

MEDYTACJA

# VIPASSANA

W PROSTYCH SŁOWACH

Czcigodny Henepola Gunaratana

(c) 1990

tłumaczyła

INDYGO

(c) 2004

Copyright © 2004 AstralDynamics.pl. Wszystkie prawa zastrzeżone.

## Licencja na kopiowanie

Prawa autorskie do niniejszej polskiej wersji „Medytacja Vipassana w prostych słowach” (*Mindfulness in plain English*) należą do serwisu AstralDynamics.pl

Publikacja ta jest przeznaczona jedynie dla osobistego użytku. Można wykonywać jej papierowe kopie jedynie dla osobistego użytku.

Poza powyższym wyjątkiem, żadna część tej publikacji nie może być kopiowana ani publikowana w jakiegokolwiek formie i przy pomocy jakichkolwiek środków, zarówno elektronicznych jak i mechanicznych, włączając w to fotokopie, bez pisemnej zgody autora.

# Spis treści

O autorze .....	4
Przedmowa .....	5
Buddyzm .....	6
Medytacja - dlaczego warto?.....	9
Czym medytacja nie jest .....	15
Czym jest medytacja .....	23
Postawa.....	30
Praktyka.....	34
Co robić z ciałem.....	45
Co robić z umysłem.....	48
Planowanie medytacji .....	55
Ćwiczenia na początek .....	60
Jak radzić sobie z problemami .....	66
Jak radzić sobie z tym, co nas rozprasza – cz. I.....	77
Jak radzić sobie z tym, co nas rozprasza - cz. II .....	81
Uważność (Sati) .....	92
Uważność a koncentracja .....	99
Medytacja w życiu codziennym.....	104
Co z tego jest dla ciebie.....	112

## O autorze

Czcigodny Henepola Gunaratana został wyświęcony w wieku 12 lat na mnicha buddyjskiego w małej świątyni w miejscowości Maladeniya Village w Kurunegala District na Sri Lance. Jego nauczycielem był Czcigodny Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera. W wieku 20 lat uzyskał wyższe święcenia w Kandy w 1947 roku. Otrzymał wykształcenie w Vidyalankara College oraz Buddhist Missionary College w Colombo. Następnie przez 5 lat pracy misjonarskiej dla Mahabodhi Society jeździł do Indii, służąc Harijana (Nietykalnym) w Sanchi, Delhi i Bombaju. Spędził również dziesięć lat jako misjonarz w Malezji, pełniąc funkcję doradcy religijnego w Sasana Abhivurdhiwardhana Society, Buddhist Missionary Society oraz Buddhist Youth Federation of Malaysia. Był nauczycielem w Kishon Dial School oraz Temple Road Girls' School a także Dyrektorem Buddhist Institute w Kuala Lumpur.

Na zaproszenie Sasana Sevaka Society, Czcigodny Gunaratana przyjechał do Stanów Zjednoczonych w 1968 aby pełnić funkcję Honorowego Sekretarza Generalnego w Buddhist Vihara Society of Washington, D.C. W 1980 został wybrany na Przewodniczącego tegoż Stowarzyszenia. W tym czasie uczył buddyzmu na kursach, prowadził medytacje w odosobnieniu, oraz dawał częste wykłady w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Europie, Australii i Nowej Zelandii.

Rozwijał także swoje zainteresowania akademickie uzyskując kolejno stopnie licencjacki, magisterski i doktorski w dziedzinie filozofii na American University. Uczył buddyzmu na kursach w American University, Georgetown University oraz University of Maryland. Jego książki i artykuły zostały wydane w Malezji, Indiach, na Sri Lance i Stanach Zjednoczonych.

Od roku 1973 pełni funkcję doradcy na American University, pomagając studentom zainteresowanym buddyzmem i medytacją buddyjską. Obecnie jest Przewodniczącym Bhavana Society w Zachodniej Virginii w Shenandoah Valley, około 100 mil od Washingtonu, D.C., gdzie uczy medytacji oraz prowadzi medytacje w odosobnieniu.

## Przedmowa

**Z** własnego doświadczenia wiem, że najskuteczniejszym sposobem przekazania czegoś, tak, aby inni to zrozumieli, jest używanie prostego języka. Ucząc, nauczyłem się także, że im język bardziej formalny, tym mniej zrozumią. Ludzie nie reagują otwarcie na sztywny i formalny język, zwłaszcza, kiedy próbujemy nauczyć ich czegoś, z czym nie stykają się na co dzień. Wydaje im się, że medytowanie jest czymś, czego nie mogliby robić codziennie. Jako że coraz więcej ludzi zwraca się ku medytacji, potrzebują oni prostej instrukcji po to, by mogli medytować sami, kiedy nie mają nauczyciela. Książka ta powstała dzięki prośbom wielu medytujących, którym potrzebna była prosta książka napisana zrozumiałym, potocznym językiem

W przygotowaniu tej książki pomogło mi wielu przyjaciół. Jestem im wszystkim głęboko wdzięczny. Chciałbym zwłaszcza podziękować i wyrazić szczególną wdzięczność następującym osobom: John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, Bhikkhu Dang Pham Jotika i Bhikkhu Sona, za ich nieocenione komentarze i uwagi krytyczne podczas pisania książki. Składam podziękowania również Czcigodnej Siostrze Sama i Chrisowi O'Keefe za ich wkład w wydanie niniejszej książki.

H. Gunaratana Mahathera  
Bhavana Society  
Rt. 1 Box 218-3  
High View, WV 26808  
7 grudnia, 1990

## WSTĘP

# Buddyzm

**T**ematem tej książki jest praktyka medytacji Vipassana. Podkreślam, praktyka. Jest to podręcznik medytacji zawierający praktyczne wskazówki, przewodnik dający wgląd w medytację krok po kroku. Ma być praktyczny. Przeznaczony jest do używania.

Powstało już wiele książek szczegółowo omawiających buddyzm jako filozofię a także teoretyczne aspekty medytacji buddyjskiej. Zainteresowanym polecamy zapoznanie się z nimi. Wiele z nich jest bardzo dobrych. Niniejsza książka to podręcznik. Została napisana dla tych, którzy pragną medytować, a zwłaszcza dla tych, którzy chcą zacząć od razu. W USA jest bardzo niewielu wykwalifikowanych nauczycieli medytacji buddyjskiej. Naszym zamiarem jest przedstawienie podstawowych informacji koniecznych do tego by już sam początek był udany. Tylko ci, którzy postępować będą zgodnie z naszymi zaleceniami mogą ocenić czy nam się udało, czy nie. Tylko ci, którzy rzeczywiście medytują regularnie i pilnie, mogą osądzić nasz wysiłek. W żadnej książce nie można omówić każdego problemu, z jakim zetknąć się może medytujący. Wcześniej czy później konieczna będzie obecność kompetentnego nauczyciela. Jednakże, w międzyczasie poznać można podstawy; do pełnego zrozumienia treści tych stron prowadzi długa droga.

Jest wiele sposobów medytacji. Każda z głównych tradycji religijnych posiada jakiś rodzaj procedury, którą nazywa medytacją, a samo słowo często używane jest w szerokim znaczeniu. Podkreślamy, że książka ta mówi wyłącznie o medytacji Vipassana, takiej, jaka jest znana i praktykowana w buddyzmie w Azji południowej i południowo-wschodniej. Tłumaczy się to często jako "medytacja wglądu" (Insight meditation), jako że celem tego systemu jest uzyskanie przez medytującego wglądu w naturę rzeczywistości oraz dokładne zrozumienie jak wszystko działa.

Buddyzm jako całość różni się całkowicie od teologicznych religii dobrze znanych większości mieszkańców Zachodu. Jest bezpośrednią bramą do królestwa duchowego czy też boskiego, bez zwracania się do bóstw lub innych "pośredników". Ma odcień silnie beznamiętny, o wiele bliższy temu, co nazwalibyśmy psychologią niż temu, co zwyczajowo nazwalibyśmy religią. Jest to nigdy nie kończące się badanie rzeczywistości, mikroskopowe badanie procesu percepcji, którego celem jest zerwanie zasłon kłamstwa i ułudy, przez które zwykle

postrzegamy świat, a tym samym odsłonięcie oblicza ostatecznej rzeczywistości. Medytacja Vipassana jest starożytną i elegancką techniką właśnie temu służącą.

Buddyzm Theravada oferuje nam skuteczny system służący badaniu głębszych warstw umysłu, aż do rdzenia samej świadomości. Oferuje również znaczący system oddawania czci i rytuałów, w których zawarte są te techniki. Ta piękna tradycja w naturalny sposób rozwijała się przez 2,5 tysiąca lat w obrębie bardzo tradycyjnych kultur południowej i południowo-wschodniej Azji.

Dołożymy wszelkich starań, aby w niniejszej książce oddzielić to, co ważne, od tego, co służy tylko do ozdoby, i aby przedstawić samą prawdę. Ci czytelnicy, którym zależy na rytuałach, mogą zapoznać się z praktyką Theravada w innych książkach i znajdą w nich bogactwo zwyczajów i ceremonii, bogatą tradycję, piękną i o głębokim znaczeniu. Ci, którym bliższe jest podejście bezosobowe mogą korzystać z samych technik, stosując je w takim kontekście filozoficznym i emocjonalnym, jaki im odpowiada. Chodzi o to, by praktykować. Rozróżnienie pomiędzy medytacją Vipassana i innymi stylami medytacji jest niezwykle istotne i należy je w pełni zrozumieć. Buddyzm odnosi się do dwóch podstawowych rodzajów medytacji. Są to dwie odrębne umiejętności mentalne, tryby funkcjonowania lub cechy świadomości. W Pali, oryginalnym języku literatury Theravada, nazywane są one "Vipassana" i "Samatha".

Słowo "Vipassana" można przetłumaczyć jako "wgląd", czystą świadomość tego, co dokładnie dzieje się w momencie, gdy to się dzieje. Słowo "Samatha" można przetłumaczyć jako "koncentracja" lub "spokój". To stan, w którym umysł uspokaja się, skupia na jednej tylko rzeczy i nie rozprasza się. Po osiągnięciu tego stanu, głęboki spokój ogarnia ciało i umysł, jest to stan spokoju, którego trzeba doświadczyć, aby go zrozumieć. Większość systemów medytacyjnych kładzie nacisk na element Samatha. Medytujący skupia swój umysł na wybranych elementach, takich jak modlitwa, śpiewanie pieśni religijnych, płomień świecy, wizerunek religijny lub cokolwiek innego, i wyłącza inne myśli i doznania ze swojej świadomości. Wynikiem jest stan uniesienia (ekstazy), który trwa tak długo jak sama medytacja. Jest to wspaniałe, zachwycające, pociągające i pełne znaczenia, lecz jedynie tymczasowe doznanie. Medytacja Vipassana odnosi się do drugiego elementu - wglądu.

W Vipassanie medytujący używa koncentracji jako narzędzia, dzięki któremu jego świadomość może przebić mur iluzji, który oddziela go od żywego światła rzeczywistości. Jest to stopniowy proces wiecznie ewoluującej świadomości, postęp w kierunku sedna rzeczywistości. Trwa to latami, lecz pewnego dnia medytujący burzy mur i zanurza się w świetle. Transformacja jest całkowita. Jest nazywana wyzwoleniem i jest trwała. Wyzwolenie jest celem wszystkich rodzajów praktyk buddyjskich, lecz drogi do osiągnięcia tego celu są różne.

W obrębie buddyzmu jest niezwykle wiele odmiennych odłamów (ścieżek), lecz dzielą się ona na dwa główne nurty - Mahayanę i Theravadę. Buddyzm Mahayana przeważa we

wschodniej Azji, kształtując kulturę Chin, Korei, Japonii, Nepalu, Tybetu i Wietnamu. Najszerzej znanym z systemów Mahajany jest Zen, praktykowany głównie w Japonii, Korei, Wietnamie oraz USA. System Theravada przeważa w południowej i południowo-wschodniej Azji w krajach takich jak Sri Lanka, Tajlandia, Birma, Laos i Kambodża. Książka niniejsza poświęcona jest praktyce Theravada.

Tradycyjna literatura Theravada opisuje techniki zarówno Samatha (koncentracja i spokój umysłu) jak i Vipassana (wgląd lub czysta świadomość). W literaturze Pali opisano ponad czterdzieści różnych tematów medytacji. Poleca się je jako przedmioty koncentracji i jako przedmioty badania prowadzącego do wglądu. Lecz niniejszy podręcznik zawiera podstawowe informacje i ograniczymy się do omówienia najbardziej podstawowego z zalecanych tematów - oddychania. Książka ta stanowi wstęp do osiągnięcia uważności poprzez obserwację i zrozumienie całego procesu oddychania. Skupiając swoją uwagę na oddechu, medytujący czynnie obserwuje cały swój percepcyjny wszechświat. Uczy się obserwować zmiany zachodzące we wszystkich doznaniach fizycznych, uczuciach i percepcji. Uczy się badać czynności swojego umysłu i fluktuacje w charakterze samej świadomości. Wszystkie te zmiany zachodzą nieustannie i są obecne w każdym momencie naszego doświadczenia.

Medytacja to żywa czynność, eksperymentalna w swej naturze. Nie można jej nauczać jak przedmiotu wyłącznie szkolnego. Bijące serce tego procesu musi pochodzić z własnego osobistego doświadczenia nauczyciela. Na temat ten powstało dużo skodyfikowanego materiału napisanego przez najwybitniejsze umysły. Warto tej literaturze poświęcić uwagę. Większość z tych przedstawionych w książce zostało zaczerpniętych z Tipitaka, to jest trzyczęściowego zbioru dzieł, w których zachowały się oryginalne nauki Buddy. Tipitaka składa się z Vinaya - kodeksu dyscypliny dla mnichów, zakonnic, oraz ludzi świeckich; Suttas - dysput publicznych przypisywanych Buddzie; oraz z Abhidhamma - zbioru głębokich nauk psycho-filozoficznych.

W pierwszym wieku naszej ery wybitny buddyjski uczyony Upatissa napisał dzieło zatytułowane Vimuttimagma (Ścieżka Wolności), w którym podsumował nauki Buddy na temat medytacji. W V wieku n.e., inny wielki buddyjski uczyony, Buddhaghosa, pisał o tym samym w innym dziele scholastycznym - Visuddhimagma (Ścieżka Oczyszczenia), które po dziś dzień pozostaje podstawowym tekstem na temat medytacji. Współcześni nauczyciele medytacji opierają się na Tipitaka oraz na własnym osobistym doświadczeniu. Celem naszym jest przedstawienie wskazówek na temat medytacji Vipassana w sposób maksymalnie klarowny i zwięzły. Książka ta oferuje sposobność by, po raz pierwszy spróbować medytacji. Od Ciebie zależy, czy zrobisz pierwsze kroki na drodze do odkrycia, kim jesteś i jaki jest sens życia. Warto wyruszyć w tę podróż. Życzymy powodzenia.



# Medytacja - dlaczego warto?

**M**edytacja nie jest łatwa. Wymaga czasu i wysiłku, a także wytrwałości, zdecydowania i dyscypliny. Wymaga mnóstwa cech, które zwykle uważamy za nieprzyjemne i których wolelibyśmy uniknąć za wszelką cenę. Można to określić słowem "determinacja". Z pewnością o wiele łatwiej jest nie przejmować się i oglądać telewizję. Dlaczego więc warto? Dlaczego poświęcać na nią czas i energię, kiedy można się bawić? Dlaczego zawracać sobie głowę? To proste. Ponieważ jesteś człowiekiem. I właśnie z tego prostego powodu, że jesteś człowiekiem, twoim dziedzictwem jest wrodzone niezadowolenie z życia, którego nie można się pozbyć. Można je usunąć ze świadomości na jakiś czas. Można je ignorować przez dłuższy czas, lecz i tak zawsze powróci - zwykle, gdy się tego najmniej spodziewasz. Nagle, pozornie bez powodu, zatrzymujesz się, robisz podsumowanie, i zdajesz sobie sprawę z tego jak naprawdę wygląda twoje życie.

Zaczynasz nagle rozumieć, że życie przecieka ci między palcami. Robisz dobrą minę do złej gry. Jakoś wiążesz koniec z końcem i na pozór wszystko jest w porządku. Ale momenty rozpacz, czas, kiedy czujesz, że wszystko ci się wali, tkwią w tobie, mimo że nie pokazujesz tego na zewnątrz. Czujesz się zagubiony i zdajesz sobie z tego sprawę. Lecz wspaniale to ukrywasz. Tymczasem w głębi duszy jesteś przekonany, że musi być jakiś inny sposób życia, lepszy sposób patrzenia na świat, sposób, aby żyć pełnią życia. Czasem, przez przypadek, udaje ci się do niego dotrzeć. Dostajesz dobrą pracę, zakochujesz się, wygrywasz. I przez chwilę wszystko jest inne. Życie staje się bogatsze i jaśniejsze, a dzięki temu złe czasy i szarzyzna odchodzą w niepamięć. Doświadczenia zmieniają się i mówisz sobie: "OK, udało mi się. Teraz już będę szczęśliwy". Lecz i to rozwiewa się jak dym na wietrze. Pozostają ci tylko wspomnienia. Wspomnienia i niewyraźne przeczucie, że coś jest nie tak.

Ale w życiu jest jeszcze głębszy poziom wrażliwości, tylko jakoś tego nie dostrzegasz. W końcu czujesz się odizolowany. Czujesz jakbyś tkwił w kokonie odgradzającym cię od wspaniałych doświadczeń. Prześlizgujesz się po powierzchni życia. Znowu nie dajesz sobie rady. A potem nawet to niewyraźne przeczucie znika, a ty ponownie znajdujesz się w tej samej, dawnej rzeczywistości. Świat znowu jest obrzydliwy lub w najlepszym przypadku nudny. To emocjonalna huśtawka, a ty często jesteś na dnie, marząc o tym, by być na szczycie.

Co więc z tobą jest nie tak? Jesteś dziwakiem? Nie. Jesteś po prostu człowiekiem. Cierpisz na tą samą chorobę, co każdy inny człowiek. W każdym z nas jest potwór, który ma wiele macek: chroniczne napięcie, brak szczerego współczucia dla innych, włączając w to najbliższych, zablokowane uczucia, emocjonalna martwota. Bardzo wiele macek. Nikt z nas nie jest całkowicie wolny od tego. Możemy temu zaprzeczać, możemy próbować to stłumić. Stworzyliśmy całą kulturę, by to ukryć, udając, że nie istnieje, i by odwrócić swoją uwagę od tego za pomocą celów, projektów, statusu. Ale ten potwór nie znika. Czai się w każdej myśli i każdym doznaniu - bezdźwięczny głos w twojej głowie, który powtarza: "Jeszcze nie jesteś wystarczająco dobry. Musisz mieć więcej. Musisz się bardziej postarać. Musisz być lepszy." To potwór, który przejawia się wszędzie w subtelnych formach.

Idź na przyjęcie. Przysłuchaj się śmiechom, opanowanym głosom, które żartują, lecz kryje się za nimi strach. Poczuj napięcie, poczuj presję. Nikt nie jest naprawdę rozluźniony, ludzie tylko udają. Idź na mecz. Przyjrzyj się fanom na trybunach. Przyjrzyj się irracjonalnym wybuchom gniewu. Przypatrz się niekontrolowanej frustracji ukrytej pod maską entuzjazmu i poczucia wspólnoty. Wycie, gwizdy, nieopanowany egotyzm w imię lojalności wobec klubu. Pijaństwo, bójki na trybunach. To ludzie, którzy desperacko próbują uwolnić się od wewnętrznego napięcia. Ci ludzie nie żyją w harmonii z samymi sobą. Obejrzyj wiadomości w TV. Przysłuchaj się słowom popularnych piosenek. Znajdziesz w nich ten sam temat, powtarzający się w różnych wariacjach. Zazdrość, cierpienie, niezadowolenie, napięcie.

Życie zdaje się być wielkim wysiłkiem i nieustanną beznadziejną walką z przeciwnościami losu. A jak radzimy sobie z tym brakiem zadowolenia? Dajemy złapać się w pułapkę "gdyby tylko". Gdybym tylko miał więcej pieniędzy, byłbym szczęśliwy. Gdybym tylko znalazł kogoś, kto naprawdę by mnie kochał, gdybym tylko schudł o 10 kilogramów, gdybym tylko miał kolorowy telewizor, jacuzzi, kręcone włosy itd., bez końca. Skąd się to bierze, a co ważniejsze, co można z tym zrobić? Bierze się z naszego umysłu. Jest to głęboki, niedostrzegalny, wszechobecny zestaw mentalnych nawyków - węzeł gordyjski, który zaplątaliśmy krok po kroku i możemy go rozplątać w ten sam sposób - stopniowo. Możemy dostroić naszą świadomość, poskładać rozsypane kawałki i oświetlić je. To, co nieświadome, stopniowo możemy uczynić świadomym.

Sednem naszego doświadczenia są nieustannie zachodzące zmiany. Życie upływa chwila za chwilą i nigdy nie jest takie samo. Bezustanna zmiana to istota wszechświata percepcyjnego. W twojej głowie powstaje myśl, a pół sekundy później już jej nie ma. Powstaje następna i również znika. W twoich uszach rozbrzmiewa dźwięk, a potem cisza. Otwórz oczy, a świat zewsząd otacza cię. Zamknij je, a zniknie. Ludzie pojawiają się w twoim życiu i znikają. Przyjaciele odchodzą, krewni umierają. Raz jesteś na wozie, raz pod wozem. Czasem wygrywasz i równie często przegrywasz. Zmiany są nieuchronne. Nie ma dwóch jednakowych chwil.

Nie ma w tym nic złego. Taka jest natura wszechświata, lecz nasza kultura nauczyła nas reagować na ten nieustanny nurt w dziwny sposób. Dzielimy doświadczenia na kategorie.

Próbujemy przyporządkować każde doznanie, każdą odmianę mentalną w tym nieustającym nurcie, do jednej z trzech szufladek w umyśle. Jest ono dobre, złe lub obojętne. Następnie, w zależności od tego, do której szufladki je włożyliśmy, reagujemy na nie zestawem utrwalonych nawyków mentalnych. Jeśli dane doświadczenie jest "dobre", to usiłujemy na nim zatrzymać czas. Trzymamy się go kurczowo, napawamy się nim, nie pozwalamy mu uciec. Gdy to nie działa, robimy wszystko co w naszej mocy, by doświadczenie powtórzyło się. Nazwijmy ten nawyk mentalny "chwytaniem" (grasping).

Po przeciwnej stronie umysłu znajduje się szufladka z napisem "złe". Kiedy postrzegamy coś jako "złe", próbujemy odsunąć to od siebie. Próbujemy zaprzeczyć temu, odrzucić to, pozbyć się tego w jakikolwiek sposób. Walczymy z własnymi doznaniem. Uciekamy od tego, co jest częścią nas samych. Nazwijmy ten nawyk mentalny "odrzuceniem" (rejecting). Pomiedzy tymi dwoma sposobami reakcji, znajduje się szufladka neutralna. Tutaj umieszczamy doświadczenia, które nie są ani dobre, ani złe. Są obojętne, nieciekawe i nudne. Pakujemy je do szufladki neutralnej, po to by je ignorować i kierujemy uwagę tam, gdzie coś się dzieje, tj. na błędne koło naszego pożądanego i niechęci. Ta kategoria doświadczeń pozbawiona jest należyj jej części uwagi. Nazwijmy ten nawyk mentalny "ignorowaniem". Bezpośrednim wynikiem tego szaleństwa jest nieustanny bieg donikąd w codziennym kieracie, nieustanna pogoń za przyjemnością, nieustanna ucieczka od bólu, nieustanne ignorowanie 90 % naszego doświadczenia. A potem zastanawiamy się: "Dlaczego życie jest takie nudne?" W ostatecznym rozrachunku taki system nie działa.

Bez względu na to, jak bardzo gonisz za przyjemnością i sukcesem, są momenty, kiedy przegrywasz. Bez względu na to, jak szybko uciekasz, nadchodzą momenty, kiedy ból cię dogania. A między tymi momentami życie jest tak nudne, że chce ci się wyć. Nasze umysły pełne są opinii i uwag krytycznych. Zbudowaliśmy wokół siebie mury i jesteśmy więźniami swoich własnych kłamstw i niechęci. Cierpimy. Cierpienie to ważne słowo w myśli buddyjskiej. To kluczowy termin i należy go dokładnie zrozumieć. W języku Pali określane jest jako 'dukkha' i oznacza ból nie tylko fizyczny. Oznacza głębokie, subtelne poczucie niezadowolenia, będące częścią każdego kieratu umysłowego. Budda głosił, że cierpienie jest sednem życia. Na pierwszy rzut oka jest to tak ponure i pesymistyczne, że aż wydaje się nieprawdziwe. Przecież, mimo wszystko, jest mnóstwo chwil, kiedy jesteśmy szczęśliwi, nieprawdaż? Nie, tylko nam się tak wydaje. Wybierz jakikolwiek moment, w którym czuleś się spełniony i przeanalizuj go dokładnie. Pod warstwą radości odnajdziesz ledwo dostrzegalne, wszechobecne napięcie; bez względu na to, jak wspaniały był to moment, zawsze w końcu przemija. Nieważne ile właśnie zdobyłeś i tak stracisz to częściowo albo poświęcisz resztę życia na pilnowanie, by ci nic nie ubyło oraz na plany jak zdobyć więcej. W końcu umrzesz. W końcu stracisz wszystko. Wszystko przemija.

Czyż nie brzmi to ponuro? Na szczęście wcale tak nie jest. Brzmi ponuro tylko wtedy, kiedy patrzymy na to ze zwykłego, mentalnego punktu widzenia, z tego poziomu, w którym jesteśmy w codziennym kieracie. Na głębszym poziomie punkt widzenia zmienia się, pojawia się nowy, zupełnie inny sposób patrzenia na wszechświat. To poziom istnienia, gdzie umysł

nie próbuje zatrzymać czasu, gdzie nie trzymamy się kurczowo przemijających doświadczeń, gdzie nie usiłujemy ignorować ani blokować doznań. Istnieje jednak poziom doświadczenia, gdzie nie ma ani dobra, ani zła, ani przyjemności, ani bólu. To wspaniały sposób patrzenia na świat i można się go nauczyć. Niełatwo to zrobić, lecz jest to możliwe.

