia i zasługi dla całego społeczeństwa Australii. Obecnie Ajahn Brahm pracuje z mnichami i mniszkami wszystkich tradycji buddyjskich nad stworzeniem Stowarzyszenia Sanghi Australijskiej.



## Fundacja „Theravāda”

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki (kanonu palijskiego), która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na Zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum, czy ośrodek który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddy, bazujących na kanonie palijskim oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację Theravāda. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu palijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umożliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

Celem Fundacji jest:

1. Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy.
2. Umożliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów itd.) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i świeckich nauczycieli).
3. Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia.
4. Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodża, Indie.
5. Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski.

Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki wysiłkowi osób zrzeszonych wokół portalu Sasana.pl. Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony Sasana.pl.

Facebook: <https://www.facebook.com/TheravadaPL>