Szczęście i spokój umysłu. To są podstawowe kwestie w życiu człowieka. To jest to, czego wszyscy szukamy. Czasem trudno to dostrzec, ponieważ zakrywamy te najważniejsze cele warstwami powierzchownych celów. Chcemy jedzenia, pieniędzy, seksu, rzeczy materialnych i szacunku. Czasem nawet mówimy, że pojęcie "szczęścia" jest zbyt abstrakcyjne: "Słuchaj, ja jestem praktyczny. Po prostu daj mi pieniądze i kupię sobie wszystko, czego mi potrzeba do szczęścia". Niestety, to nie działa. Przyjrzyj się tym celom, a odkryjesz, że są powierzchowne. Chcesz jeść. Dlaczego? Bo jestem głodny. Jesteś głodny, no to co? Jak coś zjem przestanę być głodny i poczuję się dobrze. Aha! Dobrze się poczujesz! Właśnie o to chodzi. To, o co nam chodzi, to nie powierzchowne cele. Są one tylko celami pośrednimi. To, o co nam chodzi, to poczucie ulgi, które pojawia się, kiedy jakaś potrzeba zostaje zaspokojona. Ulga, rozluźnienie, koniec napięcia. Spokój, szczęście, koniec z poczuciem niezaspokojenia.

Czym więc jest szczęście? Dla większości z nas szczyt szczęścia oznacza, że mamy wszystko, czego pragniemy, wszystko kontrolujemy, udajemy władcę, chcemy, by cały świat tańczył jak mu zagramy. Raz jeszcze powtarzam, nie tędy droga. Przyjrzyjmy się historycznym postaciom, które rzeczywiście miały tę nieograniczoną władzę. Nie byli szczęśliwymi ludźmi. Z pewnością nie żyli w zgodzie z samymi sobą. Dlaczego? Bo pragnęli mieć całkowitą i absolutną kontrolę nad światem, a nie było to możliwe. Chcieli kontrolować wszystko, a zawsze jest ktoś, kto nie chce poddać się takiej kontroli. Nie mogli kontrolować gwiazd. Także chorowali i także musieli umrzeć.

Nie możesz mieć wszystkiego co chcesz, to niemożliwe. Na szczęście jest inne wyjście. Możesz nauczyć się kontrolować swój umysł, wyrwać się z tego zamkniętego kręgu pożądania i nienawiści. Możesz nauczyć się nie pożądać, rozpoznawać swoje pragnienia, ale nie dać się im kontrolować. To nie znaczy, że kładziesz się na drodze i pozwalasz, żeby wszyscy po tobie deptali. To znaczy, że możesz dalej wieść normalne życie, ale przyjąć zupełnie inny punkt widzenia. Robisz to, co musisz, ale wolny jesteś od obsesyjnego, kompulsywnego pożądania. Pragniesz czegoś, ale nie musisz gonić za tym. Boisz się czegoś, ale nie musisz stać, trzęsąc się ze strachu. Wypracowanie takiej postawy jest bardzo trudne, zabiera lata. Skoro jednak nie można kontrolować wszystkiego, lepiej jest próbować robić to, co trudne niż to, co niemożliwe.

Zastanów się jednak przez chwilę. Spokój umysłu i szczęście! Czyż właśnie nie o to chodzi w cywilizacji? Budujemy drapacze chmur i autostrady. Mamy płatne urlopy i telewizję. Mamy bezpłatne leczenie i zwolnienia lekarskie, ubezpieczenia i zasiłki. Wszystko to ma na celu zapewnienie jakiegoś spokoju i bezpieczeństwa. Mimo to, odsetek chorych psychicznie stale wzrasta, a przestępczość rośnie jeszcze szybciej. Na ulicach roi się od przestępców i szaleńców. Wystaw rękę za próg swojego bezpiecznego domu, a ktoś zaraz ukradnie ci

zegarek! Coś jest nie tak. Szczęśliwy człowiek nie czuje potrzeby zabijania. Lubimy myśleć, że nasze społeczeństwo wykorzystuje całą dostępną mu wiedzę, by osiągnąć spokój i szczęście. Zaczynamy pojmować, że materialna strona życia rozwinęła się nadmiernie kosztem głębszego, emocjonalnego aspektu, i płacimy za ten błąd. Jedna rzecz to mówić o degeneracji duchowego i moralnego życia współczesnej Ameryki, inna rzecz, to coś z tym zrobić. Trzeba zacząć od siebie. Spójrzmy uważnie w głąb siebie, szczerze i obiektywnie, a każdy z nas dostrzeże momenty, kiedy może o sobie powiedzieć: "Jestem do niczego" oraz "Zwariowałem". Nauczmy się dostrzegać te momenty jasno i wyraźnie, ale bez poczucia winy i będziemy się dalej rozwijać, wychodząc z tych stanów.

Nie możesz wprowadzić radykalnych zmian w sposobie życia, dopóki nie zobaczysz siebie dokładnie takim, jakim jesteś naprawdę. Gdy tylko to nastąpi, zmiany zaczną zachodzić w sposób naturalny. Nie musisz walczyć ze sobą lub innymi, czy też podporządkowywać się regułom narzuconym przez autorytety. Po prostu zmiany w tobie zachodzą automatycznie. Lecz uzyskanie tego wglądu jest trudnym zadaniem. Musisz zobaczyć, jaki jesteś i kim jesteś, bez złudzeń, osądu i oporu. Musisz przekonać się, jakie jest twoje miejsce w społeczeństwie i twoje zadanie jako istoty społecznej. Musisz przekonać się, jakie są twoje powinności i obowiązki wobec innych ludzi, lecz nade wszystko, jaka jest twoja odpowiedzialność wobec samego siebie jako jednostki żyjącej z innymi jednostkami. I musisz dostrzegać to wszystko wyraźnie jako jedność, jako sieć wzajemnie powiązanych elementów, które razem tworzą nową jakość. Wydaje się to być skomplikowane, lecz często następuje w jednej chwili. Jeśli chodzi o osiągnięcie tego rodzaju zrozumienia i pogodnego szczęścia, nic nie może być bardziej pomocne niż kultura duchowa, którą zawdzięczamy medytacji.

Dhammapada to starożytny tekst buddyjski, który wyprzedził Freuda o tysiące lat. Czytamy w nim: "To, kim jesteś obecnie wynika z tego, kim byłeś. To, kim będziesz jutro, wyniknie z tego, kim jesteś dziś. Skutki zła będą wlec się za tobą, tak jak wóz podąża za wołem, który go ciągnie. Skutki działań oczyszczonego umysłu pójdą za tobą jak cień. Nikt nie może zrobić dla ciebie więcej niż twój oczyszczony umysł - ani rodzice, ani krewni, ani przyjaciele, nikt. Zdyscyplinowany umysł przynosi szczęście."

Celem medytacji jest oczyszczenie umysłu. Oczyszcza ona proces myślowy z czegoś, co można by nazwać psychicznymi czynnikami drażniącymi (psychic irritants), tj. chciwości, nienawiści i zazdrości, z pęt, które trzymają nas w niewoli emocjonalnej. Wprowadza umysł w stan spokoju i świadomości, w stan koncentracji i wglądu (zrozumienia).

W naszym społeczeństwie wierzy się w wykształcenie. Uważamy, że dzięki wiedzy osoba odcytana jest cywilizowana. Jednak cywilizacja daje powierzchowną ogładę. Wystawmy naszego wyrafinowanego dżentelmena na stresy wojny lub krachu ekonomicznego i zobaczymy, co się stanie. Jedna rzecz to przestrzeganie prawa ze względu na karę i obawę przed konsekwencjami. Zupełnie inna rzecz to przestrzeganie prawa, dlatego że jesteśmy wolni od chciwości, która sprawia, że kradniemy, i od nienawiści, która sprawia, że zabijamy. Wrzuc kamień do strumienia. Jego nurt wygładzi jego powierzchnię, lecz w głębi nic się nie

zmieni. Weź ten sam kamień i wrzuć go w ogień, kamień zmieni się zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz. Stopi się. Cywilizacja zmienia człowieka na zewnątrz. Medytacja całkowicie łagodzi jego wnętrze.

Medytację nazywa się Wielkim Nauczycielem. To oczyszczająca próba ognia, która prowadzi powoli do zrozumienia. Im więcej rozumiesz, tym łatwiej ci się przystosować, tym bardziej jesteś tolerancyjny. Im więcej rozumiesz, tym więcej w tobie współczucia. Stajesz się jak doskonały rodzic lub idealny nauczyciel. Gotów jesteś wybaczyć i zapomnieć. Kochasz innych, ponieważ ich rozumiesz. A rozumiesz innych, ponieważ zrozumiałeś siebie. Zajrzałeś do swego wnętrza i ujrzałeś własne złudzenia i własne ludzkie słabości. Ujrzałeś własne człowieczeństwo i nauczyłeś się wybaczać i kochać. Jeśli nauczyłeś się współczucia wobec siebie, współczucie wobec innych przychodzi automatycznie. Doświadczony medytujący to osoba, która dogłębnie rozumie życie i wcześniej czy później zaczyna je kochać głęboko i bezwarunkowo.

Medytacja bardzo przypomina przygotowywanie ziemi pod uprawę. Aby zamienić las na ziemię uprawną, trzeba najpierw wyciąć drzewa i wykarczować ziemię. Następnie zaorać i użyźnić ją. Potem siejesz ziarno i zbierasz żniwo. Aby przygotować swój umysł, musisz najpierw pozbyć się tego, co przeszkadza i drażni, wyrwać to z korzeniami, aby nie odrosło. Potem użyźniasz. Nawozisz glebę umysłu energią i dyscypliną. Następnie siejesz ziarno i zbierasz żniwo wiary, moralności, uważności i mądrości.

Przy okazji, wiara i moralność, w tym kontekście mają szczególne znaczenie. Buddyzm nie popiera wiary w tym znaczeniu, że wierzymy w coś, bo tak jest napisane w książce, bo tak powiedział prorok lub tak naucza ktoś, kto cieszy się uznaniem. Tutaj chodzi raczej o pewność (confidence). Wiesz, że coś jest prawdziwe, bo sam się o tym przekonałeś, osobiście. Podobnie, moralność to nie sztywne przestrzeganie narzuconych odgórnie reguł zachowania. Celem medytacji jest osobista transformacja. Po doświadczeniach medytacyjnych nie jesteś tą samą osobą, którą byłeś wcześniej. Medytacja zmienia twój charakter, czyniąc cię wrażliwszym oraz głęboko świadomym swoich własnych myśli, słów i uczynków. Twoja arogancja znika, podobnie jak i antagonizmy. Umysł staje się spokojny i niezmacony. Życie zaczyna płynąć bez zakłóceń. Prawidłowa medytacja przygotowuje cię na porażki i sukcesy życiowe. Zmniejsza napięcie, lęki i obawy. Niepokój słabnie, a gwałtowne uczucia zostają poskromione. Rzeczy wracają na swoje miejsce i życie staje się lotem a nie walką. A wszystko to dzieje się poprzez zrozumienie.

Medytacja wyostrza koncentrację i zdolność myślenia. Następnie, krok po kroku, twoje podświadome motywy i mechanizmy stają się dla ciebie zrozumiałe. Wyostrza ci się intuicja. Wzrasta precyzja myśli i stopniowo poznajesz rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, bez uprzedzeń i złudzeń. Czy to wystarczające powody by zawracać sobie głowę? Niezupełnie. To tylko obietnice na papierze. Jest tylko jeden sposób, by się przekonać, czy medytacja warta jest wysiłku. Naucz się medytować prawidłowo i medytuj. Sam się przekonaj.

# Czym medytacja nie jest

**M**edytacja to słowo. Słyszałeś je już wcześniej, inaczej bowiem nie sięgnąłbyś po tę książkę. Proces myślenia opiera się na skojarzeniach, a słowo 'medytacja' przywodzi na myśl wiele różnych skojarzeń. Niektóre są prawdopodobnie prawdziwe a inne to stek bzdur. Niektóre z nich odnoszą się do innych rodzajów medytacji i nie mają nic wspólnego z praktyką Vipassany. Zanim przejdziemy dalej powinniśmy oczyścić umysł ze śmieci, po to by zrobić miejsce na nowe informacje. Zacznijmy więc od tego, co najbardziej oczywiste.

Nie zamierzamy uczyć jak kontemplować własny pepek lub intonować tajemnicze sylaby. Nie chodzi o pokonywanie demonów ani o wykorzystywanie niewidzialnych energii. Nie dostaniesz kolorowego pasa za osiągnięte wyniki i nie musisz golić głowy ani nosić turbanu. Nie musisz nawet rozdać swojego dobytku i zamieszkać w klasztorze. W rzeczywistości możesz zacząć natychmiast i od razu zrobić postępy, chyba że prowadzisz niemoralne lub chaotyczne życie. To brzmi zachęcająco, czyż nie?

Jest bardzo wiele książek poświęconych medytacji. Większość z nich jest napisana wyłącznie z punktu widzenia określonej tradycji religijnej lub filozoficznej, a wielu autorów nie zadało sobie trudu, by o tym wspomnieć. Piszą o medytacji jakby podawali ogólne reguły, lecz w rzeczywistości są to wysoce specyficzne procedury charakterystyczne wyłącznie dla danego systemu. Wynikiem jest chaos. Lecz jeszcze gorsza jest różnorodność skomplikowanych teorii i interpretacji, które wzajemnie sobie przeczą. Skutkiem tego jest prawdziwy bałagan i gmatwanina sprzecznych opinii z towarzyszącym im natłokiem nieistotnych informacji. Niniejsza książka jest szczegółowa. Zajmujemy się wyłącznie medytacją Vipassana. Zamierzamy nauczyć cię jak spokojnie i obiektywnie obserwować funkcjonowanie własnego umysłu, po to byś mógł zrozumieć własne zachowanie. Celem jest świadomość, świadomość tak intensywna, skoncentrowana i zharmonizowana, że pozwoli ci wnikać w naturę samej rzeczywistości.

Na temat medytacji istnieje szereg fałszywych poglądów. Słyszymy je wciąż z ust nowych uczniów, wciąż powtarzają się te same pytania. Najlepiej jest od razu je wyjaśnić, ponieważ przekonanie o ich słuszności może od samego początku zablokować postępy. Przyjrzymy się każdemu z osobna i rozprawimy się z nimi.

## Fałszywy pogląd nr 1

### Medytacja jest po prostu techniką relaksacyjną

Diabeł tkwi tutaj w słowie "po prostu". Relaksacja to kluczowy składnik medytacji, ale cel medytacji Vipassana jest znacznie wznioślejszy. Tak czy inaczej, stwierdzenie to jest generalnie prawdziwe w odniesieniu do wielu innych systemów medytacyjnych. Wszystkie praktyki medytacyjne kładą nacisk na koncentrację umysłu, na uspokojenie umysłu poprzez skoncentrowanie się na wybranym elemencie lub temacie. Jeśli się przyłożymy to osiągniemy stan głębokiego, błędnego relaksu nazywanego Jhana. Jest to stan najwyższego spokoju, graniczący z ekstazą. Jest to przyjemność, z którą żadne doświadczenie w normalnym stanie świadomości nie może się równać. Większość systemów zatrzymuje się na tym. To jest cel, a kiedy do niego docierasz, po prostu powtarzasz to doświadczenie przez resztę życia. Z medytacją Vipassana jest inaczej. Vipassana dąży do innego celu - świadomości. Uważa się, że aby go osiągnąć konieczne są koncentracja i rozluźnienie. Powinny one poprzedzać medytację, są przydatnymi narzędziami i korzystnymi efektami ubocznymi. Ale nie są celem samym w sobie. Celem jest wgląd. Medytacja Vipassana to głęboka praktyka religijna, która ma na celu ni mniej ni więcej tylko oczyszczenie i transformację codziennego życia. Różnice pomiędzy koncentracją a wglądem omówimy dokładniej w Rozdziale 14.

## Fałszywy pogląd nr 2

### Medytacja oznacza wejście w trans

Stwierdzenie to rzeczywiście można odnieść do niektórych typów medytacji, ale nie do Vipassany. Medytacja wglądu nie jest formą hipnozy. Nie chodzi o to, aby wyłączyć umysł i stracić świadomość. Nie chodzi o to byś zamienił się w warzywo, które niczego nie czuje. Wprost przeciwnie. Nauczysz się dostrajać do swoich zmian emocjonalnych. Nauczysz się poznawać siebie z coraz większą jasnością i dokładnością. W czasie nauki tej techniki mogą wystąpić pewne stany, które postronnemu obserwatorowi mogą przypominać trans. W rzeczywistości są one czymś dokładne przeciwnym. Osoba w transie hipnotycznym podatna jest na cudzą kontrolę, podczas gdy w stanie głębokiej medytacji medytujący kontroluje sam siebie. Podobieństwo jest jedynie powierzchowne, a wywołanie tego typu zjawisk nie jest celem Vipassany. Jak już wspomnieliśmy, głęboka koncentracja w stanie Jhana jest narzędziem lub jedynie etapem w drodze do wyższej świadomości. Vipassana z definicji oznacza kultywowanie uważności i świadomości. Jeśli w trakcie medytacji tracisz świadomość, to znaczy, zgodnie z definicją tego słowa w systemie Vipassany, że nie medytujesz. To proste.



### Fałszywy pogląd nr 3

#### Medytacja to tajemnicza niezrozumiała praktyka

Jest to prawda tylko po części. W medytacji mamy do czynienia z poziomami świadomości głębszymi niż symboliczne myśli. Wobec tego nie wszystko co dotyczy medytacji da się przekazać słowami. To nie oznacza jednak, że nie można jej zrozumieć. Są głębsze poziomy zrozumienia niż słowa. Rozumiesz jak chodzić. Prawdopodobnie nie umiesz opisać kolejności, w jakiej twoje nerwy i mięśnie kurczą się wówczas, ale umiesz chodzić. Medytację trzeba pojąć w ten sam sposób, praktykując ją. Nie można się jej nauczyć teoretycznie. Trzeba jej doświadczyć. Medytacja to nie jakaś bezmyślna formułka, dzięki której można automatycznie uzyskać przewidywalne wyniki. W rzeczywistości nigdy nie da się przewidzieć dokładnie, co wydarzy się podczas danej sesji medytacyjnej. Za każdym razem jest to odkrywanie, eksperyment i przygoda. Jest to do tego stopnia prawdziwe, że kiedy osiągniemy w medytacji pewien stopień przewidywalności i powtarzalności to już to, samo w sobie, jest znakiem. Oznacza to, że zboczyłeś z drogi i zmierzasz w kierunku stagnacji. W medytacji Vipassana najważniejsze jest, by nauczyć się podchodzić do każdej sekundy jakby była pierwszą i jedyną sekundą we wszechświecie.

### Fałszywy pogląd nr 4

#### Celem medytacji jest zdobycie umiejętności parapsychicznych

Nie, celem medytacji jest rozwój świadomości. Nie chodzi tu o naukę jak czytać w cudzych myślach. Celem nie jest również umiejętność lewitacji. Celem jest wyzwolenie. Istnieje związek pomiędzy zjawiskami parapsychologicznymi a medytacją, ale związek ten jest dość skomplikowany. Na samym początku praktykowania medytacji takie zjawiska mogą, ale nie muszą, występować. Niektórzy mogą mieć intuicyjne przecucia lub wspomnienia z wcześniejszych wcieleń, a inni niczego takiego nie doświadczą. Tak czy inaczej nie uważa się tego za dobrze rozwinięte i wiarygodne zdolności parapsychiczne. Nie należy przypisywać im nadmiernego znaczenia. W rzeczywistości takie zjawiska są dosyć niebezpieczne dla tych, którzy dopiero zaczęli medytować, z tego względu, że są zbyt kuszące. Mogą być pułapką dla ego i zwabić nas z dobrej drogi. Najlepiej jest nie zwracać na nie żadnej uwagi. Jeśli pojawią się, w porządku. Jeśli nie, to też dobrze. Prawdopodobnie się nie pojawią. Na pewnym etapie rozwoju medytujący może robić ćwiczenia po to, by rozwinąć zdolności parapsychiczne. Ale ma to miejsce znacznie później. Po osiągnięciu głębokiego stanu Jhany medytujący będzie wystarczająco zaawansowany, by pracować z takimi siłami bez niebezpieczeństwa, że wymkną się spod kontroli i zapanują nad jego życiem. Następnie rozwinie je po to, by służyć innym. Lecz do tego potrzebne są dziesiątki lat praktyki. Nie przejmuj się tym. Po prostu skoncentruj się na dalszym rozwijaniu świadomości. Jeśli będziesz słyszał głosy lub miał wizje, to odnotuj ten fakt, ale zignoruj je. Nie daj się wciągnąć.

### Fałszywy pogląd nr 5

#### Medytacja jest niebezpieczna i rozsądne osoby powinny jej unikać

Wszystko jest niebezpieczne. Możesz wpaść pod autobus, kiedy przechodzisz przez ulicę. Możesz skrócić kark, kiedy bierzesz prysznic. Jeśli zaczniesz medytować, to prawdopodobnie różne niemiłe sprawy z przeszłości powrócą do ciebie. Wszystko, co stłumiłeś w sobie i dawno temu pogrzebałeś może być przerażające. Lecz jest to również korzystne. Nic nie jest całkowicie wolne od ryzyka, ale to nie znaczy, że powinniśmy się schronić w jakimś kokonie. To nie byłoby życie. To byłaby śmierć za życia. Sposób, aby poradzić sobie z niebezpieczeństwem, to wiedzieć, jakie dokładnie jest zagrożenie, skąd może nadejść, i co zrobić, kiedy nadejdzie. Temu służy niniejszy podręcznik. Vipassana to rozwój świadomości. Samo w sobie nie jest to niebezpieczne, wprost przeciwnie. Zwiększona świadomość to ochrona przed niebezpieczeństwem. Medytacja prawidłowo przeprowadzana jest delikatnym i stopniowym procesem. Nie spiesz się, a rozwój nastąpi naturalnie. Niczego nie można robić na siłę. Później, kiedy już będziesz pod opieką mądrego i kompetentnego nauczyciela, możesz zwiększyć tempo rozwoju poprzez okresy intensywnej medytacji. Na początku jednak nie spiesz się. Działaj delikatnie, a wszystko będzie w porządku.

### Fałszywy pogląd nr 6

#### Medytacja jest tylko dla świętych a nie dla przeciętnych ludzi

Pogląd taki jest bardzo popularny w Azji, gdzie mnichów i świętych otacza się nabożną czcią. Jest to nieco podobne do sposobu, w jaki w Ameryce idealizuje się gwiazdy filmowe i zawodników grających w baseball. Osoby takie postrzega się według pewnego stereotypu, idealizuje i tworzy taki ich wizerunek, któremu mało kto byłby w stanie sprostać. Nawet na Zachodzie podejście do medytacji jest częściowo podobne. Oczekujemy, że medytujący będzie jakąś niezwykłą, pobożną osobą. Bezpośredni, choćby krótki, kontakt z takimi ludźmi szybko rozwiewa te iluzje. Zwykle są to ludzie bardzo energiczni i pełni zapału, ludzie, których życie jest bardzo aktywne. Oczywiście, to prawda, że większość świętych medytuje, ale nie medytują, dlatego, że są święci. Jest na odwrót. Są święci, ponieważ medytują. Osiągnęli to dzięki medytacji. A medytować zaczęli zanim stali się święci. To bardzo ważne. Wielu uczniów najwyraźniej uważa, że należy postępować moralnie zanim można zacząć medytować. To podejście, które nie ma szans powodzenia. Moralność wymaga częściowej kontroli umysłu. To warunek wstępny. Nie można przestrzegać jakichkolwiek zasad moralnych bez minimalnej choćby samokontroli, a jeśli myśli nieustannie kotłują się w umyśle, samokontrola jest mało prawdopodobna. Najpierw konieczna jest kultura mentalna.

Trzema integralnymi składnikami medytacji w buddyzmie są: moralność, koncentracja i mądrość. Te trzy składniki rozwijają się wspólnie w miarę pogłębiania się praktyki. Wpływają na siebie nawzajem i rozwijasz je wszystkie razem a nie każdą z osobna. Kiedy masz w sobie mądrość, która pozwala ci zrozumieć sytuację, współczucie wobec innych

pojawia się automatycznie, a współczucie oznacza, że automatycznie powstrzymujesz się od myśli, słów i czynków, które mogłyby zranić ciebie lub innych. W ten sposób twoje zachowanie staje się automatycznie moralne. Problemy pojawiają się tylko wtedy, kiedy nie ma zrozumienia. Jeśli nie dostrzegasz konsekwencji własnych czynów, będziesz popełniać błędy. Ktoś, kto chce zawsze postępować moralnie jeszcze zanim zacznie medytować, czeka na coś, co nigdy się nie zdarzy. Według słów dawnych mędrców jest on jak człowiek, który czeka, aż ocean całkowicie się uspokoi, zanim wykąpie się w nim. Aby dokładniej zrozumieć ten związek proponujemy przyjąć, że istnieją 3 poziomy moralności. Najniższy poziom to przestrzeganie zasad i reguł ustalonych przez kogoś innego; np. przez ulubionego proroka, przez państwo, wodza plemienia lub ojca. Bez względu na to, kto ustanawia prawa, jedyne co musisz zrobić na tym poziomie, to poznać zasady i przestrzegać ich. Nawet robot to potrafi. Nawet tresowany szympanś mógłby to zrobić, gdyby reguły były proste, a szympanś byłby bity za każdym razem, kiedy złamie regułę. Ten poziom w ogóle nie wymaga medytacji. Wszystko czego potrzebujesz, to reguły i ktoś, kto stałby nad tobą z batem.

Następny poziom moralności to przestrzeganie tych reguł nawet wtedy, gdy nie ma nikogo, kto by nas karał. Przestrzegamy ich, ponieważ są w nas. Sam sobie wymierzasz karę za każdym razem, gdy którąś z nich złamiesz. Ten poziom wymaga pewnej kontroli umysłu. Jeśli twoje myśli są chaotyczne, takie również będzie twoje zachowanie. Kultura umysłowa redukuje chaos umysłowy. Jest trzeci poziom moralności, lecz etyka to lepsza nazwa dla niego. Ten poziom znajduje się na szczycie skali, jest paradygmatem służącym za drogowskaz. Na poziomie etyki nie przestrzega się sztywnych reguł narzuconych z góry, lecz nasze zachowanie dostosowane jest do potrzeb sytuacji. Na tym poziomie konieczna jest wysoka inteligencja i umiejętność, by w każdej sytuacji brać pod uwagę wszystkie elementy oraz reagować w sposób twórczy, indywidualny i odpowiedni do sytuacji. Ponadto, osoba podejmująca te decyzje musi wzniesić się ponad ograniczony osobisty punkt widzenia. Musi spojrzeć na całą sytuację obiektywnie, w jednakowym stopniu biorąc pod uwagę potrzeby własne, jak i innych. Innymi słowy, musi być wolna od chciwości, nienawiści, zazdrości i tego całego egoizmu, przez który nie możemy spojrzeć na sprawy z punktu widzenia innych. Tylko wtedy może wybrać taką drogę działania, która rzeczywiście będzie najbardziej optymalna w danej sytuacji. Ten poziom moralności bezwzględnie wymaga medytacji, chyba że ktoś już urodził się święty. Nie ma innego sposobu, by nauczyć się tej umiejętności. Ponadto, umiejętność rozważania każdego aspektu, konieczna na tym poziomie, jest wyczerpująca. Gdybyś próbował logicznie rozważać wszystkie aspekty każdej sytuacji, szybko zmęczyłbyś się. Intelkt nie jest w stanie podołać temu zadaniu. To dla niego za dużo. Na szczęście nasza głębsza świadomość z łatwością się z tym upora. Medytacja robi to za ciebie. To niesamowite uczucie.

Na przykład, masz jakiś problem - powiedzmy, rozwód wujka Hermana. Sytuacja wydaje się być patowa, jest tak dużo różnych "ale", że sam Salomon nie poradziłby sobie z tym. Następnego dnia zmywasz naczynia, myśląc o czymś całkiem innym i rozwiązanie samo przychodzi ci do głowy. Po prostu pojawia się nagle, a ty mówisz 'Aha!' I po problemie. Tak może zdarzyć się tylko, gdy wyłączymy logikę i damy szansę swojemu głębszemu "ja" na

znalezienie rozwiązania. Logiczny umysł po prostu w tym przeszkadza. Medytacja uczy jak zdystansować się od procesu myślowego. To sztuka polegająca na tym, aby zejść z utartej ścieżki, a umiejętność ta bardzo przydaje się w życiu codziennym. Medytacja to z pewnością nie jest jakaś oderwana od życia praktyka zarezerwowana wyłącznie dla pustelników i ascetów. To praktyczna umiejętność, która koncentruje się na codziennych wydarzeniach i znajduje bezpośrednie zastosowanie w życiu każdego człowieka. Medytacja nie oznacza wyrzeczenia się świata.

Niestety, właśnie ten fakt dla niektórych uczniów stanowi przeszkodę. Zaczynają medytować, spodziewając się natychmiastowego, kosmicznego objawienia z chórem aniołów. Zwykle dostają do ręki narzędzie, które pozwala im lepiej radzić sobie z problemami takimi jak rozwód wujka Hermana. Niepotrzebnie są rozczarowani. Najpierw pojawia się rozwiązanie problemów. Chór anielski pojawia się trochę później. :-)

### Fałszywy pogląd nr 7

#### Medytacja to ucieczka od rzeczywistości

Nieprawda. Medytacja to bieg w kierunku rzeczywistości. Nie chroni cię przed bólem życia. Pozwala ci zagłębić się w życie i wszystkie jego aspekty tak dalece, że przekraczasz barierę bólu i docierasz tam, gdzie cierpienie nie istnieje. Vipassanę praktykuje się specjalnie po to, by stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością, w pełni doświadczyć życia takiego, jakim ono jest i aby stawić czoło temu, co napotkamy. Vipassana pozwala pozbyć się złudzeń i uwolnić się od ciągłego samooszukiwania. Jest to, co jest. Jesteś, kim jesteś, a oszukiwanie się, co do własnych słabości i motywów, tylko pograża cię w iluzji. Medytacja Vipassana nie służy temu, by się zapomnieć ani temu, by ukryć kłopoty. Uczysz się widzieć siebie takiego, jakim jesteś. Zobacz to, co jest i zaakceptuj to w pełni. Tylko wtedy możesz to zmienić.

### Fałszywy pogląd nr 8

#### Medytacja to wspaniały sposób na "odlot"

Odpowiedź brzmi: i tak i nie. Medytacja czasami wywołuje stan błogości. Lecz nie to jest celem i nie zawsze pojawiają się takie odczucia. Ponadto, jeśli medytujemy właśnie po to, by je wywołać, to prawdopodobieństwo ich wystąpienia jest mniejsze niż gdybyśmy medytowali we właściwym celu medytacji, to jest w celu zwiększenia świadomości. Przyjemność wynika z odprężenia, a odprężenie to efekt uwolnienia napięcia. Jeśli oczekujemy, że medytacja wywoła błogostan to wprowadzamy napięcie, co wywołuje reakcję łańcuchową. To jak paragraf 22 ("Paragraf 22" - książka Josepha Hellera, w nieniejszym tekście oznacza sytuację paradoksalną - przyp. tłum.). Błogostan osiągniemy tylko wtedy, gdy nie będziemy się o to specjalnie starać. Poza tym, jeśli zależy ci tylko na euforii i pozytywnych odczuciach, to są łatwiejsze sposoby ich osiągnięcia. Są dostępne w knajpach i na rogach ulic każdego miasta.

Euforia nie jest celem medytacji. Będzie się często pojawiać, ale trzeba ją traktować jako skutek uboczny. Oczywiście jest to bardzo przyjemny stan, a im dłużej się medytuje, tym częściej się pojawia. Wszyscy, którzy długo medytują zgadzają się co do tego.

### Fałszywy pogląd nr 9 Medytacja to egoizm

Pozornie właśnie tak jest. Medytujący po prostu siedzi sobie na poduszce. Czy jest dawcą krwi? Nie. Czy pracuje, pomagając ofiarom katastrof? Nie. Lecz przyjrzyjmy się jego motywom. Dlaczego to robi? Chce oczyścić własny umysł z gniewu, uprzedzeń i złej woli. Jest aktywnie zaangażowany w proces pozbywania się chciwości, napięcia, bezduszości. To właśnie są przeszkody, które blokują jego współczucie dla innych. Dopóki się ich nie pozbędzie, wszystkie dobre uczynki będą najprawdopodobniej służyć nadymaniu własnego ego i na dłuższą metę nie pomagają w niczym. Krzywdzenie innych w imię pomocy, to jedna z najstarszych gier. Wielki Inkwizytor hiszpańskiej Inkwizycji miał na ustach najwznioślejsze hasła. Procesy czarownic w Salem były przeprowadzane dla dobra publicznego. Gdy przyrzeć się życiu osobistemu zaawansowanych medytujących, to możemy przekonać się, że często są oni zaangażowani w działalność dobroczynną. Rzadko natomiast będą w szeregach walczących misjonarzy, skłonnych do poświęcania jednostek dla dobra jakiejś religijnej idei. Prawda jest taka, że jesteśmy bardziej samolubni niż nam się wydaje. Ego potrafi obrócić wniwecz najszlachetniejsze działania, jeśli się go nie kontroluje. Dzięki medytacji stajemy się świadomi tego, jacy jesteśmy naprawdę poprzez to, że zaczynamy zdawać sobie sprawę z różnych licznych subtelnych sposobów, w jakie przejawia się nasz egoizm. I wtedy dopiero zaczynamy naprawdę stawać się bezinteresowni. Pozbywanie się własnego egoizmu to nie jest działanie egoistyczne.

### Fałszywy pogląd nr 10 Medytacja oznacza, że siedzisz i myślisz o wzniosłych rzeczach

To nieprawda. Robi się tak w niektórych systemach kontemplacyjnych. Ale nie w Vipassanie. Vipassana to praktykowanie świadomości. Świadomości tego, co jest, bez względu na to, czy jest to najwyższa prawda, czy bezwartościowe śmieci. Jest to, co jest. Oczywiście, w czasie praktyki mogą cię najść wzniosłe myśli. Z pewnością nie należy ich unikać. Ale nie należy również koncentrować się na nich. Powstają po prostu jako skutek uboczny. Vipassana to prosta praktyka. Polega na tym, że doświadczasz tego, co cię w życiu spotyka bezpośrednio, nie zakładając niczego z góry i przyjmując wszystko, co nadejdzie bez szufladkowania doświadczeń w umyśle. Vipassana oznacza, że widzisz swoje życie obiektywnie, takim jakie jest w każdej chwili. Co się zdarzy, to się zdarzy. To proste.

## Fałszywy pogląd nr 11

### Wystarczy kilka tygodni medytacji a wszystkie problemy znikną

Przykro mi, medytacja nie jest cudownym lekiem, który wszystko wyleczy natychmiast. Pierwsze zmiany zaczniesz zauważać od razu, ale na naprawdę głębokie efekty trzeba czekać latami. Tak już jest na świecie. Niczego, co naprawdę wartościowe, nie można zdobyć z dnia na dzień. Pod niektórymi względami medytacja jest bardzo trudna. Wymaga długotrwałej dyscypliny i niekiedy bolesnej praktyki. Za każdym razem, kiedy medytujesz, są jakieś rezultaty, ale często są one bardzo subtelne. Są głęboko w umyśle i uwidaczniają się dużo później. A jeżeli po każdej medytacji będziesz spodziewał się jakichś wielkich, natychmiastowych zmian, to zupełnie przegapisz te mniejsze. Zniechęcisz się, poddasz się i będziesz się zarzekał, że nie ma żadnych zmian. Cierpliwość jest kluczem. Cierpliwość. Nawet, jeśli medytacja niczego innego cię nie nauczy, to z pewnością nauczy cię cierpliwości. A to najcenniejsza lekcja, której można się nauczyć.

# Czym jest medytacja

**M**edytacja to słowo, a słowa są używane w różny sposób przez różne osoby. Takie stwierdzenie może wydawać się banalne, lecz tak nie jest. Ważne jest, by precyzyjnie określić, co dokładnie rozumiemy przez słowa, których używamy. Na przykład: każda kultura na Ziemi stworzyła jakiś rodzaj praktyki umysłu, który można by określić mianem medytacji. Wszystko zależy od tego, jak ścisłą definicję przyjmujemy. Medytację praktykują wszyscy, od Eskimosów po mieszkańców Afryki. Techniki te są niezwykle zróżnicowane i nie zamierzamy tutaj wymieniać ich wszystkich. Od tego są inne książki. Dla celów tej książki ograniczymy się do omówienia tych praktyk, które są najlepiej znane na Zachodzie i najczęściej kojarzone ze słowem medytacja.

W obrębie tradycji judeochrześcijańskiej znajdujemy dwie zające się techniki nazywane modlitwą i kontemplacją. Modlitwa to bezpośrednie zwrócenie się do jakiejś istoty duchowej. Kontemplacja to dłuższy okres świadomego rozmyślenia na jakiś określony temat, zwykle dotyczący ideałów religijnych lub fragmentów z jakiejś świętej księgi. Z punktu widzenia umysłu, obydwie te czynności są ćwiczeniami w koncentracji. Zwykła gonitwa myśli zmniejsza się, a umysł jest skupiony i świadomy. Rezultat jest taki sam jak w przypadku innych praktyk opierających się na koncentracji: głębokie wyciszenie, fizjologiczne spowolnienie metabolizmu oraz uczucie spokoju i dobre samopoczucie.

Z tradycji hinduskiej pochodzi medytacja jogi, która polega głównie na koncentracji. Tradycyjne podstawowe ćwiczenia polegają na skupieniu uwagi na pojedynczej rzeczy: kamieniu, płomieniu świecy, sylabie lub czymkolwiek innym po to, by umysł nie błądził. Po nabyciu podstawowych umiejętności jogin przechodzi do dalszej części praktyki, w której podczas medytacji koncentruje się na bardziej złożonych rzeczach, takich jak: śpiewanie pieśni religijnych, kolorowe obrazy o treści religijnej, kanały energetyczne w ciele itd. Jednak bez względu na to jak bardzo skomplikowany jest przedmiot medytacji, medytacja w swej istocie pozostaje wyłącznie ćwiczeniem koncentracji.

Koncentrację wysoko ceni się również w obrębie tradycji buddyjskiej. Lecz tu dochodzi nowy element, na który kładzie się akcent. Elementem tym jest świadomość. Wszystkie rodzaje medytacji buddyjskiej mają na celu rozwój świadomości, przy użyciu koncentracji jako

narzędzia. Jednak tradycja buddyjska jest bardzo bogata i jest kilka różnych ścieżek prowadzących do tego celu. W medytacji Zen są dwie ścieżki. Pierwsza z nich to bezpośrednie zanurzenie się w świadomości dzięki samej sile woli. Siadasz i po prostu siedzisz, to znaczy wyrzucasz z umysłu wszystko, poza samą świadomością siedzenia. Brzmi to prosto, ale tak nie jest. Wystarczy spróbować, by przekonać się, jakie to trudne. Druga metoda, stosowana w szkole Rinzai, polega na przechytrzeniu umysłu tak, aby z poziomu świadomych myśli wzniósł się na poziom czystej świadomości. Student dostaje zagadkę, której nie da się rozwiązać, lecz on, tak czy inaczej, musi znaleźć rozwiązanie. Jednocześnie warunki, w których praktykuje, są bardzo trudne. Ponieważ nie może uciec od bólu sytuacji, jedyną drogą ucieczki jest pełne doświadczenie chwili. Nie ma dokąd uciec. Zen jest trudny. Jest skuteczny w przypadku wielu osób, lecz jest naprawdę trudny.

Kolejna taktyka, buddyzm tantryczny, to coś niemalże odwrotnego. Świadoma myśl, przynamniej w naszym zwykłym rozumieniu, jest manifestacją ego, jaźni, którą, jak nam się zwykle wydaje, jesteśmy. Świadoma myśl jest ściśle związana z pojęciem jaźni. Jaźń lub ego to tylko i wyłącznie zestaw reakcji i wyobrażeń umysłowych, sztucznie przypisanych do nurtu czystej świadomości. Tantra dąży do osiągnięcia czystej świadomości poprzez zniszczenie ego. Osiąga się to dzięki procesowi wizualizacji. Uczeń otrzymuje konkretny wizerunek o treści religijnej, który obiera za przedmiot medytacji, np. jedno z bóstw z panteonu tantrycznego. Czyni to tak dogłębnie, że staje się tożsamy z tą istotą. Odrzuca własną osobowość i przyjmuje inną. Jak łatwo sobie wyobrazić, wymaga to czasu, lecz jest skuteczne. W trakcie tego procesu medytujący może zaobserwować, w jaki sposób powstaje ego. Rozpoznaje arbitralną naturę wszystkich ego, włączając w to jego własne, i wówczas wyzwala się z jego więzów. Osiąga stan, w którym może posiadać ego, jeśli taki jest jego wybór, swoje własne lub jakiegokolwiek inne, lecz może także nie mieć żadnego. Rezultat - czysta świadomość. Również Tantra to nie jest bułka z masłem.

Vipassana to najstarsza z buddyjskich praktyk medytacyjnych. Pochodzi bezpośrednio z Sitipatthana Sutta, rozprawy przypisywanej samemu Buddzie. Vipassana to bezpośredni i stopniowy rozwój uważności i świadomości, następujący krok po kroku w przeciągu wielu lat. Uczeń skupia swą uwagę na dokładnym badaniu pewnych aspektów własnego życia. Medytujący uczy się jak postrzegać coraz więcej zdarzeń z nurtu swego życia. Vipassana to delikatna technika, ale jest również bardzo bardzo gruntowna i dokładna. To starożytny, skodyfikowany system treningu wrażliwości, zestaw ćwiczeń służących temu, byśmy stawali się bardziej otwarci na to, czego doświadczamy w życiu. Oznacza to uważne słuchanie, baczne obserwowanie i ostrożne testowanie. Uczymy się intensywnie odczuwać zapach, w pełni czuć dotyk i naprawdę zwracać uwagę na to, co czujemy. Uczymy się słuchać własnych myśli, bez wikłania się w nie.

Celem praktyki Vipassany jest nauczyć się jak być uważnym. Wydaje nam się, że już to umiemy, lecz to tylko złudzenie. Dzieje się tak, ponieważ tak mało uwagi poświęcamy nieustannemu nurtowi własnych doznań, że równie dobrze moglibyśmy spać. Nie jesteśmy wystarczająco uważni, by zauważyć, że nie jesteśmy uważni. Jeszcze jeden Paragraf 22.



Przez to, że stajemy się bardziej uważni, powoli uświadamiamy sobie, kim naprawdę jesteśmy pod maską ego. Uświadamiamy sobie, czym naprawdę jest życie. To nie tylko sukcesy i porażki, lizaki i dostawanie po łapach. To złudzenie. Dla tych, którym zależy na tym, by coś widzieć i potrafią patrzeć we właściwy sposób, życie jest o wiele bogatsze.

Vipassana to forma treningu umysłowego, który nauczy nas doświadczać świata w całkowicie nowy sposób. Po raz pierwszy przekonasz się, co naprawdę dzieje się z tobą, wokół ciebie i w tobie. To proces odkrywania siebie, badanie, w którym bierzemy udział, w którym obserwujemy własne doświadczenia, będąc jednocześnie ich uczestnikami, w momencie gdy mają miejsce. Ćwiczyć należy z takim właśnie podejściem.

"Nieważne czego się nauczyłem. Trzeba zapomnieć o teoriach, stereotypach i uprzedzeniach. Pragnę zrozumieć prawdziwą naturę życia. Chcę wiedzieć jak to jest żyć naprawdę. Chcę pojąć prawdziwe i najgłębsze znaczenia życia, a nie po prostu przyjąć wyjaśnienia innej osoby. Chcę się sam przekonać." Jeśli podejdziesz do medytacji w ten sposób, osiągniesz sukces. Przekonasz się, że jesteś obiektywnym obserwatorem, widzisz rzeczy dokładnie takie, jakie są - niestałe i zmieniające się z chwili na chwilę. Życie staje się wówczas tak bogate, że nie da się tego bogactwa opisać. Tego trzeba doświadczyć.

W języku palijskim medytacja wglądu określana jest zwrotem 'Vipassana Bhavana'. Słowo 'Bhavana' pochodzi od rdzenia 'Bhu', który oznacza rosnąć lub stawać się. Tak więc 'Bhavana' oznacza doskonalenie, kultywowanie, a słowo to zawsze używane jest w odniesieniu do umysłu. 'Bhavana' oznacza więc doskonalenie umysłu. Słowo 'Vipassana' złożone jest z dwóch rdzeni. 'Passana' oznacza wzrok lub postrzeganie. 'Vi' to prefiks o złożonym zestawie znaczeń. Podstawowe znaczenie to w szczególności sposób. Lecz jest w tym również konotacja ze słowami zarówno do, w, jak i przez. Znaczenie całego słowa to: spoglądanie na coś z precyzją i jasnością, dostrzeganie każdego komponentu jako wyraźnego i odrębnego oraz przeszywanie go na wylot tak, aby dotrzeć do najbardziej pierwotnej rzeczywistości tej rzeczy. Ten proces prowadzi do wglądu w zasadniczą, podstawową rzeczywistość tego, co akurat badamy. Jeśli wszystko złożymy razem, to 'Vipassana Bhavana' oznacza: doskonalenie umysłu, mające na celu spoglądanie na coś w szczególności sposób prowadzący do pełnego zrozumienia i wglądu.

W medytacji Vipassana kultywujemy ten szczególny sposób patrzenia na świat. Uczymy się postrzegać rzeczywistość taką, jaka naprawdę jest i ten szczególny sposób percepcji nazywamy "uważnością". Uważność naprawdę jest czymś zupełnie innym od tego, co znamy na codzień. Zwykle nie przyglądamy się temu, co jest wokół nas. Widzimy życie poprzez zasłony myśli i pojęć, które mylnie bierzemy za rzeczywistość. Tak bardzo zaplątujemy się w nieprzerwanym strumieniu myśli, że nie dostrzegamy rzeczywistości. Ciągłe jesteśmy czymś zajęci, złapani w pułapkę wiecznej pogoni za przyjemnością i zaspokojeniem oraz wiecznej ucieczki od bólu i nieprzyjemności. Zużywamy całą energię na to, by poczuć się lepiej, by ukryć nasze lęki. Bez ustanku poszukujemy bezpieczeństwa. A tymczasem świat rzeczywistych doświadczeń umyka nam sprzed nosa niezauważony. W medytacji Vipassana

ćwiczymy się w tym, by ignorować bezustanną potrzebę wygody i zamiast tego zanurzyć się w rzeczywistości. Jak na ironię, spokój przychodzi tylko wtedy, kiedy przestajemy desperacko próbować go osiągnąć. Kolejny Paragraf 22.

Prawdziwe spełnienie pojawia się wtedy, gdy znika paląca potrzeba podążania za przyjemnością. Kiedy porzucimy gorączkową pogoń za zaspokojeniem, życie naprawdę staje się piękne. Kiedy pragniesz poznać rzeczywistość bez złudzeń, pełną - wraz z towarzyszącym jej bólem i niebezpieczeństwami - wówczas prawdziwa wolność i bezpieczeństwo staną się twoim udziałem. To nie jest jakaś teoria, którą usiłujemy wbić ci do głowy. To dostrzegalna rzeczywistość, coś o czym możesz i powinieneś sam się przekonać.

Buddyzm liczy sobie 2500 lat, a każdy system filozoficzny o tak długiej tradycji miał czas, by rozwinąć warstwy, doktryny i rytuały. Tak czy inaczej, buddyzm generalnie charakteryzuje się podejściem silnie doświadczalnym i antyautorytatywnym. Budda Gautama był osobą bardzo niekonwencjonalną i przeciwnikiem tradycji. Jego nauki nie były zbiorem dogmatów, lecz raczej propozycji, które każdy może zgłębić sam. Zapraszał wszystkich słowami: "Chodź i przekonaj się sam". Do swoich uczniów mówił między innymi: "Niczyjej głowy nie cen wyżej swojej". Miał przez to na myśli, by nie przyjmować niczyich słów na wiarę. Trzeba sprawdzić samemu.

Chcemy, abyś właśnie z takim podejściem czytał każde słowo w tym podręczniku. Nie twierdzimy niczego po to, byś to zaakceptował tylko dlatego, że jesteśmy jakimś autorytetem w tej dziedzinie. Ślepa wiara nie ma z tym nic wspólnego. To rzeczywistość, w której trzeba eksperymentować. Naucz się dostosowywać swoją percepcję zgodnie z zaleceniami podanymi w niniejszej książce, a sam się przekonasz. To i tylko to może stanowić podstawę dla twojej wiary. Medytacja wglądu to przede wszystkim praktyka odkrywania i badania siebie.

Po tym, co powiedzieliśmy do tej pory, przedstawimy teraz krótkie streszczenie kluczowych zagadnień filozofii buddyjskiej. Nie zamierzamy wdawać się w szczegóły, których dobry opis można znaleźć w innych książkach. Jednak poniższe informacje są ważne dla zrozumienia Vipassany, dlatego należy o nich wspomnieć.

Z punktu widzenia buddyzmu, my - ludzie, żyjemy w bardzo dziwny sposób. Rzeczy ulotne postrzegamy jako trwałe, pomimo tego, że wszystko wokół nas się zmienia. Proces zmian jest stały i niezmienny. Kiedy czytasz te słowa, twoje ciało starzeje się, lecz nie zwracasz na to uwagi. Książka, którą trzymasz w ręku, niszczeje. Druk zamazuje się, a kartki niszczej. Mury wokół ciebie murszeją. Cząsteczki, z których mury te są zbudowane, wibrują z ogromną szybkością, a wszystko porusza się, rozpada na kawałki i ulega powolnemu rozkładowi. Na to również nie zwracasz uwagi. Pewnego dnia rozglądasz się dookoła. Twoje ciało jest pomarszczone i zniszczone, wszystko cię boli. Książka pożółkła i stała się bezużyteczna; budynek stał się ruiną. A ty tęsknisz za straconą młodością i płaczesz, bo straciłeś to, co do ciebie należało. Skąd bierze się to cierpienie? Bierze się z braku uwagi. Nie

obserwowałeś życia wnikliwie. Nie zauważyłeś wciąż zachodzących w świecie zmian wtedy, gdy one następowały. Stworzyłeś sobie zbiór wyobrażeń umysłowych: "ja", "książka", "budynek", i założyłeś, że będą one wieczne. Nigdy takie nie będą. Ale możesz przystosować się do zachodzących nieustannie zmian. Możesz nauczyć się postrzegać swoje życie jako nieustanny ruch, coś tak pięknego jak taniec lub symfonia. Możesz nauczyć się jak czerpać radość z nieustannego przemijania zjawisk. Możesz nauczyć się płynąć z prądem życia, a nie wciąż walczyć z nim. Tego można się nauczyć. To tylko kwestia czasu i ćwiczeń.

Nasze, ludzkie nawyki percepcyjne są pod niektórymi względami całkowicie bezsensowne. Ignorujemy 99% wszystkich bodźców czuciowych, które odbieramy, a pozostałe zamieniamy w odrębne obiekty umysłowe. Następnie reagujemy na te obiekty w zaprogramowany, nawykowy sposób. Na przykład: siedzisz sobie samotnie w spokoju i ciszy nocy. Gdzieś w oddali szczeka pies. Doświadczenie to, samo w sobie, jest nieopisanie piękne, jeśli tylko zechcemy mu się przyjrzeć. W morzu ciszy wzbierają nagle wibrujące fale dźwięku. Słyszysz cudowne, skomplikowane wzorce, które przekształcane są w iskrzące bodźce elektryczne w systemie nerwowym. Zjawisko to, samo w sobie, jest piękne i daje poczucie pełni. Jednak my, ludzie, zazwyczaj całkowicie to ignorujemy. Zamiast tego przekształcamy nasze doznanie w obiekt umysłowy. Naklejamy na niego etykiety mentalne, a następnie wyzwalamy serie reakcji emocjonalnych i myślowych: "Znowu ten pies. Ciągłe szczeka w nocy. Niech to diabli. Co noc tak przeszkadza. Ktoś powinien coś z tym zrobić. Może trzeba zadzwonić na policję. A może lepiej po hycli. No to zadzwonię. Nie, może lepiej napiszę do właściciela tego psa list, w którym my wygarnę. Nie, to za duży kłopot. Po prostu kupię sobie zatyczki do uszu." To są tylko nawyki umysłowe i percepcyjne. Uczysz się takich reakcji jako dziecko, naśladując nawyki percepcyjne otaczających cię osób. Te reakcje percepcyjne nie są cechą wrodzoną naszego systemu nerwowego. To nie jedyny sposób, w jaki tryby naszego umysłu mogą być używane. Możemy oduczyć się tego, czego się nauczyliśmy. Trzeba zacząć od tego, by zrozumieć, co robimy w trakcie, kiedy to robimy, stanąć z boku i spokojnie obserwować.

Z punktu widzenia buddyzmu, my - ludzie, mamy wsteczne poglądy na życie. To, co w rzeczywistości jest przyczyną cierpienia, postrzegamy jako szczęście. Przyczyną cierpienia jest syndrom pożądania lub odrzucenia, o którym mówiliśmy wcześniej. Spostrzegasz coś nagle. To może być cokolwiek: piękna dziewczyna, przystojny mężczyzna, łódź motorowa, bandyta z bronią, ciężarówka pędząca wprost na ciebie lub coś innego. Cokolwiek by to było, następną rzeczą będzie reakcja na ten bodziec, wraz z towarzyszącymi temu odczuciami.

Weźmy na przykład zmartwienia. Często się martwimy. Martwienie się samo w sobie jest problemem. Zmartwienie to proces, który ma swoje etapy. Niepokój to nie tylko stan, lecz również pewna procedura. Musisz przyjrzeć się samemu początkowi tego procesu, tym początkowym stadiom, zanim jeszcze proces ten nabierze rozpędu. Pierwszym ogniwem łańcucha zmartwień jest reakcja pożądania/odrzucenia. Gdy tylko coś pojawi się w umyśle, to albo się tego kurczowo chwytamy, albo odsuwamy to od siebie. To wprawia w ruch

mechanizm zmartwienia. Na szczęście mamy coś, co może nam pomóc, czyli medytację Vipassana, której możemy użyć by spowodować zwarcie w tym mechanizmie.

Medytacja Vipassana uczy nas, jak precyzyjnie badać własny proces percepcyjny. Uczymy się obserwować powstawanie myśli i doznań z pogodnym dystansem i bezstronnością. Uczymy się obserwować ze spokojem i jasnością własne reakcje na bodźce. Widzimy własne reakcje, nie dając się w nie uwikłać. Obsesyjna natura myśli powoli zamiera. Wciąż możemy kogoś poślubić. Wciąż możemy uskoczyć przed nadjeżdżającą ciężarówką. Ale wcale nie musimy przy tym przechodzić przez piekło.

Takie odejście od obsesyjnej natury myśli pozwala w nowy sposób spojrzeć na rzeczywistość. To całkowita zmiana paradygmatu, całkowita zmiana mechanizmu percepcyjnego. Niesie ze sobą spokój i przekonanie o słuszności, świeżą chęć życia oraz poczucie pełni towarzyszące każdej czynności. Ze względu na te zalety buddyzm uważa taki sposób patrzenia na świat za odpowiedni, a teksty buddyjskie nazywają go "widzeniem rzeczy takimi, jakimi naprawdę są".

Medytacja Vipassana to zestaw ćwiczeń, które otwierają nas stopniowo na nową rzeczywistość, taką, jaka naprawdę jest. Razem z tą nową rzeczywistością pojawia się nowe spojrzenie na najważniejszy aspekt rzeczywistości: "ja". Krótki rzut oka wystarczy, by zrozumieć, że to, co zrobiliśmy z innymi doznaniem, zrobiliśmy także z pojęciem "ja". Wzięliśmy nurt myśli, uczuć, doznań i stworzyliśmy z niego konstrukcję mentalną. Następnie przykleiliśmy jej etykietkę "ja" i traktujemy ją, jakby była trwała i niezmienna. Postrzegamy ją jako odrębną od innych rzeczy. Odcinamy się od reszty procesu nieustannych zmian, które tworzą wszechświat. A potem uzalamy się nad własną samotnością. Lekceważymy naszą łączność ze wszystkimi istotami i decydujemy, że "ja" musi mieć więcej dla "siebie"; a potem nie możemy się nadziwić, że jesteśmy tacy chciwi i niewrażliwi. I tak to trwa. Każdy zły uczynek, każdy przykład bezduszości na świecie ma swoje źródło bezpośrednio w fałszywym odczuciu odrębności "ja" od wszystkich innych rzeczy.

Wystarczy pozbyć się iluzji dotyczących tego jednego przekonania, a cały twój wszechświat zmienia się. Nie oczekuj jednak, że nastąpi to w ciągu jednego dnia. Całe życie spędziłeś tworząc i budując to przekonanie, utrwalając go każdą myślą, słowem i uczynkiem przez te wszystkie lata. Nie zniknie od razu. Odejdzie, jeśli poświęcisz mu odpowiednią ilość czasu i uwagi. Medytacja Vipassana to proces, za pomocą którego unicestwiamy je. Po troszeczkę usuwamy je, po prostu obserwując.

Pojęcie "ja" to pewien proces. To rzecz, którą tworzymy. W medytacji Vipassana uczymy się dostrzegać, że tworzymy ją wtedy, kiedy to robimy, oraz jak to robimy. Wówczas odchodzi ona, jak chmura przesuwaną się po czystym niebie. Osiągamy stan, w którym, w zależności od sytuacji, możemy, ale nie musimy czegoś robić. Nie ma przymusu. Mamy wybór.

## *Czym jest medytacja*

Oczywiście wszystko to są wielkie doświadczenia. Każde z nich oznacza głębokie zrozumienie jednego z fundamentalnych aspektów ludzkiego życia. Nie przychodzą szybko, wymagają znacznego wysiłku. Lecz można bardzo wiele zyskać w ostatecznym rozrachunku. Dzięki nim życie zmienia się całkowicie. Medytujący, który do końca podąża tą ścieżką, osiąga doskonałe zdrowie umysłowe, odczuwa czystą miłość do wszystkich żyjących istot, a wszystkie jego cierpienia ustają. Nie jest to błahy cel. Lecz aby odnieść korzyści nie trzeba czekać na koniec podróży. Zyski pojawiają się natychmiast i w ciągu lat kumulują się. Im częściej medytujesz, tym więcej dowiadujesz się o prawdziwej naturze swojej egzystencji. Im więcej czasu poświęcasz na medytację, tym bardziej rozwijasz umiejętność spokojnej obserwacji każdego impulsu i intencji, każdej myśli i doznania, wtedy, gdy powstają one w twoim umyśle. Twoja droga do wyzwolenia jest mierzona ilością przemedytowanych godzin. A za każdym razem, kiedy już masz dosyć, możesz zatrzymać się. Nie ma nad tobą kija poza twoim własnym pragnieniem, by przekonać się, jakie naprawdę jest życie, aby nadać sens egzystencji własnej oraz innych.

Medytacja Vipassana jest eksperymentalna w swej naturze. Nie jest teoretyczna. Praktykując medytację stajemy się wrażliwi na rzeczywiste doznania życia, na odczucia. Nie siedzisz i nie snujesz wzniosłych i wysublimowanych myśli o życiu, tylko żyjesz. Medytacja Vipassana to przede wszystkim nauka jak żyć.

## ROZDZIAŁ 4

# Postawa

**W** ostatnim stuleciu zachodnia nauka poczyniła niezwykle odkrycie w dziedzinie fizyki. Jesteśmy częścią świata, który nas otacza. Sama czynność obserwacji wpływa na rzeczy, które obserwujemy. Rozważmy następujący przykład. Elektron jest niezwykle mały. Nie można go zobaczyć bez specjalnej aparatury, i od tej aparatury zależy, co obserwator zobaczy. Z jednej strony, jeśli spojrzymy na elektron wydaje się on być cząsteczką, małą twardą kulą, która odbija się od tego co napotka i porusza się po liniach prostych. Z drugiej jednak strony elektron wydaje się przyjmować postać niematerialnej fali, promieniuje i pulsuje. Elektron to raczej wydarzenie niż przedmiot. A obserwator uczestniczy w tym wydarzeniu dzięki samemu procesowi obserwacji. Tego typu interakcji nie da się uniknąć w żaden sposób.

Wschodnia nauka już od dawna o tym wie. Umysł składa się z serii wydarzeń a obserwator uczestniczy w tych zdarzeniach za każdym razem, kiedy spogląda w głąb. Medytacja to obserwacja, która oznacza jednoczesny udział. To, na co patrzysz, reaguje na proces obserwacji. Patrzysz na siebie, a to, co widzisz, zależy od tego, jak patrzysz. Tak więc proces medytacji jest niezwykle subtelny, a rezultat całkowicie zależy od stanu umysłu medytującego. Poniższe zasady mają wielkie znaczenie dla sukcesu w praktyce. Większość z nich już została uprzednio przedstawiona. Tutaj zbieramy je wszystkie jako zbiór zasad, których należy przestrzegać.

1. Niczego nie oczekuj: po prostu siedź i obserwuj, co się dzieje. Potraktuj to jak eksperyment. Zainteresuj się aktywnie samym testem. Ale nie pozwól, by twoje oczekiwania względem rezultatów rozproszyły cię. Jeśli już o tym mowa, nie oczekuj jakichkolwiek wyników. Pozwól, by medytacja biegła własnym rytmem i torem. Pozwól, by medytacja nauczyła cię tego, czego powinieneś się nauczyć. Świadomość medytacyjna dąży do postrzegania rzeczywistości dokładnie takiej, jaką ona jest. Bez względu na to czy to jest zgodne z naszymi oczekiwaniami, czy nie, konieczne jest byśmy na chwilę porzucili wstępne założenia i wyobrażenia. Na jakiś czas musimy odłożyć nasze wyobrażenia, opinie i interpretacje na górną półkę. W przeciwnym przypadku będą nam one przeszkadzać.

2. Nie napinaj się: nie przyspieszaj niczego, ani nie staraj się za bardzo. Medytacja nie jest agresywna. Nie można niczego gwałtownie robić na siłę. Działaj systematycznie i bez napięcia.
3. Nie spiesz się: nie ma pośpiechu, działaj powoli. Należy usadowić się na poduszce i siedzieć jakby miało się cały dzień wolny. Wszystko co cenne, wymaga czasu. Cierpliwość, cierpliwość, cierpliwość.
4. Niczego nie trzymaj się kurczowo i niczego nie odrzucaj: niech się dzieje, co się dzieje, przystosuj się do tego, cokolwiek by to było. Jeśli pojawią się pozytywne wyobrażenia, to dobrze. Jeśli pojawią się negatywne wyobrażenia, to też dobrze. Potraktuj je wszystkie równo i cokolwiek się zdarzy przyjmij to ze spokojem. Nie walcz z tym, czego doświadczasz, po prostu obserwuj to uważnie.
5. Oduść sobie: naucz się płynąć z nurtem zachodzących zmian. Rozluźnij się i zrelaksuj.
6. Zaakceptuj wszystko, co się pojawi: zaakceptuj swoje uczucia, nawet te, których wolałbyś nie mieć. Zaakceptuj swoje doświadczenia, nawet te, których nienawidzisz. Nie potępiaj się za to, że masz wady i słabości. Naucz się postrzegać wszystkie zjawiska zachodzące w twoim umyśle jako absolutnie naturalne i zrozumiałe. Spróbuj wyrobić w sobie nieustającą, bezstronną akceptację wobec wszystkiego, czego doświadczasz.
7. Bądź dla siebie łagodny: bądź dla siebie miły. Być może nie jesteś ideałem, ale jesteś wszystkim, z czym będziesz pracował. Proces stawania się tym, kim będziesz, zaczyna się od całkowitej samoakceptacji.
8. Obserwuj siebie: kwestionuj wszystko. Niczego nie przesądzaj z góry. Nie wierz w coś tylko dlatego, że brzmi to mądrze i pobożnie, bo powiedział to ktoś, kto jest święty. Sam się przekonaj. To nie znaczy, że masz być cyniczny, zuchwały lub odnosić się do innych z lekceważeniem. To znaczy, że powinieneś opierać się na własnym doświadczeniu. Poddaj wszystkie stwierdzenia testowi własnych doświadczeń i pozwól, by rezultaty doprowadziły cię do prawdy. Medytacja wglądu rozwija się z wewnętrznej tęsknoty do tego, aby uświadomić sobie, co jest prawdziwe i uzyskać wgląd w prawdziwą strukturę egzystencji, który przyniesie wyzwolenie. Całą praktyka opiera się na pragnieniu, żeby poznać prawdę. Bez niego praktyka jest powierzchowna.
9. Potraktuj problemy jak wyzwania: potraktuj negatywne doświadczenia jak okazję, by się czegoś nauczyć i rozwinąć. Nie uciekaj od nich, nie potępiaj siebie ani nie cierp w milczeniu. Masz problem? Świetnie. To woda na twój młyn. Ciesz się, zagłęb się w nim i badaj go.

10. Nie rozmyślaj: nie musisz wszystkiego rozumieć. Dyskursywne myślenie nie uwolni cię z pułapki. W medytacji umysł oczyszcza się w naturalny sposób poprzez uważność, poprzez samą uwagę, bez słów. Nawyk roztrząsania problemów nie jest konieczny, by pozbyć się rzeczy, które cię zniewalają. Wszystko czego trzeba, to czysta, pozarozumowa percepcja czym są i jak działają. Samo to wystarczy, by się ich pozbyć. Pojęcia i rozumowanie są tylko zawadą. Nie myśl. Obserwuj.
11. Nie zastanawiaj się nad kontrastami: ludzie są różni, lecz roztrząsanie tych różnic to niebezpieczna rzecz. Jeśli nie będziemy ostrożni, doprowadzi nas to wprost do egoizmu. Tok zwykłego ludzkiego rozumowania pełen jest chciwości, zazdrości i dumy. Mężczyzna, który widzi innego mężczyznę na ulicy, może natychmiast pomyśleć: "Wygląda lepiej ode mnie." Od razu pojawia się zawiść lub wstyd. Dziewczyna, która widzi inną dziewczynę może pomyśleć: "Jestem ładniejsza od niej." Od razu pojawia się duma. Takie porównywanie to nawyk mentalny, który prowadzi bezpośrednio do takich czy innych, negatywnych odczuć: chciwości, zawiści, dumy, zazdrości i nienawiści. To negatywny nawyk mentalny, lecz tak właśnie robimy cały czas. Porównujemy się z innymi, jeśli chodzi o: wygląd, sukces, osiągnięcia, bogactwo, stan posiadania, iloraz inteligencji, a wszystko to prowadzi do tego samego miejsca - wyobcowania, barier pomiędzy ludźmi, negatywnych uczuć.

Zadaniem medytującego jest pozbycie się tego negatywnego nawyku poprzez dokładne zbadanie go, a następnie zastąpienie go innym nawykiem. Zamiast skupiać się na różnicach pomiędzy sobą a innymi, medytujący skupia się na podobieństwach. Ogniskuje swą uwagę na tych czynnikach, które są uniwersalne dla wszystkich żyjących istot, na rzeczach, które zbliżą go do innych. Dzięki temu, porównania, jeśli już w ogóle się pojawiają, prowadzą raczej do poczucia wspólnoty, a nie do poczucia wyobcowania. Oddychanie to uniwersalny proces. Wszystkie kręgowce oddychają generalnie w ten sam sposób. Wszystkie żyjące istoty, w taki czy inny sposób, wymieniają gaz z otoczeniem. To jeden z powodów, dla których podczas medytacji koncentrujemy się właśnie na oddechu. Zaleca się, by medytujący badał proces własnego oddechu, co pozwoli mu na zrozumienie jego pierwotnego, odwiecznego związku z resztą życia. To nie znaczy, że przyzymkamy oczy na wszystkie różnice wokół nas. Różnice istnieją. Oznacza to po prostu, że przestajemy podkreślać różnice a zaczynamy akcentować elementy uniwersalne. Zalecana jest następująca procedura:

Kiedy medytujący spostrzeże jakikolwiek obiekt, nie powinien rozmyślać o nim w zwykły, egoistyczny sposób. Powinien raczej obserwować proces percepcji sam w sobie. Powinien obserwować pojawiające się uczucia i będące ich skutkiem czynności umysłu. Powinien zaobserwować zmiany, które w wyniku tego zachodzą w jego świadomości. Obserwując te zjawiska, medytujący musi być świadom tego, że to co widzi, jest uniwersalne. To początkowe doznanie wywoła przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne uczucia. To powszechne zjawisko. Podobnie jak w jego umyśle, zachodzi ono także w umysłach innych osób i powinien on wyraźnie sobie zdawać z tego sprawę. Na te odczucia może zareagować w różny sposób. Może odczuwać chciwość, pożądanie lub zazdrość. Może odczuwać lęk,



niepokój, nudę lub martwić się. Takie reakcje są powszechne. Po prostu zauważa je i następnie uogólnia. Powinien zdawać sobie sprawę z tego, że takie reakcje są zwykłymi ludzkimi reakcjami i każdy może ich doświadczyć.

Na początku taki typ praktyki może wydawać się sztuczny i wymuszony, lecz jest nie mniej naturalny niż to, co robimy zazwyczaj. Jest po prostu nowy. W miarę jak będziemy praktykować, ten zwyczaj zastąpi zwykły nawyk egoistycznego porównywania, a na dłuższą metę okaże się on o wiele bardziej naturalny. Dzięki temu mamy w sobie dużo zrozumienia. Słabości i wady innych już nas nie denerwują. Zmierzamy w kierunku harmonii z całym życiem.

## ROZDZIAŁ 5

# Praktyka

**C**hoć tematów medytacji jest wiele, zdecydowanie zalecamy, by zacząć od całkowitego skupienia uwagi na oddechu, po to by wejść w stan niezbyt głębokiej koncentracji. Pamiętaj, to nie jest praktyka techniki koncentracji. Praktykujesz uważność, do której potrzebna jest ci tylko częściowa, niezbyt głęboka koncentracja. Celem jest doskonalenie uważności, której kulminacją jest wgląd i mądrość, by zrozumieć prawdę taką, jaka jest. Celem jest dokładne poznanie rzeczywistego mechanizmu współdziałania ciała i umysłu. Celem jest pozbycie się psychicznych zadr, po to by uczynić swoje życie prawdziwie spokojnym i szczęśliwym. Umysłu nie można oczyścić, jeśli nie będziemy postrzegać rzeczy takimi, jakie są. "Widzenie rzeczy takimi, jakie są" to wyrażenie niejednoznaczne i niosące ze sobą wiele treści. Wielu początkujących medytujących zastanawia się, co mamy na myśli, ponieważ każdy, kto ma dobry wzrok, dostrzega jakie rzeczy są.

Kiedy używamy tego wyrażenia w odniesieniu do wglądu uzyskanego dzięki medytacji, to nie mamy na myśli powierzchownego postrzegania przedmiotów za pomocą wzroku, lecz postrzeganie rzeczy z mądrością, takimi jakie są same w sobie. Postrzeganie z mądrością oznacza postrzeganie rzeczy w ramach współdziałania ciała i umysłu, bez uprzedzeń lub przesądów mających swe źródło w chciwości, nienawiści i złudzeniach. Zwykle kiedy obserwujemy wzajemne oddziaływanie ciała i umysłu, mamy tendencję do ukrywania lub ignorowania rzeczy dla nas nieprzyjemnych i kurczowego trzymania się rzeczy przyjemnych. Dzieje się tak, ponieważ nasze umysły generalnie są pod wpływem naszych pragnień, żalów i złudzeń. Nasze ego, jaźń lub poglądy stają na przeszkodzie i wpływają na nasz osąd.

Kiedy uważnie obserwujemy odczucia cielesne, nie powinniśmy mylić ich z tym, co powstaje w umyśle, ponieważ odczucia fizyczne mogą powstać w oderwaniu od umysłu. Na przykład: siedzimy wygodnie. Po chwili może pojawić się ból w plecach lub nogach. Nasz umysł natychmiast doświadcza tego dyskomfortu i tworzy wiele myśli dotyczących tego uczucia. W tym momencie, nie myląc uczuć z wytworami umysłu, powinniśmy odizolować uczucie samo w sobie i obserwować je uważnie. Odczucie to jeden z siedmiu uniwersalnych czynników mentalnych. Pozostałych sześć to: kontakt, percepcja, wytwory umysłu, koncentracja, siła życiowa oraz świadomość.

Kiedy indziej z kolei możemy doświadczać emocji takich jak: rozdrażnienie, strach lub pożądanie. Powinniśmy obserwować doznanie dokładnie takim, jakim jest, starając się nie mylić go z niczym innym. Kiedy naszą formę, emocje, spostrzeżenia, wytwory umysłu i świadomość wrzucamy do jednego worka i próbujemy je traktować jak uczucie, tracimy orientację, ponieważ nie zobaczymy źródła uczucia. Jeśli po prostu zastanawiamy się nad samym uczuciem, ignorując inne czynniki mentalne, zrozumienie/zrealizowanie prawdy staje się bardzo trudne. Chcemy uzyskać wgląd w doświadczenie nietrwałości, aby przezwyciężyć złość i urazę; nasza głębsza wiedza dotycząca braku szczęścia przewyższa naszą chciwość, która jest przyczyną braku szczęścia; nasze osiągnięcie bezinteresowności przewyższa ignorancję powstałą w związku z pojęciem jaźni i własnej osoby. Najpierw powinniśmy przyrzeć się ciału i umysłowi osobno. Kiedy już zrozumiemy każde z nich z osobna, powinniśmy zobaczyć ich zasadniczą, wzajemną współzależność. Kiedy nasz wgląd staje się wyraźny, stajemy się coraz bardziej świadomi faktu, że części składowe współpracują ze sobą. Żadna nie może istnieć bez pozostałych. Możemy przekonać się o rzeczywistym znaczeniu słynnej metafory o ślepcu, który może chodzić, i kalece, który widzi. Żaden z nich sam nie może wiele osiągnąć. Ale jeśli ślepiec weźmie na plecy osobę kaleką, wspólnie z łatwością mogą podróżować i osiągać swoje cele. Podobnie ciało, samo nic nie może działać. Jest jak kłoda, niezdolne do ruchu lub działania, może jedynie poddać się nietrwałości, rozkładowi, śmierci. Sam umysł nic nie może osiągnąć bez ciała. Kiedy uważnie obserwujemy zarówno ciało, jak i umysł, widzimy ilu wspaniałych rzeczy mogą one wspólnie dokonać.

Jeśli tylko siedzimy bez ruchu, możemy osiągnąć pewien stopień uważności. Wyjazd w odosobnione miejsce i spędzenie kilku dni lub miesięcy na obserwowaniu własnych uczuć, doznań, spostrzeżeń, niezliczonych myśli i różnych stanów świadomości może w końcu przynieść nam spokój i ukojenie. Zwykle nie mamy tyle czasu, by medytować nieprzerwanie, siedząc w jednym miejscu. Wobec tego powinniśmy znaleźć sposób na to, by być uważnym w życiu codziennym, po to byśmy mogli radzić sobie z codziennymi, nieprzewidywalnymi okolicznościami. Nie wiemy co przyniesie każdy nowy dzień. Jest wiele przyczyn i okoliczności zachodzących wydarzeń, ponieważ świat, w którym żyjemy, jest nieprzewidywalny i pełen uwarunkowań. Uważność to nasza apteczka pierwszej pomocy, będąca zawsze pod ręką. Jeśli w sytuacji, w której czujemy oburzenie, uważnie zbadamy własny umysł, to odkryjemy wiele gorzkich prawd. To znaczy odkrywamy, że jesteśmy samolubni; jesteśmy egocentryczni; jesteśmy przywiązani do naszego ego; kurczowo trzymamy się naszych poglądów; uważamy, że mamy rację, a wszyscy inni się mylą; jesteśmy pełni przesądów; uprzedzeń; a u podstaw tego tkwi brak miłości do siebie. To odkrycie, choć gorzkie, jest bardzo wzbogacające. A na dłuższą metę odkrycie to uwalnia nas od cierpienia mającego głębokie, psychologiczne i duchowe korzenie.

Uważność to praktyka stuprocentowej szczerości wobec siebie samego. Kiedy obserwujemy własny umysł i ciało, zaczynamy zdawać sobie sprawę z różnych nieprzyjemnych dla nas rzeczy. Ponieważ nie podobają się nam one, próbujemy je odrzucić. Co nam się nie podoba? Nie lubimy oddalać się od tych, których kochamy, lub żyć z tymi, których nie kochamy.

Lubimy bądź nie lubimy nie tylko ludzi, miejsc i przedmiotów, lecz również opinii, pojęć, wierzeń i decyzji. Nie lubimy tego, co w naturalny sposób dzieje się z nami. Na przykład nie lubimy starzenia się, choroby, słabości lub przyznawania się do wieku, ponieważ jest w nas silne dążenie do tego, by dobrze wyglądać. Nie lubimy, kiedy ktoś wytyka nam błędy, bo jesteśmy z siebie dumni. Nie lubimy, kiedy ktoś jest mądrzejszy od nas, bowiem mamy złudzenia na własny temat. To tylko nieliczne przykłady naszego osobistego doświadczenia chciwości, nienawiści i ignorancji.

Kiedy chciwość, nienawiść i ignorancja ujawniają się w naszym codziennym życiu, używamy naszej uważności, aby je wytropić i zrozumieć ich korzenie. Korzenie każdego z tych stanów umysłu tkwią w nas. Jeśli np. nie ma w nas korzeni nienawiści, to nikt nie jest w stanie nas rozgniewać, bowiem to właśnie korzenie gniewu wywołują naszą reakcję na czyjeś słowa, działanie lub zachowanie. Jeśli jesteśmy uważni, użyjemy naszej mądrości do tego, by starannie zbadać własny umysł. Jeśli nie ma w nas nienawiści, nie będziemy mieć nic przeciwko temu, że ktoś wytyka nam wady. Będziemy raczej wdzięczni osobie, która zwraca nam uwagę na nasze wady. Musimy mieć w sobie niezwykłą mądrość i uważność, by podziękować osobie, która wyjaśnia nam nasze błędy, tak abyśmy kroczyli ścieżką, która poprowadzi nas do udoskonalania siebie. W każdym z nas jest coś, czego nie rozumiemy. Inna osoba jest lustrem, w którym nasza mądrość pozwala nam dostrzec własne błędy. Osobę, która wytyka nam nasze niedoskonałości powinniśmy traktować jak kogoś, kto wydobywa ukryty w nas skarb, z istnienia którego nie zdawaliśmy sobie sprawy. Tylko kiedy znamy własne słabości, możemy pracować nad sobą, by stawać się lepszymi. Doskonalenie się to najpewniejsza droga do perfekcji, która jest celem naszego życia. Tylko poprzez przezwyciężenie własnych słabości możemy kultywować w sobie szlachetne cechy ukryte głęboko w naszej podświadomości. Zanim zmierny się z naszymi wadami, by pokonać je, powinniśmy wiedzieć, jakie one są.

Jeśli jesteśmy chorzy, musimy odkryć przyczynę naszej choroby. Dopiero wtedy możemy zacząć leczenie. Jeśli udajemy, że nie jesteśmy chorzy, choć cierpimy, nigdy nie wyzdrowiejemy. Podobnie, jeśli wydaje nam się, że nie mamy wad, to nigdy nie oczyścimy naszej duchowej ścieżki. Jeśli jesteśmy ślepi na własne wady, potrzebujemy kogoś, kto nam je wytknie. Kiedy ktoś nam wytyka nasze błędy, powinniśmy mu być wdzięczni, tak jak czcigodny Sariputta, który powiedział: "Nawet jeśli siedmioletni nowicjusz pokaże mi moje błędy, przyjmę to z najwyższym szacunkiem dla niego." Czcigodny Sariputta był Arahantem (Arahant - święty mędrzec, który osiągnął wyzwolenie poprzez oczyszczenie się z wszelkich negatywności i pragnień) w stu procentach świadomym i nie miał żadnych wad. Lecz ponieważ nie było w nim pychy, potrafił zachować się tak jak powyżej. Choć nie jesteśmy Arahantami, powinniśmy starać się naśladować go, ponieważ naszym celem w życiu jest osiągnięcie tego, co i on osiągnął.

Oczywiście osoba, która wytyka nam błędy, może sama nie być od nich wolna, lecz być może widzi nasze problemy, tak jak my widzimy jej problemy, których ona z kolei nie widzi, dopóki my jej o nich nie powiemy.

Zarówno mówienie o czyichś wadach, jak i reagowanie na takie uwagi, powinno być taktowne. Ktoś, kto wytyka wady bez kultury, używając nieprzyjemnych i szorstkich słów, może uczynić więcej szkody niż pożytku zarówno sobie, jak i osobie, której błędy wytyka. Ktoś, kto mówi ze złością i urazą nie może być uważny i nie jest w stanie jasno się wyrażać. Ktoś, kogo szorstkie słowa ranią, może przestać uważać i nie słyszeć tego, co naprawdę mówi druga osoba. Powinniśmy zarówno mówić, jak i słuchać z uwagą, aby odnieść korzyść zarówno z mówienia, jak i ze słuchania. Kiedy słuchamy i mówimy z uwagą, nasz umysł wolny jest od chciwości, samolubstwa, nienawiści i złudzeń. Oto Nasz Cel.

Kiedy medytujemy, wszyscy musimy obrać sobie jakiś cel, bowiem jeśli go nie mamy, będziemy błądzić po omacku w ciemności, ślepo podążając za czyimiś wskazówkami dotyczącymi medytacji. Cokolwiek robimy świadomie i z chęcią, musi to być celowe. Celem osoby praktykującej medytację Vipassana nie jest ściganie się z innymi o to, kto pierwszy uzyska oświecenie lub by mieć większą władzę albo by odnieść więcej korzyści niż inni, ponieważ praktykujący uważność nie rywalizują ze sobą.

Naszym celem jest osiągnięcie doskonałości dotyczącej szlachetnych i pożądanых cech ukrytych w naszej podświadomości. Na ten cel składa się pięć elementów: oczyszczenie umysłu, przezwycięzenie smutku i rozpacz, przezwycięzenie bólu i żalu, wydeptanie właściwej ścieżki prowadzącej do osiągnięcia wiecznego spokoju oraz szczęścia dzięki podążaniu tą ścieżką. Mając w pamięci ten 5-elementowy cel, możemy kroczyć do przodu z nadzieją i pewnością, że go osiągniemy.

## Praktyka

Kiedy już usiądziesz, nie zmieniaj pozycji aż upłynie czas, który wyznaczyłeś sobie na początku. Przypuśćmy, że zmienisz pozycję, ponieważ jest niewygodna i przyjmujesz inną pozycję. Po chwili również ta nowa pozycja staje się niewygodna. Wtedy chcesz ponownie zmienić ją, lecz również i ona po chwili będzie niewygodna. Tak więc przez cały czas, kiedy siedzisz na poduszce medytacyjnej, będziesz wiercił się, ruszał, zmieniał pozycje i być może nie osiągniesz stanu głębokiej i odpowiedniej koncentracji. Dlatego też nie zmieniaj pozycji, którą wybrałeś na początku, bez względu na to, jak bardzo byłaby bolesna.

Aby uniknąć zmiany pozycji określ od razu na początku, jak długo będziesz medytować. Jeśli nigdy wcześniej nie medytowałeś, siedź bez ruchu najwyżej 20 minut. W miarę praktyki możesz wydłużyć czas siedzenia. Długość siedzenia zależy od tego, jak dużo czasu masz na praktykę oraz od tego, jak długo możesz siedzieć, nie odczuwając przeszywającego bólu.

Nie powinniśmy wyznaczać sobie jakiegoś okresu czasu na osiągnięcie celu, ponieważ nasze osiągnięcia zależą od tego, jakie postępy czynimy w praktyce w oparciu o zrozumienie i rozwój naszych przymiotów duchowych. Musimy wytrwale i uważnie pracować, by osiągnąć

cel, nie wyznaczając sobie czasu, w jakim musimy go osiągnąć. Dotrzemy do celu, kiedy będziemy gotowi. Wszystko, co musimy zrobić, to przygotować się na jego osiągnięcie.

Kiedy będziesz już siedział bez ruchu, zamknij oczy. Nasz umysł przypomina filiżankę z mętną wodą. Im dłużej jej nie poruszamy, tym więcej mułu się osadzi, a woda stanie się przezroczysta. Podobnie, jeśli pozostaniesz w ciszy i bezruchu, niepodzielnie skupiając całą uwagę na przedmiocie medytacji, twój umysł uspokoi się i zacznie doświadczać błogości.

Aby przygotować się na to osiągnięcie, powinniśmy koncentrować umysł na chwili obecnej. Chwila obecna zmienia się tak szybko, że przypadkowy obserwator wydaje się w ogóle nie dostrzegać jej istnienia. W każdej chwili coś się dzieje i żadna nie umyka bez zwrócenia uwagi na to, co się w niej dzieje. Wobec tego moment, na którym próbujemy całkowicie skupić uwagę, to chwila obecna. Umysł przechodzi przez serię wydarzeń, podobnie jak seria przezroczy przechodzi przez projektor. Niektóre z tych przezroczy pochodzą z przeszłości, a inne są naszymi wyobrażeniami rzeczy, które zamierzamy robić w przyszłości.

Umysłowi trudno się skupić bez obiektu. Wobec tego musimy dać umysłowi obiekt, który zawsze i wszędzie będzie pod ręką. Czymś takim jest oddech. Umysł nie musi bardzo się wysilać, by odnaleźć oddech, bowiem oddech w każdej chwili wpływa i wypływa przez nasze nozdrza. Kiedy praktykujemy uważność w każdym momencie, umysł z łatwością skupia się na oddechu, ponieważ oddech jest bardziej wyraźny i trwały niż jakikolwiek inny obiekt.

Kiedy już usiądziesz w sposób opisany powyżej i podzielisz się zyczliwością ze wszystkimi, weź trzy głębokie oddechy. Kiedy tak zrobisz, zacznij oddychać normalnie, pozwalając, by oddech wpływał i wypływał swobodnie, bez wysiłku i zacznij koncentrować się na brzegu nozdrzy. Po prostu zwróć uwagę na wdech i wydech. Między wdechem a wydechem, jest krótka przerwa. Zwróć na nią uwagę, jak również na moment, kiedy zaczyna się wydech. Kiedy skończy się wydech, jest kolejna krótka przerwa, zanim zaczniesz wdech. Zwróć uwagę również i na tę krótką przerwę. Oznacza to, że w trakcie oddechu następują dwie przerwy - jedna pod koniec wdechu, druga pod koniec wydechu. Obydwie są tak krótkie, że być może nie zdajesz sobie z nich sprawy. Lecz jeśli jesteś uważny, zauważysz je.

Nie próbuj niczego ubierać w słowa ani obejmować rozumem. Po prostu zauważaj wdech i wydech bez mówienia sobie "robię wdech" lub "robię wydech". Kiedy skupisz uwagę na oddechu, ignoruj pojawiające się myśli, wspomnienia, dźwięki, zapachy, smaki itd., i skoncentruj uwagę wyłącznie na oddechu, na niczym innym.

Na początku zarówno wdechy, jak i wydechy są krótkie, ponieważ ani ciało, ani umysł nie są spokojne i zrelaksowane. Zwróć uwagę na odczucie krótkiego wdechu i krótkiego wydechu, kiedy mają miejsce, nie mówiąc sobie "krótki wdech" lub "krótki wydech". Kiedy tak obserwujesz odczucie krótkiego wdechu i krótkiego wydechu, twoje ciało i umysł stają się stosunkowo spokojne. Wtedy oddech wydłuża się. Zwróć uwagę na to odczucie, nie mówiąc sobie "długi oddech". Następnie obserwuj cały proces oddychania od początku do końca. W

konsekwencji oddech stanie się subtelny, a ciało i umysł spokojniejsze niż uprzednio. Zaobserwuj uczucie spokoju związane z oddechem.

## Co robić kiedy rozpraszamy się?

Pomimo ustawicznych wysiłków, by skupić się na oddechu, umysł może rozproszyć się. Może powrócić do przeszłych wydarzeń i nagle zorientujesz się, że wspominasz miejsca, które odwiedziłeś; ludzi, których poznałeś; przyjaciół, których długo nie widziałeś; książkę, którą czytałeś dawno temu; smak wczorajszego posiłku itd. Kiedy tylko zauważysz, że twój umysł nie jest skupiony na oddechu, przywróć go z uważnością do terażniejszości i tam zatrzymaj. Jednakże za kilka chwil znowu możesz zacząć myśleć o rachunkach do zapłacenia, o telefonie, o liście do napisania, o praniu, które trzeba zanieść do pralni, o zakupach, o przyjęciu, o planach na następne wakacje itd. Kiedy tylko zauważysz, że rozproszyłeś się, skup się. Poniżej znajduje się kilka sugestii pomocnych w uzyskaniu koncentracji koniecznej do praktykowania uważności.

### 1. Liczenie

W podobnej sytuacji pomocne jest liczenie. Celem liczenia jest po prostu skupienie się na oddechu. Kiedy umysł skupi się na oddechu, zaprzestań liczenia. To sposób na osiągnięcie koncentracji. Jest wiele sposobów liczenia. Każdy z poniżej podanych odnosi się do liczenia w myślach. Nie licz na głos. Oto niektóre sposoby liczenia:

- a) Podczas wdechu licz: "jeden, jeden, jeden, jeden...", aż płuca napełnią się powietrzem. Podczas wydechu licz: "dwa, dwa, dwa, dwa...", aż w płucach nie będzie powietrza. Następnie podczas następnego wdechu licz: "trzy, trzy, trzy, trzy...", aż płuca znów napełnią się powietrzem, a podczas wydechu licz: "cztery, cztery, cztery, cztery...", aż w płucach nie będzie powietrza. Dolicz do dziesięciu i powtórz tę procedurę tyle razy, ile to będzie konieczne, by umysł był skupiony na oddechu.
- b) Druga metoda polega na szybkim liczeniu do dziesięciu. Weź wdech, licząc jednocześnie: "jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć", a następnie zrób wydech licząc jednocześnie: "jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć". Oznacza to, że podczas jednego wdechu powinieneś policzyć do dziesięciu i podczas jednego wydechu powinieneś policzyć do dziesięciu. Powtórz tę procedurę tyle razy, ile to konieczne, by skoncentrować uwagę na oddechu.
- c) Trzecia metoda polega na liczeniu do dziesięciu, ale narastająco. Tym razem policz: "jeden, dwa, trzy, cztery, pięć" (tylko do pięciu) przy wdechu, a potem policz: "jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć" (do sześciu) przy wydechu. Znowu policz: "jeden, dwa,

trzy, cztery, pięć, sześć, siedem" (tylko do siedmiu) przy wdechu. Następnie policz: "jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem" przy wydechu. Dolicz do dziewięciu przy wdechu i do dziesięciu przy wydechu. Powtórz tę procedurę tyle razy, ile to konieczne, by skupić umysł na oddechu.

- d) Czwarta metoda polega na długim oddechu. Kiedy płuca są pełne, w myślach liczymy "jeden" i wydechamy powietrze, aż płuca opróżnią się. Wtedy w myślach liczymy "dwa". Znowu bierzemy długi wdech, liczymy "trzy" i wydechamy powietrze do końca, tak jak poprzednio. Kiedy w płucach nie ma już powietrza, liczymy w myślach "cztery". W ten sposób należy liczyć oddechy do dziesięciu, a potem liczyć z powrotem do jednego. Następnie znów liczymy od jednego do dziesięciu i ponownie od dziesięciu do jednego.
- e) Piąta metoda polega na połączeniu wdechu i wydechu. Kiedy w płucach nie ma powietrza, policz w myślach "jeden". Tym razem zarówno wdech, jak i wydech powinien być policzony na jeden. Znowu weź wdech, zrób wydech i w myślach policz "dwa". W ten sposób należy policzyć tylko do pięciu, a potem z powrotem od pięciu do jednego. Powtarzaj tę procedurę dotąd, aż zaczniesz oddychać cicho i z lekkością.

Pamiętaj, że nie chodzi o to, by przez cały czas liczyć. Kiedy tylko umysł skupi się na czubku nozdrzy, gdzie wdech łączy się z wydechem, a oddech stanie się tak płynny i cichy, że nie będzie można odróżnić wdechu od wydechu, powinieneś przestać liczyć. Liczenie jest wykorzystywane tylko do tego, by wyćwiczyć umysł w koncentracji na jednej rzeczy.

## 2. Łączenie

Po wdechu zignoruj krótką przerwę przed wydechem łącząc wdech i wydech tak, aby obydwa stały się jednym, nieprzerwanym oddechem.

## 3. Skupienie

Kiedy już połączysz wdech z wydechem, skup umysł na punkcie, gdzie wdech styka się z wydechem. Wdychaj i wydychaj jednym oddechem wpływającym i wypływającym z nozdrzy, dotykającym i ocierającym się o nie.

## 4. Skup umysł tak, jak robi to stolarz

Stolarz rysuje prostą linię na desce, którą chce przeciąć. Następnie tnie deskę piłą wzdłuż linii, którą narysował. Nie patrzy na ząbki piły tnące deskę. Skupia raczej całą swoją uwagę na linii, którą narysował, po to by równo przeciąć deskę. Podobnie i ty, skup uwagę na punkcie, w którym czujesz oddech na brzegu nozdrzy.

## 5. Umysł jak odzwiercienny



Odźwierny nie kontroluje osób wchodzących do budynku. Obserwuje jedynie jak ludzie wchodzi i wychodzą przez drzwi. Podobnie, kiedy koncentrujesz się, nie powinieneś kontrolować swoich doznań. Po prostu zwróć uwagę na odczucia pojawiające się na brzegu nozdrzy, związane z wdechem i wydechem.

W miarę praktyki ciało i umysł nabierają takiej lekkości, że możesz czuć się jakbyś unosił się w powietrzu lub na wodzie. Możesz nawet mieć odczucie, jakby twoje ciało wystrzeliło w niebo. Kiedy "szorstkość" twojego oddechu zmniejszy się, pojawi się subtelny oddech. Ten bardzo subtelny oddech jest celem, do którego dąży twój umysł. To oznaka koncentracji. Znak-cel, który pojawi się na początku, zostanie zastąpiony przez subtelniejszy znak-cel. Subtelność znaku porównać można do dźwięku dzwonu. Początkowo kiedy żelazne serce uderza o czaszę dzwonu słyszysz mocny dźwięk. W miarę jak dźwięk cichnie, staje się bardzo subtelny. Podobnie w oddechu, znak, który początkowo pojawia się, jest mało delikatny. W miarę jak skupiasz się tylko na nim, znak staje się bardzo subtelny. Lecz świadomość pozostaje całkowicie skupiona na brzegu nozdrzy. W miarę jak znak się rozwija, inne obiekty medytacji stają się coraz wyraźniejsze, lecz oddech staje się subtelniejszy. Z powodu tej subtelności możesz nie zauważyć oddechu. Nie czuj się rozczarowany, myśląc, że straciłeś kontakt z oddechem lub że nic nie dzieje się w twojej praktyce medytacyjnej. Nie martw się. Bądź uważny i zdeterminowany, by przywrócić odczucie oddechu na brzegu nozdrzy. Właśnie wtedy powinieneś praktykować z większym wigorem, jednocześnie utrzymując w równowadze energię, wiarę uważność, koncentrację i mądrość.

## Porównanie do rolnika

Wyobraźmy sobie rolnika, który wykorzystuje woły do zaorania swojego pola ryżowego. Kiedy w środku dnia jest zmęczony, wypręga woły i odpoczywa w chłodnym cieniu drzewa. Obudziwszy się nie znajduje swoich wołów. Nie martwi się jednak, lecz idzie w kierunku wodopoju, gdzie zwierzęta zbierają się, by ugasić pragnienie w skwarze południa i tam znajduje swoje woły. Bez problemu przyprowadza je z powrotem, ponownie zaprzęga do jarzma i zaczyna orać pole.

Podobnie, kiedy robisz to ćwiczenie, twój oddech staje się tak delikatny i subtelny, że być może w ogóle go nie zauważysz. Jeśli tak się stanie, nie martw się. Oddech nie zniknął. Jest tam gdzie był - na brzegu nozdrzy. Weź kilka szybkich oddechów i znowu go zauważysz. Następnie całkowicie koncentruj się dalej na odczuciu powstającym, kiedy oddech dotyka brzegu nozdrzy.

Jeśli skoncentrujesz się na brzegach nozdrzy, zauważysz znak, że medytacja rozwija się. Będzie to przyjemne odczucie. Różne osoby różnie to odczuwają. Może to być gwiazda lub kołek zrobiony z twardego drewna (twardziel, drewno twarde - wewnętrzna, starsza strefa drewna zlokalizowana między rdzeniem a białym, złożona wyłącznie z elementów martwych,

mechanicznych, a więc nie pełniących już funkcji przewodzących), długa nić, wianek z kwiatów, chmura dymu, pajęczyna, warstwa chmur, kwiat lotosu, tarcza księżycy lub słońca.

We wcześniejszej praktyce przedmiotem medytacji był wdech i wydech. Teraz znak jest trzecim obiektem medytacji. Kiedy skupisz umysł na trzecim obiekcie, twój umysł skoncentruje się w stopniu wystarczającym do praktykowania medytacji wglądu. Znak ten jest wyraźnie odczuwalny na brzegu nozdrzy. Opanuj go w stopniu mistrzowskim i uzyskaj nad nim pełną kontrolę, tak aby zawsze był dostępny kiedy tego chcesz. Zjednocz umysł ze znakiem dostępnym w chwili obecnej i pozwól, by umysł płynął wraz z każdym nadchodzącym momentem. Kiedy całkowicie skoncentrujesz na nim uwagę, przekonasz się, że znak zmienia się nieustannie. Niech twój umysł dotrzymuje kroku zmieniającym się chwilom. Zwróć również uwagę na to, że twój umysł może koncentrować się tylko na chwili obecnej. Taka jedność umysłu z chwilą obecną nazywana jest chwilową koncentracją (momentary concentration). Kiedy chwile mijają jedna za drugą, umysł podąża za nimi. Zmienia się z nimi, pojawia i znika z nimi, bez kurczowego chwytania się żadnej z nich. Jeśli spróbujemy zatrzymać umysł w jednej z chwil, będziemy sfrustrowani, ponieważ umysłu nie można zatrzymać. Musi nadążać za tym, co dzieje się w nowym momencie. Jako że chwila terażniejsza zawsze jest obecna, to każda chwila może być chwilą koncentracji.

Aby zjednoczyć umysł z chwilą obecną, musimy znaleźć coś, co dzieje się w chwili obecnej. Jednakże umysł nie może skoncentrować się na każdej upływającej chwili bez częściowej koncentracji. Kiedy już osiągniesz ten poziom koncentracji, możesz wykorzystywać go do skupienia uwagi na czymkolwiek czego doświadczasz - wznoszeniu się i opadaniu brzucha, wznoszeniu się i opadaniu klatki piersiowej, pojawianiu się i znikaniu jakiegokolwiek uczucia, falowaniu oddechu, na myślach itd.

Aby poczynić postępy w praktyce medytacji wglądu, potrzebny jest ten rodzaj chwilowej koncentracji. To wszystko czego potrzebujesz do praktykowania medytacji wglądu, ponieważ każde twoje doświadczenie trwa tylko chwilę. Kiedy z tak skoncentrowanym umysłem skupisz się na zmianach zachodzących w ciele i umyśle, zauważysz, że twój oddech jest elementem fizycznym, a odczucie oddechu, świadomość tego odczucia i świadomość znaku są elementami mentalnymi. Kiedy je dostrzeżesz, zobaczysz również, że cały czas się zmieniają. Poza odczuciem oddechu możesz mieć różnego rodzaju doznania fizyczne w ciele. Obserwuj je w całym swoim ciele. Nie próbuj wywoływać żadnego uczucia, które w naturalny sposób nie byłoby obecne w jakiegokolwiek części twojego ciała. Zauważaj również pojawiające się myśli. Wszystko, co powinieneś zauważać w tych doświadczeniach, umysłowych czy fizycznych, to ich nietrwała, niesatysfakcjonująca i bezinteresowna natura.

W miarę rozwoju uważności twoja niechęć do zmian, negatywny stosunek do nieprzyjemnych doświadczeń, pogoń za przyjemnością i pojęcie jaźni, zostanie zastąpione przez głębszy wgląd w nietrwałość, niezadowolenie i bezinteresowność. Ta znajomość rzeczywistości dzięki doświadczeniu jej, pomaga Ci zachować spokojniejsze, bardziej refleksyjne i dojrzalsze podejście do własnego życia. Przekonasz się, że to, o czym kiedyś myślałeś, że jest

trwale, zmienia się tak szybko, iż nawet twój umysł nie nadaża za tymi zmianami. Jednak dostrzeżesz wiele z nich. Dostrzeżesz subtelność nietrwałości oraz subtelność bezinteresowności. Ten wgląd wskaże ci drogę do spokoju i szczęścia oraz da ci mądrość, potrzebną by radzić sobie z codziennymi problemami w życiu.

Kiedy umysł zjednoczy się z nieustającym nurtem oddechu, w naturalny sposób będziemy mogli skoncentrować się na chwili obecnej. Zauważymy odczucie, jakie pojawia się, kiedy oddech łączy się z brzegiem nozdrzy. Kiedy element ziemi w powietrzu, które wdychamy i wydychamy, łączy się z elementem ziemi naszych nozdrzy, umysł odczuwa jak powietrze wpływa i wypływa. W wyniku kontaktu z elementem ognia, powstałym na skutek oddychania, w nozdrzach lub innych częściach ciała pojawia się uczucie ciepła. Odczucie nietrwałości oddechu pojawia się, kiedy element ziemski oddechu dotyka nozdrzy. Choć element wody obecny jest w oddechu, umysł nie czuje go.

Odczuwamy również kurczenie i rozszerzanie się płuc, brzucha i podbrzusza, kiedy świeże powietrze jest pompowane i wypompowywane z płuc. Rozszerzanie się i kurczenie brzucha, podbrzusza i klatki piersiowej jest częścią uniwersalnego rytmu. Wszystko we Wszechświecie rozszerza się i kurczy rytmicznie podobnie jak nasz oddech i ciało. Wszystko unosi się i opada. Jednakże my głównie zajmiemy się wznoszeniem się i opadaniem oddechu oraz elementami ciała i umysłu.

Wraz z wdechem doświadczamy odrobiny spokoju. Ta odrobina spokoju wolnego od napięcia przeradza się w napięcie, jeśli w ciągu kilku chwil nie nastąpi wydech. Kiedy robimy wydech napięcie uwalnia się. Po wydechu odczuwamy napięcie, jeśli zbyt długo czekamy na ponowny wdech. Oznacza to, że za każdym razem, kiedy nasze płuca są pełne, musimy zrobić wydech, a kiedy są puste, musimy zrobić wdech. Kiedy robimy wdech, doświadczamy odrobiny spokoju, kiedy robimy wydech, doświadczamy odrobiny spokoju. Pragniemy spokoju i uwolnienia napięcia, nie lubimy napięcia i uczucia, które pojawia się, kiedy brakuje nam oddechu. Chcielibyśmy, aby spokój pozostał na dłużej, a napięcie zniknęło szybciej niż zwykle. Lecz ani napięcie nie odejdzie tak szybko, jak byśmy sobie życzyli, ani spokój nie zostanie tak długo, jakbyśmy pragnęli. Wobec tego znów odczuwamy zaniepokojenie i irytację, bowiem pragniemy, by spokój wrócił na dłużej, a napięcie szybko odeszło i nigdy nie wróciło. Na tym przykładzie widzimy, jak najmniejsze nawet pragnienie stałości w niestałej sytuacji powoduje ból i nieszczęście. Ponieważ nie możemy kontrolować tej sytuacji, ogarnie nas jeszcze większe rozczarowanie.

Jednakże jeśli obserwujemy oddech, nie starając się osiągnąć spokoju i nie irytując się z powodu napięcia powstałego na skutek wdychania i wydychania, lecz doświadczamy wyłącznie nietrwałości, braku satysfakcji i bezinteresowności naszego oddechu, nasz umysł staje się wyciszony i spokojny.

Również twój umysł nie jest w stanie przez cały czas obserwować odczuć związanych z oddechem. Zwraca się ku dźwiękom, wspomnieniom, emocjom, doznaniom, świadomości,

jak i tworom mentalnym. Kiedy doświadczamy tych stanów, powinniśmy zapomnieć o oddechu i natychmiast skupić się na nich - po jednym, nie wszystkie na raz. Kiedy znikną, pozwalamy, by umysł powrócił do oddechu, który jest fundamentem domu, do którego umysł powraca z krótkiej lub długiej podróży do różnych stanów umysłu i ciała. Musimy pamiętać, że wszystkie te umysłowe podróże odbywają się w samym umyśle.

Za każdym razem, kiedy umysł powraca do oddechu, ma coraz głębszy wgląd w nietrwałość, niezadowolenie oraz bezinteresowność. Dzięki obiektywnej i bezstronnej obserwacji tych zdarzeń umysł uzyskuje głębszy wgląd. Uzyskuje on wgląd w fakt, że to ciało, te uczucia, różne stany świadomości i liczne twory mentalne mają służyć tylko temu, by uzyskać głębszy wgląd w rzeczywistość współdziałania ciała i umysłu.

# Co robić z ciałem

**M**edytacja praktykowana jest już od kilku tysięcy lat. To dość dużo czasu na eksperymentowanie, a procedura została bardzo starannie udoskonalona. Praktyka buddyjska zawsze uznawała, że ciało i umysł są ze sobą ściśle powiązane, a jedno wpływa na drugie. W związku z tym zaleca się pewne praktyki fizyczne, które ogromnie wspomagają proces doskonalenia się. Należy się do nich stosować. Pamiętaj jednak, że te postawy są jedynie pomocą w praktyce. Nie pomył ich z praktyką. Medytacja nie oznacza siedzenia w pozycji lotosu. To czynność umysłu. Można ją praktykować, gdzie się chce. Lecz postawy te pomogą ci w opanowaniu tej czynności, przyspieszą rozwój i postępy. Wykorzystaj je.

### Ogólne zasady

Stosowanie tych pozycji ma 3 cele. Po pierwsze, zapewniają one poczucie stabilności ciała. Dzięki temu nie musisz się martwić o rzeczy takie jak utrzymanie równowagi czy napięcie mięśni, a w konsekwencji możesz skoncentrować się na przedmiocie medytacji. Po drugie, sprzyjają one zachowaniu bezruchu ciała, który znajduje swoje odbicie w bezruchu umysłu. To wywołuje stan stabilnej i spokojnej koncentracji. Po trzecie, pozwalają ci siedzieć przez dłuższy okres czasu i nie poddać się trzem głównym wrogom medytującego: bólowi, napięciu fizycznemu oraz snowi. Najważniejsze jest, by siedzieć z prostym kręgosłupem. Kręgosłup powinien być wyprostowany, a kręgi ułożone jak monety jedna na drugiej. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z resztą kręgosłupa. Należy pamiętać o rozluźnieniu; żadnej sztywności. Nie jesteś ołowianym żołnierzem, nie stoi nad tobą żaden sierżant. Utrzymywaniu prostej postawy nie powinno towarzyszyć napięcie mięśni. Siedź z lekkością i łatwością. Kręgosłup powinien być jak prężne, młode drzewo wyrastające z miękkiej gleby. A reszta ciała po prostu wisi na nim luźno. Będziesz musiał nieco poeksperymentować. Zwykle chodzimy, siedzimy lub rozmawiamy w sztywnych, powściągliwych pozach, a kiedy odpoczywamy - leżymy rozwaleni. Tu nie chodzi ani o jedno, ani o drugie. To są tylko nawyki kulturowe i można się ich oduczyć. Twoim celem jest uzyskanie takiej postawy, w której będziesz mógł przesiedzieć całą medytację w bezruchu. Na początku będziesz prawdopodobnie czuł się nieswojo, siedząc z wyprostowanym kręgosłupem. Ale przyzwyczaisz się do tego. Wymaga to praktyki, a prosta postawa jest niezwykle ważna. W

fizjologii jest to pozycja znana jako pozycja pobudzająca, za którą idzie pobudzenie umysłowe. Jeśli się garbisz, wywołujesz tym senność. Równie ważne jest, na czym siedzisz. Będziesz potrzebować krzesła lub poduszki, w zależności od tego, jaką postawę wybierzesz. Poduszka lub miejsce do siedzenia powinny być starannie dobrane pod względem twardości. Zbyt miękkie mogą spowodować, że zaśniesz. Zbyt twarde spowodują ból.

## Ubranie

Ubranie do medytacji powinno być luźne i miękkie. Jeśli blokuje krążenie lub uciska nerwy, to odczujemy ból oraz/lub drętwienie, które zwykle opisujemy jako "cierpięcie". Jeśli nosisz pasek, rozepnij go. Nie ubieraj obcisłych lub grubych spodni. Dla kobiet wskazane są długie spódnice. Każdemu można polecić luźne spodnie z cienkiego lub elastycznego materiału. W Azji tradycyjnie nosi się miękkie, lejące się ubiory. Jest wiele stylów, takich jak np. sarongi lub kimona. Zdejmij buty, a jeśli nosisz obcisłe lub grube rajstopy, także je zdejmij.

## Tradycyjne postawy

Jeśli siedzisz na podłodze, w tradycyjnym stylu azjatyckim, będziesz potrzebował poduszki, aby siedzieć z prostym kręgosłupem. Wybierz taką, która będzie niezbyt miękka i po ściśnięciu gruba na przynajmniej 8 cm. Usiądź na brzegu poduszki, skrzyżowane nogi leżą na podłodze. Jeśli na podłodze jest dywan, to może wystarczyć do tego, by uchronić twoje łydki i kostki od ucisku. Jeśli to nie wystarczy, będziesz prawdopodobnie musiał coś podłożyć pod nogi. Wystarczy złożony koc. Nie siedź całym ciężarem ciała na poduszce, ponieważ taka pozycja powoduje, że brzeg poduszki wbija się w uda, co z kolei prowadzi do ucisku na nerwy i ich skurczu. W efekcie rozbolą cię nogi.

Nogi można skrzyżować na kilka sposobów. Podajemy cztery pozycje począwszy od najbardziej zalecanej.

1. Pełny lotos. Obydwa kolana dotykają podłogi, nogi krzyżują się w okolicy łydek. Lewa stopa spoczywa na prawym udzie, prawa stopa spoczywa na lewym udzie. Podeszwy obu stóp zwrócone są ku górze.
2. Półlotos. Obydwa kolana dotykają podłogi. Jedna noga wraz ze stopą leży płasko wzdłuż łydki drugiej nogi.
3. Styl birmański. Nogi są skrzyżowane w taki sposób, że obydwie spoczywają płasko na podłodze od kolana do stopy, równoległe do siebie, jedna przed drugą (a nie jedna na drugiej).

4. Styl Indian Amerykańskich. Prawa stopa jest pod lewym kolanem, a lewa stopa jest pod prawym kolanem.

W każdej z tych pozycji ręce spoczywają jedna w drugiej, ułożone na udach i z dłońmi zwróconymi ku górze. Spoczywają tuż poniżej pępka z nadgarstkami opartymi o uda. Taka pozycja rąk zapewnia solidne oparcie dla górnej części ciała. Nie napinaj mięśni szyi. Rozluźnij mięśnie ramion. Przepona powinna być rozluźniona tak, by mogła rozciągnąć się maksymalnie. Nie pozwól, by pojawiło się napięcie w brzuchu. Podbródek powinien być skierowany do góry. Oczy można mieć zamknięte lub otwarte. Jeśli będą otwarte, skieruj wzrok w okolice czubka nosa lub przed siebie. Nie wpatruj się w nic. Kierujesz wzrok tam, gdzie nie ma nic szczególnego do zobaczenia, więc możesz zapomnieć o tym, co widzisz. Nie spinaj się. Nie siedź sztywno. Rozluźnij się; pozwól, by ciało było w naturalnej rozluźnionej pozycji. Aby zawisło na wyprostowanym kręgosłupie jak szmaciana lalka.

Pozycje lotosu i półlotosu są tradycyjnymi pozycjami medytacyjnymi w Azji. Pozycja pełnego lotosu uważana jest za najlepszą. A w każdym razie jest najbardziej stabilną. Kiedy już się w niej usadowisz, możesz siedzieć całkowicie nieruchomo przez dłuższy okres czasu. Nie każdy jednak potrafi zrobić lotos, ponieważ aby w nim siedzieć, musimy mieć bardzo rozciągnięte ścięgna w nogach. Ponadto, głównym kryterium wyboru pozycji dla siebie nie jest to, co mówią inni. Jest nim twoja wygoda. Wybierz taką pozycję, w której jak najdłużej będziesz mógł siedzieć nieruchomo. Eksperymentuj z różnymi pozycjami. W miarę praktyki ścięgna rozluźnią się i rozciągną. Wówczas możesz dążyć do opanowania pozycji pełnego lotosu.

## Używanie krzesła

Być może nie będziesz w stanie siedzieć na podłodze ze względu na ból lub z jakichś innych przyczyn. To nie problem. Zawsze możesz zamiast tego usiąść na krześle. Wybierz takie, które ma płaskie siedzenie, proste oparcie i nie ma bocznych poręczy. Najlepiej jest usiąść tak, by nie opierać się plecami o oparcie. Brzeg krzesła nie powinien wbijać ci się w uda. Ułóż nogi obok siebie, stopy płasko na podłodze. Ręce połóż tak, jak w tradycyjnych pozycjach, jedna w drugiej, na udach. Nie napinaj mięśni szyi lub ramion i rozluźnij mięśnie rąk. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Wybierając którąkolwiek z powyższych pozycji pamiętaj, co jest twoim celem. Jest nim osiągnięcie całkowitego bezruchu fizycznego, ale tak byś nie zasnął. Przypomnij sobie porównanie z mętną wodą. Chodzi o to, aby ciało było całkowicie stabilne i nieruchome, co z kolei wywoła podobne uspokojenie umysłu. Jednak ciało musi również być na tyle pobudzone, by wywołać stan czujności fizycznej, której towarzyszyć będzie jasność umysłu, o którą nam chodzi. Tak więc eksperymentuj. Twoje ciało to narzędzie służące stworzeniu pożądanego stanu umysłu. Używaj go z rozsądkiem.

# Co robić z umysłem

**M**edytacja, której nauczamy, nazywana jest Medytacją Wglądu. Jak już zostało powiedziane, ilość rozmaitych obiektów, na których można się skupić podczas medytacji jest niemalże nieograniczona, a przez wieki ludzie wykorzystali wielką ich liczbę. Nawet w tradycji Vipassana istnieje zróżnicowanie. Niektórzy nauczyciele medytacji uczą, by podążać za oddechem, obserwując podnoszenie się i opadanie brzucha. Inni polecają skupienie się na odczuciu kontaktu ciała z poduszką, dłoni spoczywającej na drugiej dłoni, lub stykających się nóg. Jednakże metoda, którą wyjaśniamy poniżej, uważana jest za najbardziej tradycyjną i przypuszczalnie właśnie jej Budda nauczał swoich uczniów. Satipatthana Sutta, oryginalna rozprawa Buddy na temat uważności, mówi w szczególności, że należy rozpocząć od skupiania uwagi na oddechu, a w następnej kolejności obserwować wszystkie inne pojawiające się zjawiska fizyczne i umysłowe.

Siedzimy, obserwując jak powietrze wpływa i wypływa przez nos. Na pierwszy rzut oka procedura ta wydaje się być bardzo stara i bezużyteczna. Zanim przejdziemy do bardziej szczegółowych instrukcji, przyjrzyjmy się powodom, dla których warto ją stosować. Pierwsze pytanie, na które moglibyśmy odpowiedzieć brzmi: dlaczego w ogóle koncentrować się na czymś? Przecież staramy się rozwijać świadomość. Dlaczegoż by po prostu nie usiąść i być świadomym tego, co dzieje się w umyśle? W rzeczywistości istnieją techniki medytacyjne tego typu. Określa się je czasem mianem "medytacja bezprzedmiotowa" i są one dosyć trudne. Umysł jest podstępny i sprytny. Myśl ze swej natury jest skomplikowaną procedurą. Oznacza to, że dajemy złapać się w pułapkę, omotać i w końcu spętać łańcuchem myśli. Jedna myśl prowadzi do następnej, która prowadzi do kolejnej i kolejnej, i kolejnej, itd. Piętnaście minut później budzimy się nagle i uświadamiamy sobie, że cały ten czas spędziliśmy pogrążeni w marzeniach na jawie lub snując fantazje erotyczne, lub zamartwiając się rachunkami lub czymkolwiek innym.

Jest różnica pomiędzy myśleniem a tym, że jesteśmy świadomi myśli. Ta różnica jest bardzo subtelna. Jest to przede wszystkim kwestia odczucia lub struktury. Myśl, której jesteś po prostu świadom, dzięki samej uwadze ma lekką strukturę; istnieje poczucie dystansu pomiędzy myślą a obserwującą ją świadomością. Taka myśl powstaje z lekkością bańki mydlanej i odchodzi, nie dając początku kolejnej myśli w łańcuchu. Typowa świadoma myśl



ma znacznie cięższą strukturę. Jest ciężka, majestatyczna, apodyktyczna i przymusowa. Wsypa cię i przejmuję kontrolę nad świadomością. Jest z natury obsesyjna i prowadzi wprost do następnej myśli w łańcuchu, tak aby nie było między nimi żadnej przerwy.

Świadoma myśl wywołuje odpowiadające jej napięcie w ciele, np. napięcie mięśni lub przyspieszenie pulsu. Lecz nie czujemy tego napięcia, dopóki nie stanie się tak silne, że przeradza się w ból, ponieważ świadoma myśl jest chciwa. Skupia na sobie całą twoją uwagę, której nie zostaje już na to, by zaobserwować, jakie powoduje skutki. Różnica pomiędzy tym, że jesteśmy świadomi myśli a myśleniem, jest rzeczywista, lecz niezwykle subtelna i trudna do uchwycenia. Koncentracja jest jednym z narzędzi koniecznych do tego, by dostrzec tę różnicę.

Głęboka medytacja spowalnia tok myśli, jednocześnie ożywiając obserwowaną go świadomość. W efekcie tego wzrasta nasza umiejętność badania procesu myślowego. Koncentracja to nasz mikroskop służący do obserwacji subtelnych stanów wewnętrznych. Używamy uwagi po to, by umysł ze spokojem i bez przerw mógł skupić się w jednym punkcie. Bez stałego punktu odniesienia gubimy się, pokonani przez nieustające fale zmian przelewające się przez umysł.

Skupiamy się na oddechu. Służy on jako główny punkt odniesienia, z którego umysł wyrusza i do którego wraca. Roztargnienie i rozproszenie nie istnieje, dopóki nie ma czegoś, od czego nasza uwaga zostaje oderwana. To jest ten punkt, w odniesieniu do którego możemy obserwować nieustannie zachodzące zmiany i zakłócenia, które cały czas mają miejsce jako część zwykłego procesu myślowego.

Starożytny tekst Pali porównuje medytację do procesu oswojania dzikiego słonia. W tamtych czasach wyglądało to następująco: schwytane zwierzę przywiązywało się do słupa silnym, wytrzymałym sznurem. Oczywiście słoń sprzeciwiał się. Ryczał i tratował wszystko, co było wokół niego, przez wiele dni usiłując zerwać się ze sznura. W końcu zaczynał pojmować, że nie może uciec i uspokajał się. Na tym etapie można było zacząć karmić go i ostrożnie zbliżać się do niego. W końcu można było w ogóle obejść się bez sznura i pała, i tresować słonia tak, aby wykonywał różne prace. I tak miało się oswojonego słonia, którego można było zaprząć do pożytecznej pracy. W tym porównaniu dziki słoń to twój niespokojny, aktywny umysł, sznur to uważność, a pał to przedmiot medytacji - oddech. Słoń, który w końcu staje się oswojony, to dobrze wyćwiczony, skoncentrowany umysł, który można zaprząć do niezwykle ciężkiej pracy usuwania warstw iluzji fałszujących rzeczywistość. Medytacja oswoja umysł.

Następne pytanie, na które musimy odpowiedzieć to: Dlaczego właśnie oddech jest przedmiotem medytacji? Dlaczego nie coś bardziej interesującego? Odpowiedzi jest wiele. Praktyczny przedmiot medytacji powinien sprzyjać uważności. Powinno to być coś, co zawsze można mieć przy sobie, co jest powszechnie dostępne i tanie. Powinno to być również coś, co nie wpędzi nas w te stany umysłu, od których próbujemy się uwolnić, takie jak: chciwość, gniew, złudzenia. Oddychanie spełnia wszystkie te kryteria, a nawet więcej.

Oddychanie to coś właściwego każdej ludzkiej istocie. Jest z nami gdziekolwiek się udajemy. Zawsze pod ręką, zawsze dostępny, nie ustaje od narodzin do śmierci i nic nie kosztuje.

Oddychanie nie jest procesem intelektualnym, lecz czymś, czego można doświadczyć bezpośrednio, bez potrzeby myślenia. Ponadto, to bardzo aktywny proces, aspekt życia podlegający nieustannej zmianie. Oddech przychodzi w cyklach - wdech, wydech, wdychanie i wydychanie. Tym samym jest miniaturowym modelem życia samego w sobie.

Odczucie oddechu jest subtelne, lecz mimo to wyraźne kiedy już nauczymy się, jak się do niego dostroić. Odnalezienie go wymaga wysiłku. Mimo to, każdy jest w stanie to zrobić. Trzeba się postarać, ale nie wolno przesadzić. Właśnie z tych powodów, oddychanie stanowi idealny przedmiot medytacji. Oddychanie jest zwykle procesem instynktownym, przebiegającym we własnym tempie, bez świadomego udziału woli. A mimo to, pojedynczy akt woli może go zwolnić lub przyspieszyć. Wydłużyć i uspokoić lub skrócić i sprawić, by był nierówny. Utrzymanie równowagi pomiędzy spontanicznym oddechem a wymuszoną manipulacją oddechem jest bardzo subtelne. Można się przy tym wiele nauczyć o naturze woli i pożądania. Punkt na czubku nozdrzy można postrzegać jako rodzaj okna pomiędzy światem zewnętrznym a wewnętrznym. Jest to ogniwo, punkt węzłowy oraz miejsce przepływu energii, przez które to, co jest w świecie zewnętrznym, przedostaje się do tego, co nazywamy "ja" i staje się jego częścią. Jest także miejscem, przez które część "ja" wydostaje się i łączy ze światem zewnętrznym. Tu z kolei można wiele nauczyć się o pojęciu jaźni i o tym, jak je formujemy.

Oddech jest zjawiskiem wspólnym dla wszystkich żyjących istot. Prawdziwe, doświadczone zrozumienie tego procesu zbliża cię do innych żywych istot. Uświadamia ci, że w swej istocie jesteś połączony ze wszystkim co żyje. Ponadto, oddychanie to proces mający miejsce w teraźniejszości. Mamy przez to na myśli, że zachodzi zawsze tu-i-teraz. Oczywiście, zwykle nie żyjemy w teraźniejszości. Większość czasu spędzamy uwikłani we wspomnienia z przeszłości lub wyczekując przyszłości, pełni żmartwień i planów. Oddech nie ma w sobie nic z tej "innej-czasowości" ('other-timeness'). Kiedy rzeczywiście obserwujemy oddech, automatycznie przenosimy się do teraźniejszości. Jesteśmy wyciągani z bagna wyobrażeń mentalnych i doświadczamy tu-i-teraz. W tym znaczeniu, oddech jest żywą częścią rzeczywistości. Uważna obserwacja takiego miniaturowego modelu życia prowadzi do wglądu, który ma zastosowanie również do wszystkich innych naszych doświadczeń.

Jeśli chcemy w medytacji skupić się na oddechu, to pierwszym krokiem jest odnalezienie go. Tym, czego szukasz, jest fizyczne, namacalne odczucie powietrza przepływającego przez nozdrza. Zwykle odczucie to najwyraźniejsze jest wewnątrz nosa, tuż przy czubku. Jednak jego umiejscowienie jest różne u różnych osób w zależności od kształtu nosa. Aby odnaleźć ten punkt u siebie, weź szybki głęboki oddech i zwróć uwagę na miejsce wewnątrz nosa, lub na górnej wardze, w którym najwyraźniej czujesz przepływające powietrze. Następnie zrób wydech i ponownie skoncentruj się na odczuciu dokładnie w tym samym miejscu. Właśnie z tego miejsca będziesz śledzić pełny cykl oddechu. Kiedy już dokładnie określisz, gdzie

znajduje się twój punkt oddechu, nie oddalaj się od niego. Używaj go do skupiania uwagi. Jeśli nie odnajdziesz tego punktu, to będziesz koncentrował się to na wnętrzu nosa, to poza nim, lub na tchawicy, goniąc za oddechem, którego i tak nigdy nie złapiesz, bo zmienia się on nieustannie, przemieszcza i płynie.

Jeśli kiedykolwiek piłowałeś drewno, wiesz w czym rzecz. Jako stolarz nie stoisz, patrząc na ostrze poruszające się tam i z powrotem. Zakreśliłoby ci się w głowie. Skupiasz uwagę na miejscu, w którym ząbki piły zanurzają się w drewnie. Tylko w taki sposób możesz przeciąć drewno prosto. W medytacji skupiasz uwagę dokładnie na tym punkcie w nosie, w którym czujesz powietrze najmocniej. Z tego punktu, w którym widać najwyraźniej, obserwujesz cały proces oddychania uważnie i w skupieniu. Nie próbuj kontrolować oddechu. To nie jest ćwiczenie oddechowe, takie jak w Jodze. Skoncentruj się na naturalnym i spontanicznym przepływie oddechu. Nie próbuj regulować go lub podkreślać w jakikolwiek sposób. Większość początkujących ma z tym problemy. Aby łatwiej było im skupić się na odczuciu, nieświadomie podkreślają oddech. W efekcie tego pojawia się wymuszony i nienaturalny wysiłek, który w rzeczywistości utrudnia, a nie pomaga skoncentrować się. Nie pogłębiaj swojego oddechu na siłę, ani też nie oddychaj głośno. To ostanie odnosi się zwłaszcza do medytacji grupowych. Głośny oddech naprawdę może irytować innych. Pozwól, by oddech wpływał naturalnie, tak jak we śnie. Przestań się przejmować i pozwól, by proces toczył się własnym rytmem.

Brzmi to prosto, ale jest trudniejsze, niż się zdaje. Nie zniechęcaj się, jeśli natrafisz na opór swojej woli. Wykorzystaj tę sposobność, by zaobserwować naturę świadomej intencji. Obserwuj subtelne wzajemne związki pomiędzy oddechem, impulsem by kontrolować oddech oraz impulsem by przestać kontrolować oddech. Na początku może być to dla ciebie źródłem frustracji, ale jest to nieocenione doświadczenie, dzięki któremu można się wiele nauczyć, i okres ten szybko mija. W końcu proces oddychania będzie toczył się swoim własnym torem. A ty nie będziesz czuł potrzeby, by nim manipulować. Kiedy dotrzesz do tego punktu, oznacza to, że nauczyłeś się tego co najważniejsze o własnej obsesyjnej potrzebie kontrolowania Wszechświata.

Oddychanie, które na pierwszy rzut oka wydaje się być takie zwykłe i nudne, jest w rzeczywistości niezwykle skomplikowanym i fascynującym procesem. Jeśli mu się przyjrzeć, pełne jest subtelnych odmian. Jest wdech i wydech, oddech długi i krótki, płytki oraz głęboki, płynny i nierówny. Kategorie te łączą się wzajemnie ze sobą na różne, subtelne i skomplikowane sposoby. Uważnie obserwuj oddech. Badaj go naprawdę. Odkryjesz niezliczone odmiany i stałe cykle powtarzających się wzorów. To jak symfonia. Nie obserwuj jedynie zarysu oddechu. Można zobaczyć więcej niż sam tylko wdech i wydech. Każdy oddech ma początek, środek i koniec. Każdy wdech, podobnie jak i każdy wydech, przechodzi przez etap narodzin, rozwoju i śmierci. Głębokość i szybkość oddechu zmienia się w zależności od emocji, myśli pojawiających się w umyśle oraz dochodzących dźwięków. Przyjrzyj się tym zjawiskom. Przekonasz się, że są fascynujące.

Nie znaczy to jednak, że masz siedzieć, prowadząc w myślach rozmowę z samym sobą: "Oddech jest krótki i nierówny, lub głęboki i długi. Ciekawe jaki będzie następny?" Nie, to nie jest Vipassana. To jest myślenie. Przekonasz się, że to się zdarza, zwłaszcza na początku. To również mija. Po prostu dostrzeż to zjawisko i ponownie zacznij obserwować odczucia towarzyszące oddychaniu. Umysł znowu będzie przeszkadzać, lecz ponownie skieruj uwagę na oddech, i tak za każdym razem dotąd, aż przestanie do tego dochodzić.

Na początku, kiedy zaczniesz to ćwiczyć, bądź przygotowany na trudności. Twój umysł będzie błędził nieustannie, pędząc jak pijany trzmiel kreślący w powietrzu chaotyczne linie. Spróbuj się nie martwić. Małpi umysł to powszechnie znane zjawisko. To coś, z czym każdy zaawansowany medytujący musiał się zmierzyć. Inni poradzili sobie z tym w taki czy inny sposób, ty też sobie poradzisz. Kiedy już dojdzie do tego, po prostu odnotuj fakt, że myślałeś, marzyłeś, martwiłeś się lub robiłeś cokolwiek innego. Łagodnie ale stanowczo, bez zamartwiania się lub osądzania za to, że rozproszyłeś się, po prostu powróć do zwykłego fizycznego odczucia oddechu. Rób tak za każdym razem.

W którymś punkcie tego procesu staniesz nagle twarzą w twarz z szokującą prawdą, że jesteś kompletnie szalony. Twój umysł to hałaśliwy dom wariatów na kółkach, toczący się chaotycznie na łeb na szyję w dół, bez żadnej kontroli i bez nadziei. Nie ma sprawy. Nie jesteś bardziej szalony niż wczoraj. Zawsze tak było, po prostu nigdy wcześniej tego nie zauważyłeś. Nie jesteś bardziej szalony niż ludzie wokół ciebie. W rzeczywistości jedyna różnica jest taka, że ty stawiałeś czoło tej sytuacji, a oni nie. Dlatego oni wciąż czują się stosunkowo dobrze. Ale to wcale nie znaczy, że są w lepszej sytuacji. Ignorancja może oznaczać szczęście, ale nie prowadzi do wyzwolenia. Nie pozwól, by to odkrycie wyprowadziło cię z równowagi. W rzeczywistości jest to kamień milowy, znak prawdziwego postępu. Już sam fakt, że spojrzaleś prawdzie w oczy, oznacza, że jesteś na dobrej drodze.

Kiedy obserwujemy oddech w ciszy, dwóch rzeczy należy unikać: myślenia i pogrążania się. Myślenie przejawia się najczęściej w postaci zjawiska małpiego umysłu, które już omówiliśmy. Pogrążający się umysł to coś niemal zupełnie odwrotnego. Jako termin ogólny, pogrążający się umysł oznacza jakiegokolwiek rodzaj otępienia świadomości. W najlepszym przypadku jest to rodzaj próżni umysłowej, w której nie ma myśli, nie ma obserwacji oddechu, nie ma świadomości czegokolwiek. To luka, bezkształtny, szary obszar podobny do snu bez marzeń sennych. Pogrążający się umysł to pustka. Unikaj tego.

Medytacja Vipassana jest aktywna. Koncentracja to silne, pełne energii skupienie na pojedynczym obiekcie. Świadomość to żywa, niezakłócona czujność. Samadhi i Sati - to dwie umiejętności, które pragniemy kultywować. W pogrążającym się umyśle nie ma żadnej z nich. W najgorszym przypadku po prostu zaśniesz, w najlepszym - stracisz czas. Kiedy zauważysz, że twój umysł się pogrąża, po prostu odnotuj ten fakt i skieruj uwagę na odczucie oddechu. Obserwuj fizyczne doznania towarzyszące wdechowi. Poczuj dotyk wydechu. Rób wdechy i wydechy i obserwuj co się dzieje. Po jakimś czasie, może po kilku tygodniach lub miesiącach, zaczniesz odbierać te doznania jak obiekt fizyczny. Po prostu ćwicz dalej - rób

wdechy i wydechy. Obserwuj co się dzieje. W miarę pogłębiania się koncentracji będziesz mieć coraz mniej problemów ze swoim małym umysłem. Oddech spowolni się i coraz łatwiej ci będzie podążać za nim, bez przerw. Zaczynasz doświadczać stanu głębokiego spokoju, w którym cieszyć się będziesz całkowitą wolnością od tego, co drażni umysł. Nie ma chciwości, pożądania, zawiści, zazdrości, nienawiści. Niepokój i wzburzenie odchodzą. Lęk mija. To wspaniały, czysty, pogodny, błogi stan umysłu. Jest nietrwały i przemija wraz z końcem medytacji. Lecz nawet te krótkie doświadczenia zmieniają twoje życie. Nie jest to wyzwolenie, ale są to kamienie milowe na drodze wiodącej w jego kierunku. Nie oczekuj jednak natychmiastowego oświecenia. Dotarcie choćby do tych kamieni wymaga czasu, wysiłku i cierpliwości.

Doświadczenie medytacyjne to nie wyścigi. Dążymy do konkretnego celu. Ale nie ma żadnego planu lekcji. Twoje zadanie polega na przedzieraniu się coraz głębiej poprzez warstwy iluzji, ku zrozumieniu najwyższej prawdy dotyczącej naszej egzystencji. Proces ten sam w sobie jest fascynujący i daje poczucie spełnienia. Można się nim cieszyć dla niego samego. Nie trzeba się spieszyć.

Pod koniec właściwie przeprowadzonej sesji medytacyjnej odczujesz wspaniałą świeżość umysłu. To spokojna, pogodna i radosna energia, którą następnie możesz wykorzystać do rozwiązywania problemów codziennego życia. To samo w sobie jest wystarczającą nagrodą. Jednakże celem medytacji nie jest rozwiązywanie problemów, radzenie sobie z nimi jest dodatkową korzyścią i tak właśnie powinno być traktowane. Jeśli za bardzo skoncentrujesz się na aspekcie rozwiązywania problemów, przekonasz się, że twoja uwaga zwraca się ku tym problemom, co zakłóca koncentrację. Nie myśl o swoich problemach w trakcie praktyki. Odsuń je delikatnie na bok.

Przestań się martwić i planować. Pozwól, by twoja medytacja była urlopem, wakacjami. Zaufaj sobie, uwierz w to, że poradzisz sobie z tymi problemami później, wykorzystując energię i świeżość umysłu uzyskaną dzięki medytacji. Zaufaj sobie w ten sposób, a właśnie tak się stanie.

Nie wyznaczaj sobie celów, których nie będziesz w stanie osiągnąć. Bądź dla siebie łagodny. Próbujesz nieustannie i bez przerwy podążać za własnym oddechem. To brzmi prosto, przez co na początku będziesz miał tendencję, by dużo od siebie wymagać i być skrupulatnym.

Lecz takie wymagania są nierealistyczne. Zamiast tego podziel czas na niewielkie odcinki. Na początku wdechu postanów sobie, że będziesz podążał za oddechem tylko przez krótki moment trwania tego właśnie wdechu. Nawet to nie jest proste, lecz przynajmniej wykonalne. Następnie, na początku wydechu, postanów sobie, że będziesz podążał za oddechem tylko przez krótki moment trwania tego właśnie wydechu. Mimo, że nie będzie ci się udawać raz za razem, bądź wytrwały.

Za każdym razem, kiedy nie uda ci się, zacznij od nowa. Jeden oddech naraz. Na tym poziomie możesz wygrać tę grę. Tego się trzymaj - zaczynaj od nowa przy każdym następnym cyklu oddechowym, niewielkim odcinku czasu. Obserwuj każdy oddech z uwagą i precyzją, sekunda po sekundzie. Dzięki temu w końcu pojawi się ciągła, nieprzerwana świadomość.

Uważność w procesie oddychania to świadomość chwili obecnej. Kiedy robisz to właściwie, jesteś świadomy tylko tego, co dzieje się w teraźniejszości. Nie oglądasz się za siebie, nie patrzysz przed siebie. Zapominasz o poprzednim oddechu i nie wyczekujesz następnego. Kiedy wdech właśnie się zaczyna, nie wyczekuj jego końca. Nie spiesz się do mającego nastąpić wydechu. Zostań tam gdzie jesteś, przy tym, co się dzieje teraz. Zaczyna się wdech i właśnie na to zwracasz uwagę; na to i na nic innego.

Ta medytacja jest procesem przekwalifikowania umysłu. Dążysz do osiągnięcia stanu, w którym będziesz całkowicie świadomy wszystkiego, czego doświadczasz w swoim własnym wszechświecie, dokładnie w taki sposób i w tym momencie, kiedy to się dzieje; całkowita, niepodzielna świadomość w teraźniejszości. To niezwykle ambitny cel, którego nie da się osiągnąć od razu. Wymaga praktyki, zaczynamy więc od małych kroków. Zaczynamy od tego, że jesteśmy całkowicie świadomi niewielkiego wycinka czasu, tylko jednego jedynego wdechu. Następnie, kiedy nam się uda, jesteśmy na drodze do doświadczania życia na nowo w zupełnie inny sposób.

# Planowanie medytacji

**D**o tego momentu wszystko było tylko teorią. Teraz zagłębimy się w praktykę, jak się zabrać za medytację.

Przede wszystkim, musisz wyznaczyć sobie stałe godziny praktyki, konkretny okres czasu, który poświęcisz tylko i wyłącznie na medytację Vipassana. Kiedy byłeś dzieckiem nie umiałeś chodzić. Ktoś zadał sobie wiele trudu, by cię tego nauczyć. Podtrzymał cię. Zachęcał. Stawiał twoje stopy jedna za drugą, aż sam się tego nauczyłeś. Te chwile nauki stanowiły oficjalną praktykę sztuki chodzenia.

W medytacji trzymamy się tej samej prostej procedury. Wyznaczamy konkretny czas, poświęcony wyłącznie rozwijaniu umiejętności umysłu nazywanej uważnością. Czas ten przeznaczamy wyłącznie na tę czynność i tak sobie wszystko organizujemy, żeby nic nam nie przeszkadzało. Nie jest to umiejętność, której łatwo się nauczyć. Spędziliśmy całe życie wyrabiając w sobie nawyki mentalne, które w rzeczywistości stanowią przeciwieństwo ideału nieustającej uważności. Uwolnienie się od tych nawyków wymaga pewnej strategii. Jak już zostało powiedziane, nasze umysły są jak szklanka z mętną wodą. Celem medytacji jest usunięcie osadu, tak abyśmy mogli zobaczyć, co jest w wodzie. Najlepiej jest po prostu pozwolić mu się osadzić. Daj mu czas, a sam się osadzi. W końcu woda będzie czysta. W medytacji przeznaczamy wyznaczony czas właśnie na ten proces oczyszczenia. Jeśli przyglądamy się temu z zewnątrz, wydaje się to być całkowicie bezużyteczne. Siedzimy sobie i pozornie tyle z nas pożytku co z kamiennego posągu. Wewnątrz jednak dużo się dzieje. Ta mentalna zupa osadza się, a umysł się oczyszcza, co przygotowuje nas do tego, by radzić sobie z tym, co przyniesie życie.

Nie znaczy to, że musimy robić cokolwiek, by spowodować osadzanie się. Jest to proces naturalny, zachodzący automatycznie. Siedzenie z uważnością, samo w sobie, powoduje oczyszczenie. W rzeczywistości jakikolwiek wysiłek z naszej strony, by wywołać to oczyszczenie ma dokładnie odwrotny skutek. Jest to tłumienie i jest nieskuteczne. Spróbuj na siłę coś wyrzucić z umysłu, a przekonasz się, że w ten sposób dodajesz temu energii. Może udać ci się na chwilę, ale na dłuższą metę tylko wzmocnisz to, czego usiłujesz się pozbyć. Schowa się to w nieświadomości, kiedy nie będziesz patrzył, po czym nagle wyskoczy nie pozostawiając Ci żadnych szans na wygraną w tej walce.

Jeśli porównamy umysł do wody, to najlepszym sposobem oczyszczenia go jest pozwolić by zanieczyszczenie samo z siebie osadziło się na dnie. Nie trzeba poświęcać na to dodatkowej energii. Po prostu uważnie obserwuj jak muł osadza się nie ingerując w ten proces. Kiedy się osadzi, tak już pozostanie. W medytacji posługujemy się energią, a nie siłą. Jedyne wysiłki na jaki musimy się zdobyć to łagodna cierpliwa uważność. Czas kiedy medytujemy jest jak przekrój całego dnia. Wszystko, co ci się przytrafia, przechowywane jest w umyśle, czy to w formie myślowej, czy emocjonalnej. W trakcie normalnej aktywności jesteś pod taką presją wydarzeń, że rzadko do końca załatwiasz najważniejsze sprawy, którymi się zajmujesz. Gromadzą się one w nieświadomości, gdzie kotłują się, pienią i ropieją. A potem zastanawiasz się skąd bierze się to całe napięcie. Właśnie to wszystko, w tej czy innej formie wychodzi podczas medytacji. Masz szansę przyjrzeć się temu, zobaczyć czym jest i pozwolić odejść. Wyznaczamy sobie czas medytacji po to, by stworzyć warunki sprzyjające takiemu uwolnieniu. Regularnie co jakiś czas sprawdzamy czy utrzymujemy uważność, jeśli nie - przywracamy ją. Oddalamy się od tych wydarzeń, które nieustannie stymulują umysł. Wycofujemy się z każdej czynności, która pobudza emocje. Udajemy się do cichego miejsca i siedzimy nieporuszeni, a wszystko z nas wychodzi. A potem odchodzi. To jak ładowanie akumulatorów. Medytacja ładuje twoją uważność.

## Gdzie siedzieć?

Znajdź sobie ciche, odosobnione miejsce, w którym będziesz sam. To nie musi być jakieś idealne miejsce na polanie pośrodku lasu. Dla większości z nas to nieosiągalne, ale powinno to być miejsce, gdzie będzie ci wygodnie i gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Powinno to być również miejsce, gdzie nikt nie będzie ci się przyglądał. Cała twoja uwaga powinna być poświęcona medytacji, a nie zamartwianiu się, co pomyślą inni, gdy cię zobaczą. Spróbuj wybrać miejsce możliwie jak najcichsze i najspokojniejsze. To nie musi być dźwiękoszczelny pokój, ale niektóre rodzaje hałasu są szczególnie rozpraszające i należy ich unikać. Najgorsze są muzyka i rozmowa. Zajmują one umysł w sposób, nad którym nie masz kontroli i już po koncentracji.

Istnieją tradycyjne sposoby, by wprowadzić się w odpowiedni nastrój, takie jak: przyciemniony pokój, zapalona świeczka, kadzidelko, dzwoneczek na początku i na końcu sesji medytacyjnej. To są jednak tylko dodatki. Dla niektórych ludzi stanowią zachętę, ale absolutnie nie są sednem praktyki. Prawdopodobnie pomoże ci, jeśli codziennie będziesz siedział w tym samym miejscu. Większości ludzi pomaga wydzielenie osobnego miejsca przeznaczonego tylko i wyłącznie do medytacji. Szybko miejsce to zacznie ci się kojarzyć ze spokojem głębokiej koncentracji, a skojarzenie to ułatwi ci szybsze wchodzenie w głębszą koncentrację. Najważniejsze jest, by siedzieć w miejscu, które czujesz, że będzie sprzyjać praktyce. Będziesz musiał troszkę poeksperymentować. Wypróbuj kilka miejsc, aż znajdziesz to, w którym będzie ci najwygodniej. Musisz po prostu znaleźć miejsce, w którym nie będziesz skrepowany i gdzie będziesz mógł medytować bez zbędnego rozproszenia.



Dla wielu osób pomocą i wsparciem jest medytacja w grupie. Dyscyplina regularnej praktyki jest ważna i wielu ludziom łatwiej jest praktykować regularnie, jeśli zobowiązują się praktykować w grupie, co stanowi zachętę. Daleś słowo i wiesz, że ktoś czeka na ciebie. Dzięki temu można zrećznie ominąć wymówkę "jestem zbyt zajęty". Może w swojej okolicy znajdziesz grupę medytacyjną. Nieważne jaki rodzaj medytacji praktykują, o ile jest to medytacja praktykowana w ciszy. Z drugiej jednak strony powinieneś umieć praktykować sam. Nie polegaj na obecności grupy jako jedynym czynnikiem motywującym cię do praktyki. Właściwie przeprowadzona medytacja jest przyjemnością. Używaj grupy jako pomocy, a nie jako podpórki.

## Kiedy siedzieć?

Tutaj najważniejszą zasadą jest: jeśli chodzi o medytację, zastosowanie znajduje opis buddyźmu jako Drogi Środka. Nie staraj się za bardzo. Nie staraj się za mało. To nie znaczy, że siadasz do medytacji, kiedy masz na to ochotę. To znaczy, że ustalasz sobie plan praktyki i trzymasz się go z łagodną, cierpliwą wytrwałością. Ustalenie planu działa jak zachęta. Jednakże, jeśli przekonasz się, że trzymanie się planu przestało być zachętą, a stało się ciężarem, przeszkodą, to znaczy, że coś jest nie tak. Medytacja nie jest obowiązkiem.

Medytacja to czynność psychologiczna. Będziesz miał bezpośrednio do czynienia z żywymi uczuciami i emocjami. W konsekwencji, jest to czynność, na którą bardzo duży wpływ ma nasze podejście do każdej sesji. Najprawdopodobniej dostaniesz to, czego się spodziewasz. Wobec tego twoja praktyka będzie najbardziej udana, jeśli nie będziesz mógł się doczekać medytacji. Kiedy siadasz, spodziewając się nużącego mozołu, tego właśnie najprawdopodobniej doświadczysz. Ustal sobie zatem taki plan medytacji, który będzie wykonalny. Niech będzie rozsądny. Niech będzie dostosowany do reszty twojego życia. Jeśli jednak czujesz, że droga do wyzwolenia jest pracą w kieracie, to zmień coś.

Najlepiej jest medytować tuż po obudzeniu. Wtedy, jeszcze zanim pochłona cię obowiązki, umysł jest rześki. Poranna medytacja to doskonały sposób na rozpoczęcie dnia. Nastraja cię pozytywnie i przygotowuje do radzenia sobie z tym, co przyniesie dzień. Pokonujesz resztę dnia z większą lekkością. Jednakże pamiętaj, że musisz być całkiem rozbudzony. Nie poczynisz postępów, jeżeli po prostu będziesz siedział drzemiąc, tak więc najpierw się wyśpij. Zanim zaczniesz, wymyj twarz lub weź prysznic. Aby poprawić sobie krążenie możesz też wcześniej wykonać kilka ćwiczeń fizycznych. Zrób cokolwiek będzie konieczne, by się całkiem rozbudzić, następnie usiądź do medytacji. Jednakże pamiętaj, by nie dać się całkowicie pochłoniąć codziennym obowiązkom. Po prostu zbyt łatwo jest zapomnieć o medytacji. Niech medytacja będzie pierwszą z ważnych rzeczy, od których zaczynasz dzień.

Inną dogodną porą do medytacji jest wieczór. Twój umysł pełen jest śmieci mentalnych, które uzbierały się w ciągu dnia i najlepiej byłoby pozbyć się tego ciężaru przed snem. Medytacja oczyści i orzeźwi twój umysł. Utrzymuj uważność, a twój sen będzie prawdziwym snem.

Początkowo, kiedy zaczniesz medytować, wystarczy, jeśli będziesz to robił raz dziennie. Jeśli masz ochotę medytować częściej, w porządku, tylko pamiętaj, żeby nie przesadzić. W przypadku osób, które dopiero zaczynają medytować, można zaobserwować syndrom wypalenia. Zaczynają one od praktykowania po kilkanaście godzin dziennie przez kilka tygodni, a potem dogania ich codzienne życie. Wtedy uznają, że cała ta medytacja jest zbyt czasochłonna oraz że wymaga zbyt wielu wyrzeczeń. Nie mają na to czasu. Nie wpadnij w tę pułapkę. Nie wypal się już po pierwszym tygodniu. Śpiesz się powoli. Niech twój wysiłek będzie konsekwentny, miarowy i stały. Daj sobie czas na to, by włączyć praktykę medytacyjną w swoje życie i pozwolić, by rozwijała się stopniowo i łagodnie.

W miarę jak twoje zainteresowanie medytacją rośnie, przekonasz się, że przeznaczasz na nią coraz więcej czasu w swoim planie dnia. Dzieje się tak w sposób spontaniczny, samo z siebie, bez żadnego wymuszonego wysiłku.

Doświadczeni medytujący medytują od trzech do czterech godzin dziennie. Prowadzą normalne życie w codziennym świecie i wciąż mają na to wszystko czas. I sprawia im to przyjemność. A wszystko to przychodzi naturalnie.

### Jak długo medytować?

Podobna zasada znajduje zastosowanie i tutaj: medytuj tak długo jak możesz, ale nie przesadzaj. Większość początkujących zaczyna od 20 lub 30 minut. Początkowo trudno medytować dłużej, tak by odnieść z tego korzyść. Dla ludzi Zachodu taka postawa fizyczna jest obca i upływa trochę czasu zanim ciało przyzwyczai się do niej. Również postawa umysłu jest obca i na tę zmianę także trzeba czasu.

W miarę jak przyzwyczaisz się do procedury, możesz stopniowo wydłużać czas medytacji. Mniej więcej po roku regularnej praktyki powinieneś być w stanie bez problemu medytować przez godzinę w czasie jednej sesji.

Trzeba tu jeszcze nadmienić o jednej ważnej rzeczy: medytacja Vipassana nie jest formą ascezy. Nie chodzi o to, by się umartwiać. Próbujemy praktykować uważność, a nie ból. Odrobiny bólu nie da się uniknąć, zwłaszcza bólu nóg. W rozdziale 10 dokładnie opiszemy zagadnienie bólu oraz jak sobie z nim radzić. Istnieją specjalne postawy i techniki radzenia sobie z niewygodą, których się nauczysz. Należy zaznaczyć, że nie jest to konkurs wytrzymałości. Nic nie musisz nikomu udowadniać. Jeśli odczuwasz przeszywający ból, nie zmuszaj się do medytacji tylko po to, żebyś mógł powiedzieć, że wysiedziałeś przez godzinę. To bezużyteczne ćwiczenie ego. Nie przesadzaj, zwłaszcza na początku. Pamiętaj o swoich ograniczeniach i nie potępiaj siebie, jeżeli nie jesteś w stanie siedzieć bez przerwy, nieruchomo jak skała.

W miarę jak medytacja staje się coraz ważniejszą częścią twojego życia, możesz przedłużyć sesje do ponad godziny. Ogólna zasada jest taka, że najlepiej jest po prostu sprawdzić, jaka na danym etapie jest najodpowiedniejsza dla ciebie długość sesji, a potem siedzieć pięć minut dłużej. Nie ma żadnych sztywnych reguł dotyczących długości trwania sesji. Nawet jeżeli wyznaczyłeś sobie jakieś absolutne minimum, to mogą być takie dni, że naprawdę nie dasz rady tak długo siedzieć. To nie znaczy, że tego dnia powinieneś sobie odpuścić. Niezwykle ważne jest, by medytować regularnie. Nawet dziesięć minut medytacji jest bardzo korzystne. Nawisem mówiąc, o długości sesji decydujesz zanim zaczniesz medytować. Nie rób tego, kiedy już medytujesz. W ten sposób łatwo jest poddać się niepokoju, a niepokój to właśnie jedna z głównych rzeczy, które chcemy się nauczyć uważnie obserwować. Wyznacz więc sobie realistyczny okres czasu i trzymaj się go.

Możesz używać zegarka, by mierzyć długość sesji, ale nie spoglądaj na niego co dwie minuty, by sprawdzać jak ci idzie. Zdekoncentrujesz się i ogarnie cię niepokój. Przekonasz się wtedy, że nie będziesz mógł doczekać się końca. W tej sytuacji nie jest to medytacja, tylko obserwacja zegarka. Nie patrz na zegarek, dopóki nie będzie ci się wydawało, że czas przeznaczony na medytację już minął. W rzeczywistości w ogóle nie musisz patrzeć na zegarek, przynajmniej nie za każdym razem kiedy medytujesz. Generalnie, powinieneś siedzieć tak długo, jak masz ochotę. Nie ma żadnej magicznej długości czasu. Mimo to dobrze jest określić minimum. Jeśli tego nie zrobisz, będziesz miał tendencję do tego, by medytować krótko. Będziesz kończył szybko za każdym razem, kiedy pojawi się coś nieprzyjemnego, lub zawsze gdy poczujesz niepokój. To niedobrze. To są doświadczenia, z których medytujący może najwięcej skorzystać, ale tylko wtedy, gdy je przesiedzi. Musisz nauczyć się obserwować je ze spokojem i jasnością. Przypatrz się im uważnie. Jeśli będziesz to robił wystarczająco często, stracą one swoją władzę nad tobą. Zobacysz czym dokładnie są: zwykłymi impulsami, przychodzącymi i odchodzącymi, częścią przedstawienia, które kiedyś się kończy. W konsekwencji twoje życie staje się piękniejsze, a droga, po której kroczysz, równiejsza i prostsza.

'Dyscyplina' to dla większości z nas trudne słowo. Przywodzi na myśl obraz kogoś, kto stoi nad nami z kijem i mówi nam, że się mylimy. Ale samodyscyplina to coś innego. To umiejętność przejrzenia na wskroś pustego, głuchego krzyku własnych impulsów i przeniknięcia ich sekretu. Nie mają one nad tobą władzy. To tylko przedstawienie, oszustwo. Twoje nałogi i potrzeby wrzeszczą na ciebie i grożą ci, podlizują ci się, przypochlebiają, grożą, lecz w rzeczywistości nie mają na ciebie bata. Poddajesz się im z przyzwyczajenia. Poddajesz się, bo tak naprawdę nigdy nie zadałeś sobie trudu, by spojrzeć, co kryje się pod groźbą. A tam jest pusto. Ale można się o tym przekonać tylko w jeden sposób. Słowa na tej stronie nie wystarczą. Ale spójrz w głąb siebie i przyglądaj się temu, co wychodzi na wierzch - nerwowość, niepokój, niecierpliwość, ból - obserwuj tylko i nie daj się wciągnąć. Ku twojemu zaskoczeniu, wszystko to po prostu odejdzie. Pojawi się i zniknie. Tak po prostu. Samodyscyplina określana jest jeszcze jednym słowem - "Cierpliwość".

# Ćwiczenia na początek

**W** krajach buddyzmu Theravada tradycyjnie rozpoczyna się sesje medytacyjne od intonowania pewnych formułek. Amerykanie zwykle odrzucają je już na pierwszy rzut oka, traktując je jedynie jako nieszkodliwe rytuały. Jednakże, te tzw. rytuały, zostały stworzone i udoskonalone przez grono praktycznych i oddanych osób, i służą celom wyłącznie praktycznym. Warto przyjrzeć im się dokładniej.

Budda w swoich czasach był uważany za buntownika. Urodził się w społeczeństwie, w którym zbyt wielką wagę przywiązywano do rytuałów, a zhierarchizowane społeczeństwo uważało jego idee za ikonoklastyczne<sup>1</sup>. Wielokrotnie wypowiadał się przeciw stosowaniu rytuałów dla nich samych i był w tej kwestii nieustępliwy. Nie oznacza to jednak, że rytuały są bezużyteczne. Oznacza to jedynie, że rytuały same w sobie, wykonywane jako sztuka dla sztuki, nie pomogą ci wydostać się z pułapki. Jeśli wierzysz w to, że samo powtarzanie słów zbawi cię, to tylko pogłębiasz swoje uzależnienie od słów i pojęć. Oddala cię to raczej od milczącej percepcji rzeczywistości, a nie zbliża do niej. Dlatego, jeśli już używamy tych formułek, musimy jasno zrozumieć, czym są i jak działają. To nie są magiczne zaklęcia. To narzędzia służące oczyszczeniu psychiki, które wymagają aktywnego udziału umysłu, jeśli mają być skuteczne. Mamrotanie słów bez żadnej intencji jest bezcelowe. Medytacja Vipassana to delikatna czynność psychologiczna, a postawa umysłu osoby praktykującej ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia sukcesu. Technika ta jest najskuteczniejsza w atmosferze spokoju i pewności siebie, której towarzyszy życzliwość. Formułki te służą wywołaniu właśnie takiej postawy. Używane poprawnie mogą stanowić pomocne narzędzie na drodze do wyzwolenia.

## Potrójne Przewodnictwo<sup>2</sup>

Medytacja jest trudnym zadaniem. Jest to czynność w swej naturze samotnicza. Pojedyncza osoba walczy przeciwko niezwykle potężnym siłom, tej części struktury umysłu, która

---

<sup>1</sup> Ikonoklastyczne, inaczej obrazoburcze, w szerszym znaczeniu, sprzeciwiające się ogólnie przyjętym normom.

<sup>2</sup> "Potrójne Przewodnictwo" trzech rzeczy *Buddha*, *Dhamma*, *Sangha* (Budda, Prawda, braterstwo) w indywidualnej drodze człowieka dążącego do Oświecenia.

*Budda* - jako jego życie. *Dhamma* - jako nauka Buddy o Prawdzie lub jako droga do poznania Prawdy. *Sangha* - jako braterstwo ludzi dążących do Oświecenia lub do poznania Prawdy, postępując ze wskazówkami Buddy.

medytuje. Kiedy się w to zagłębisz, zdasz sobie sprawę z czegoś, co cię zaszokuje. Spojrzysz w głąb i pojmiesz ogrom tego, z czym walczysz. To, przez co chcesz się przedrzeć, wygląda jak solidny mur, przez który nie przedziera się nawet promyk światła. Znajdziesz się przed nim, siedząc, gapiąc się i mówiąc do siebie: "Co? Mam przez to przejść? Ależ to niemożliwe! To wszystko, co istnieje. To cały świat. To wszystko, co ma jakiegokolwiek znaczenie, i tego używałem, by określić siebie i zrozumieć wszystko, co mnie otacza. Jeśli się tego pozbędę, cały świat mi się rozpadnie i umrę. Nie dam rady przez to przejść. Po prostu nie dam rady".

To niezwykle przerażające uczucie, budzące poczucie osamotnienia. To, co czujesz, można wyrazić takimi słowami: "Jestem tu, całkiem sam, walcząc z czymś tak potężnym, że nie da się tego pojąć". Aby przeciwdziałać temu uczuciu, warto pamiętać, że nie jesteś sam. Inni przed tobą przeszli tę drogę. Stawili czoła tej samej przeszkodzie i przetarli szlak do światła. Określili zasady, dzięki którym można osiągnąć sukces, oraz stworzyli wspólnotę, po to, by się wzajemnie zachęcać i wspierać. Budda pokonał ten sam mur, a za nim poszło wielu innych. Pozostawił klarowne wskazówki w formie Dhammy, aby poprowadzić nas tą samą ścieżką. Założył Sanghę, wspólnotę mnichów, po to, by ścieżka przetrwała, a idący nią wspierali się. Nie jesteś sam, a sytuacja nie jest beznadziejna.

Medytacja wymaga energii. Trzeba odwagi, by stawić czoła bardzo trudnym zjawiskom umysłowym, oraz determinacji, by przesiedzieć różne nieprzyjemne stany umysłu. Lenistwo nie opłaci się. By zgromadzić energię na to zadanie, powtarzaj następujące zdania. Recytuj je z przekonaniem. Miej na myśli to, co powtarzasz.

"Zaraz wstąpię na tę samą ścieżkę, którą kroczył Budda oraz jego wielcy i święci uczniowie. Leniwa osoba nie może nią kroczyć. Oby moja energia wzięła górę. Oby mi się udało".

## Praktyka Uniwersalnej Miłości-Życzliwości

Medytacja Vipassana to ćwiczenie w uważności, świadomości pozbawionej ego. To procedura, w której ego zostanie zniszczone przez przenikliwe spojrzenie uważności. Praktykujący rozpoczyna ją, gdy ego ma pełną kontrolę nad umysłem i ciałem. Potem, gdy uważność przygląda się działaniu ego, dociera do korzeni, do sposobu funkcjonowania, i niszczy je kawałek po kawałku. Jest w tym jednak pewien haczyk. Uważność to świadomość, w której nie ma ego. Jeśli zaczniemy, gdy ego będzie miało pełną kontrolę, to jak uda nam się być wystarczająco uważnym od razu na początku? Zawsze w jakimś stopniu jesteśmy uważni. Problemem jest tylko, by być wystarczająco uważnym, aby osiągnąć cel. Możemy w tym celu posłużyć się sprytną taktyką. Możemy osłabić te aspekty ego, które są najbardziej szkodliwe, aby uważność napotkała na jak najmniejszy opór.

Chciwość i nienawiść są głównymi przejawami działalności ego. Na tyle trudno będzie być uważnym, na ile chwytanie i odrzucanie są obecne w umyśle. Rezultaty łatwo dostrzec. Jeśli

siadasz do medytacji, będąc obsesyjnie do czegoś przywiązany, to nie zajdziesz daleko. Jeśli jesteś pochłonięty myślami: jak zarobić więcej - to prawdopodobnie przez resztę medytacji będziesz myślał tylko o tym. Jeśli jesteś wściekły, bo ktoś cię właśnie obraził, to twój umysł będzie tym zajęty. Minuty medytacji są cenne. Najlepiej jest nie marnować ich. Tradycja Theravada rozwinęła pożyteczne narzędzie, które pozwoli ci pokonać bariery tkwiące w twoim umyśle, przynajmniej na jakiś czas, byś mógł usunąć ich korzenie na trwałe.

Możesz jedną ideę zastąpić inną. Negatywną emocję można zrównoważyć emocją pozytywną. Dawanie jest przeciwieństwem chciwości. Życzliwość i dobroć są przeciwieństwem nienawiści. Należy jasno powiedzieć: to nie jest próba wyzwolenia siebie poprzez autohipnozę. Nie można uwarunkować Oświecenia. Nibbana to stan niczym nieuwarunkowany. Osoba wyzwolona będzie szczodra i pełna dobroci, ale nie dlatego, że wyrobiła sobie taki nawyk. Będzie taka, tylko i wyłącznie, ponieważ w taki sposób przejawia się jej prawdziwa natura, nie ograniczana już przez ego. Nie jest to więc uwarunkowanie. To raczej lekarstwo psychologiczne. Jeśli zażyjesz je zgodnie z zaleceniami, przyniesie ci tymczasową ulgę od dolegliwości spowodowanych chorobą, na którą cierpisz. Wtedy możesz zająć się samą chorobą.

Na początku oddal od siebie myśli, w których potępiasz i nienawidzisz siebie. Najpierw pozwalasz, by wypełniły Cię dobre uczucia i życzenia, co jest stosunkowo łatwe. Potem robisz to samo z osobami ci najbliższymi. Stopniowo robisz tak z innymi osobami, aż dojdiesz do wrogów i wszystkich żywych istot. Ćwiczenie to wykonane prawidłowo może bardzo silnie działać i wywoływać zmiany.

Na początku każdej sesji medytacyjnej powtarzaj z przekonaniem następujące zdania:

1. Oby zawsze mi się dobrze powodziło, obym był szczęśliwy i spokojny. Niech nie spotka mnie żadna krzywda. Niech ominą mnie trudności. Niech ominą mnie problemy. Obym zawsze osiągał sukcesy. Obym zawsze miał cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i aby je pokonać.
2. Oby moim rodzicom zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęli sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.
3. Oby moim nauczycielom zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęli sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.

4. Oby moim krewnym zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęli sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.
5. Oby moim przyjaciółom zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęli sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.
6. Oby wszystkim osobom, których nie znam, zawsze się dobrze powodziło, oby były szczęśliwe i spokojne. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęły sukcesy. Oby zawsze miały cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.
7. Oby moim wrogom zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęli sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.
8. Oby wszystkim żyjącym istotom zawsze się dobrze powodziło, oby były szczęśliwe i spokojne. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągnęły sukcesy. Oby zawsze miały cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je.

Kiedy już skończysz powtarzać powyższe formułki, odłóż na bok wszystkie swoje kłopoty i konflikty na czas praktyki. Porzuć je po prostu. Jeśli później powrócą w medytacji, potraktuj je jak to, czym są, czyli czymś, co cię rozprasza.

Praktyka Uniwersalnej Miłości-Życzliwości zalecana jest również przed udaniem się na spoczynek i tuż po obudzeniu się. Uważa się, że dzięki niej śpi się spokojnie oraz że pomaga pozbyć się koszmarów nocnych. Łatwiej jest również rano wstać. Sprawia, że jesteśmy przyjaźnie nastawieni i otwarci wobec wszystkich: czy to przyjaciół, czy wrogów, ludzi, czy innych stworzeń.

Uraza i złość są najbardziej szkodliwymi z czynników psychicznych, tkwiących w umyśle, zwłaszcza kiedy umysł jest pogrążony w ciszy. Być może poczujesz oburzenie, kiedy przypomnisz sobie jakiś incydent, który cię zranił - czy to fizycznie, czy psychicznie. Takie

doświadczenie może wywołać w tobie uczucie niepokoju, napięcia, podenerwowania i zmartwienia. Być może nie będziesz wtedy w stanie medytować. Dlatego zdecydowanie zalecamy, abyś zaczął medytację od praktyki Uniwersalnej Miłości-Życzliwości.

Być może zastanawiasz się, jak możemy wypowiadać takie życzenia: "Oby moim wrogom zawsze się dobrze powodziło, oby byli szczęśliwi i spokojni. Niech nie spotka ich żadna krzywda. Niech ominą ich trudności. Niech ominą ich problemy. Oby zawsze osiągali sukcesy. Oby zawsze mieli cierpliwość, odwagę, zrozumienie i determinację, aby stawić czoło nieuniknionym życiowym problemom, trudnościom, porażkom, i pokonać je"?

Musisz pamiętać, że praktykujesz miłość-życzliwość, aby oczyścić umysł, tak jak praktykujesz medytację, by osiągnąć spokój i wyzwolić się od bólu oraz cierpienia. W miarę jak praktykujesz w sobie miłość-życzliwość, zaczniesz zachowywać się w przyjacielski sposób, bez uprzedzeń, negatywnego nastawienia, dyskryminacji lub nienawiści. Twoje szlachetne zachowanie ułatwi ci praktyczną pomoc innym w tym, by zmniejszyć ich cierpienie i ból. Tylko ludzie pełni współczucia mogą pomóc innym. Współczucie to przejaw miłości-życzliwości w działaniu, a ten, kto nie ma miłości-życzliwości, nie może pomóc innym. Szlachetne zachowanie oznacza bycie przyjacielskim i serdecznym. Zachowanie obejmuje myśli, mowę i uczynki. Jeśli któryś z tych trzech elementów nie jest taki, to zachowanie nie może być szlachetne. Z drugiej strony, z praktycznego punktu widzenia, o wiele lepiej jest kultywować szlachetne myśli: "Oby wszystkie istoty były szczęśliwe" niż myśli typu: "Nienawidzę go". Któregoś dnia nasze szlachetne myśli znajdą swoje odzwierciedlenie w szlachetnym zachowaniu, a myśli pełne złości w złym zachowaniu.

Pamiętaj, że twoje myśli przekształcają się w mowę i czyny, i mają swoje konsekwencje. Myśli, które przybierają formę czynów mogą mieć namacalne skutki. Zawsze powinieneś mówić i działać z uważnością miłości-życzliwości. Przy okazji miłości-życzliwości należy wspomnieć, że jeśli zachowujesz się w sposób dokładnie odwrotny, to i inni będą się wobec ciebie tak zachowywać. W miarę postępu praktyki miłości-życzliwości twoje myśli, słowa i uczynki powinny być łagodne, przyjemne, pełne znaczenia, pełne prawdy i powinny przynosić korzyść tobie jak i innym. Jeśli twoje słowa, myśli lub uczynki ranią ciebie lub/i innych, to musisz zadać sobie pytanie: czy rzeczywiście praktykujesz miłość-życzliwość?

To oczywiste, że jeśli twoim wrogom dobrze by się powodziło, gdyby byli pełni spokoju i szczęścia, nie byłiby twoimi wrogami. Jeśli byłiby wolni od problemów, bólu, cierpienia, nieszczęścia, nerwicy, psychoz, paranoi, lęku, napięcia, niepokoju itd., nie byłiby twoimi wrogami. Najpraktyczniejszym rozwiązaniem jest pomoc wrogom w rozwiązaniu ich problemów, tak byś mógł żyć w spokoju i szczęściu. W rzeczywistości, jeśli potrafisz, powinieneś wypełnić umysły wszystkich swoich wrogów miłością-życzliwością i sprawić, by pojęli prawdziwe znaczenie pokoju, po to, byś ty mógł żyć w pokoju i szczęściu. Im bardziej są neurotyczni, psychotyczni, im więcej w nich lęku, napięcia, niepokoju itd., tym więcej kłopotu, bólu i cierpienia mogą spowodować na świecie. Gdybyś potrafił złą osobę zmienić w



świętego, dokonałbyś cudu. Kultuwujmy w sobie stosowną mądrość oraz miłość-życzliwość, aby złe umysły zmienić w święte.

Kiedy kogoś nienawidzisz, to myślisz: "Życzę mu, żeby był brzydki, żeby się związał z bólu, żeby mu się źle powodziło, żeby się mylił, żeby nie był sławny, żeby nie miał przyjaciół, żeby po śmierci trafił do piekła". W rzeczywistości jednak twoje ciało wytwarza tyle szkodliwych substancji chemicznych, że doświadczasz bólu, napięcia, serce szybciej ci bije, twarz ma inny wyraz, tracisz apetyt, nie możesz spać i jesteś niemiły dla innych. Przechodzisz przez to, czego życzyłeś wrogowi. Nie jesteś w stanie dostrzec prawdy. Twój umysł jest jak wrzątek lub przypominasz pacjenta, któremu nic nie smakuje, ponieważ jest chory na żółtaczkę. Podobnie, nie umiesz docenić czyjś wygląd, osiągnięć, sukcesów itp. Tak długo, jak ten stan się utrzymuje, nie będziesz w stanie dobrze medytować.

Dlatego też zdecydowanie zalecamy praktykę miłości-życzliwości, zanim na poważnie zacznie się praktykować medytację. Powtarzaj powyższe formułki niezwykle uważnie i nadaj im znaczenie. Kiedy będziesz powtarzał te zdania, najpierw naprawdę poczuj w sobie miłość-życzliwość, a potem podziel się nią z innymi, nie możesz bowiem podzielić się czymś, czego nie masz w sobie.

Pamiętaj jednak, że nie są to magiczne zaklęcia. Nie działają same z siebie. Jeśli tak będziesz ich używał, to zmarnujesz jedynie czas i energię. Ale jeśli będziesz powtarzać je z zaangażowaniem i włożysz w to całą swą energię, dobrze ci posłużą. Wypróbuj je. Sam się przekonaj.

## Jak radzić sobie z problemami

**M**edytując, napotkasz problemy, jak każdy. Przybierają one różnorodną postać, a jedyne, czego możesz być pewien, to to, że się pojawiają. Cała sztuka w tym, aby radząc sobie z nimi, przyjmując odpowiednią postawę. Trudności to nieodłączna część twojej praktyki. Nie należy ich unikać. Należy je wykorzystać. Dostarczają nam nieocenionej okazji do nauki.

Powodem, dla którego tkwimy w marazmie, jest to, że nieustannie uciekamy od swoich problemów i gonimy za przyjemnościami. Medytacja dostarcza nam sytuacji laboratoryjnej, w której możemy zbadać ten syndrom i odkryć sposoby radzenia sobie z nim. Różne przeszkody i problemy powstające podczas medytacji są wodą na nasz młyn. Są materiałem, z którym pracujemy. Nie ma przyjemności bez odrobiny bólu. Nie ma bólu bez odrobiny przyjemności. Życie składa się z radości i smutków, które idą ręką w rękę. Medytacja nie jest wyjątkiem. Będą dobre i złe chwile, ekstaza i lęk.

Nie bądź więc zaskoczony, jeśli poczujesz się, jakby był przed tobą mur. Nie myśl, że jesteś wyjątkiem. Każdy doświadczony medytujący natknął się na swój własny mur. Mury ciągle się pojawiają. Spodziewaj się ich i bądź przygotowany. Twoja umiejętność radzenia sobie z kłopotami zależy od twojej postawy. Jeśli nauczysz się traktować te przeszkody jak sposobność, szansę, by poczynić postępy w praktyce, tak się stanie. Umiejętność radzenia sobie z tym, co pojawia się podczas medytacji, przeniesie się na resztę naszego życia i pozwoli doprowadzić do porządku wszystkie sprawy, które cię martwią. Jeśli podczas medytacji będziesz próbował unikać wszystkiego, co nieprzyjemne, to tylko wzmocnisz nawyk, który sprawia, że życie czasami jest nie do zniesienia.

Ważne jest, by nauczyć się stawać twarzą w twarz z mniej przyjemnymi aspektami życia. Naszym zadaniem podczas medytacji jest nauczyć się być cierpliwym wobec siebie, patrzeć na siebie obiektywnie, razem z naszymi smutkami i wadami. Musimy nauczyć się być mili dla samych siebie. Na dłuższą metę, unikanie nieprzyjemnych rzeczy to coś, co nam szkodzi. Paradoksalnie, uprzejmość pociąga za sobą konieczność konfrontacji z tym, co nieprzyjemne. Jednym z popularnych sposobów radzenia sobie z trudnościami jest autosugestia: kiedy pojawia się coś przykrego, możesz przekonać siebie, że jest to przyjemne. Taktyka Buddy jest dokładnie odwrotna. Nauki Buddy wzywają nas do tego, by raczej zbadać to, niż ukrywać bądź maskować. Buddyzm radzi, by nie wmawiać sobie uczuć, których w nas nie ma, lub

unikają tych, które są. Jeśli jesteś nieszczęśliwy, to jesteś nieszczęśliwy; taka jest rzeczywistość, właśnie to się dzieje, staw temu czoło. Popatrz temu prosto w oczy, bez uchylania się. Kiedy jest ci ciężko, przypatrz się trudnościom, obserwuj uważnie, co jest w nich trudnego, zbadaj to zjawisko i naucz się, jak działa. Sposobem na wyrwanie się z pułapki jest poznanie samej pułapki, tego, jak jest zbudowana. Zrobisz to, rozbierając ją kawałek po kawałku. Jeśli rozłożysz ją na kawałki, nie możesz się w nią złapać. Dzięki temu uzyskasz wolność.

To bardzo ważna kwestia, ale jeden z najmniej rozumianych aspektów filozofii buddyjskiej. Ci, którzy zapoznali się z buddyzmem jedynie powierzchownie, mogą wyciągnąć pochopny wniosek, że to zbiór pesymistycznych nauk, ciągle odwołujących się do nieprzyjemnych rzeczy, takich jak cierpienie, zawsze wzywających nas do tego, byśmy skonfrontowali się z rzeczywistością, w której istnieje ból, śmierć i choroba. Buddyjscy myśliciele nie uważają siebie za pesymistów - w rzeczywistości jest wprost przeciwnie. Ból istnieje; nie da się go całkowicie wyeliminować. Nauka, jak sobie z nim radzić, nie jest pesymizmem, ale bardzo pragmatyczną formą optymizmu. Jak poradziłbyś sobie ze śmiercią współmałżonka? Jak czułbyś się, gdybyś jutro stracił matkę, siostrę lub najbliższego przyjaciela? Przypuśćmy, że tego samego dnia straciłbyś pracę, oszczędności i władzę w rękach; czy potrafiłbyś pogodzić się z tym, że spędzisz resztę życia na wózku inwalidzkim? Jak poradzisz sobie z bólem w przypadku nieuleczalnego raka, jeśli okaże się, że na niego chorujesz? Jak poradzisz sobie z perspektywą zbliżającej się śmierci? Być może unikniesz większości tych nieszczęść, ale na pewno nie wszystkich. Większość z nas traci przyjaciół i krewnych w którymś momencie naszego życia; każdy z nas choruje od czasu do czasu; a z pewnością któregoś dnia umrzesz. Możesz cierpieć z tego powodu lub możesz stanąć z tym twarzą w twarz - wybór należy do ciebie.

Bólu nie da się uniknąć, ale cierpienia tak. Ból i cierpienie to dwa różne zwierzęta. Jeśli w obecnym stanie umysłu dotkną cię jakieś tragedie, będziesz cierpieć. Wzorce nawyków, które obecnie kontrolują twój umysł, zamkną cię w tym cierpieniu i nie będzie ucieczki. Czas poświęcony uczeniu się alternatywnych wzorców zachowań to czas dobrze wykorzystany. Większość ludzi poświęca całą swoją energię, poszukując sposobów zintensyfikowania przyjemności i zmniejszenia cierpienia. Buddyzm nie każe zupełnie tego zaprzestać. Pieniądze i poczucie bezpieczeństwa są w porządku. Bólu należy unikać, jeśli to tylko możliwe. Nikt nie każe rozdać ci wszystkiego, co posiadasz, i umartwiać się, ale buddyzm zaleca, by poświęcić trochę czasu i energii na naukę, jak radzić sobie z tym, co nieprzyjemne, bowiem bólu nie da się uniknąć całkowicie.

Kiedy widzisz ciężarówkę pędzącą wprost na ciebie, uskocz w bok. Ale trochę czasu poświęć również na medytację. Nauka, jak radzić sobie z niepokojem, to jedyny sposób, by przygotować się na spotkanie z ciężarówką, której nie dostrzegłeś.

Podczas praktyki pojawiają się problemy. Niektóre z nich będą natury fizycznej, inne emocjonalnej, a jeszcze inne będą wynikać z niewłaściwego podejścia. Z każdym można sobie poradzić i na każdy jest jakiś sposób. Wszystkie stanowią sposobność, by się uwolnić.

## Problem 1 Ból fizyczny

Nikt nie lubi bólu, choć każdy go czasem doświadcza. To jedno z doświadczeń życiowych i z pewnością pojawi się podczas medytacji w takiej czy innej formie. Radzenie sobie z bólem to proces przebiegający w dwóch etapach. Najpierw pozbadź się go, jeśli to możliwe, lub na tyle, na ile to możliwe. Następnie, jeśli nie ustaje, wykorzystaj go jako przedmiot medytacji.

Pierwszy krok to radzić sobie z nim na poziomie fizycznym. Być może jest oznaką takiej czy innej choroby, bólu głowy, gorączki, siniaków lub czegośkolwiek innego. W takim przypadku, zanim zasiądziesz do medytacji, zastosuj tradycyjną kurację medyczną: weź leki, zastosuj maść lub coś, co zwykle stosujesz. Ponadto, istnieje ból charakterystyczny dla pozycji siedzącej. Jeśli nigdy nie siedzisz długo na podłodze ze skrzyżowanymi nogami, to najpierw będziesz musiał się do tego przystosować. Niewygodą do pewnego stopnia jest nieunikniona. W zależności od tego, gdzie odczuwasz ból, można zastosować różne środki. Jeśli bolą cię nogi lub kolana, sprawdź spodnie. Jeśli są za ciasne lub uszyte z grubego materiału, mogą przeszkadzać. Przebierz się. Sprawdź również poduszkę. Powinna mieć po ściśnięciu około 8 cm grubości. Jeśli boli cię okolica talii, połóż pasek. Rozluźnij gumkę lub odepnij guzik w pasie, w razie potrzeby. Jeśli boli cię dolna część pleców, to prawdopodobnie siedzisz w niewłaściwej pozycji. Garbienie się nigdy nie jest wygodne, wyprostuj się. Nie usztywniaj się ani nie spinaj, ale siedź z wyprostowanym kręgosłupem. Ból szyi lub górnej części kręgosłupa ma kilka przyczyn. Pierwsza z nich to niewłaściwe ułożenie rąk. Ręce powinny spoczywać wygodnie na udach. Nie przyciągaj ich do talii. Rozluźnij ramiona i mięśnie szyi. Nie pozwól, by głowa opadała do przodu. Trzymaj ją prosto, w jednej linii z kręgosłupem.

Pomimo zastosowania powyższych porad, ból wciąż może się utrzymywać. W takim wypadku zrób następującą rzecz: uczyni ból przedmiotem medytacji. Nie daj się ponieść emocjom. Po prostu uważnie obserwuj ból. Kiedy stanie się uporczywy, przekonasz się, że odciąga twą uwagę od oddechu. Nie walcz. Pozwól, by uwaga skupiła się doznaniu. W pełni zanurz się w ból. Nie blokuj tego doświadczenia. Badaj to doznanie. Wyjdź poza reakcję unikania i dotrzyj do czystego doznania, które się pod nią znajduje. Odkryjesz dwie rzeczy. Pierwszą z nich jest proste doznanie - ból sam w sobie. Drugą jest twój opór wobec tego doznania. Reakcja oporu jest częściowo mentalna a częściowo fizyczna. Na część fizyczną składa się napięcie mięśni w bolącym miejscu i wokół niego. Rozluźnij te mięśnie. Zajmij się nimi stopniowo, jeden po drugim, i rozluźnij każdy całkowicie. Prawdopodobnie już sam ten krok znacznie zmniejszy ból.

Następnie zajmij się mentalną stroną oporu. Kiedy spinasz się fizycznie, spinasz się również psychicznie. Twój umysł chwyta się kurczowo doznania bólu, próbujesz odgrodzić się od niego i wyrzucić ze świadomości. Odrzucenie to niezwerbalizowana postawa typu "nie lubię tego uczucia" lub "zostaw mnie w spokoju". Jest ledwie dostrzegalna. Ale jest i możesz ją odnaleźć, jeśli naprawdę jej poszukasz. Znajdź ją i rozluźnij ją również.

Ta ostatnia część jest ledwie uchwytana. Nie ma słów, by opisać to działanie dokładnie. Najlepiej podejść do tego, używając analogii. Sprawdź, jak radzisz sobie z napiętymi mięśniami, i zrób to samo w sferze umysłowej - rozluźnij umysł w taki sam sposób, w jaki rozluźniasz ciało. Buddyzm uznaje, że ciało i umysł są ściśle ze sobą połączone. Jest to do tego stopnia prawdziwe, że wielu ludzi nie postrzega tego jak procedury składającej się z dwóch części. Dla nich rozluźnić ciało to rozluźnić umysł i na odwrót. Ci ludzie doświadczą całkowitego rozluźnienia, fizycznego i psychicznego, jako jednego procesu. Tak czy inaczej, rozluźnij się całkowicie, aż twoja świadomość zwolni przy przeszkodzie, którą sam zbudowałeś. To luka, poczucie dystansu pomiędzy jaźnią a innymi. To granica pomiędzy "ja" a "ból". Usuń tę przeszkodę, a oddzielenie znika. Zwalniając, wypływasz na wzburzone morze doświadczeń i stapiasz się z bólem. Stajesz się bólem. Obserwujesz jego przyływy i odpływy i dzieje się coś zaskakującego. Już nie boli. Cierpienie odchodzi. Pozostaje tylko ból, doświadczenie, nic więcej. "Ja", które czuło ból, odeszło. W efekcie jest wolność od bólu.

To proces narastający. Na początku odniesiesz sukces w przypadku niewielkiego bólu. Gdy będzie silny, może ci się nie udać. Jak w przypadku większości naszych umiejętności, w miarę praktyki, będzie coraz lepiej. Im więcej praktykujesz, z tym większym bólem sobie poradzisz. Zrozum to dokładnie. Nie zalecamy tutaj masochizmu. Nie chodzi o umartwianie się.

To jest ćwiczenie w świadomości, a nie w umartwianiu się. Jeśli ból stanie się nie do zniesienia, możesz poruszyć się, ale zrób to powoli i świadomie. Obserwuj swoje ruchy. Sprawdź, jak odczuwasz ruch. Obserwuj, jak wpływa on na ból. Obserwuj, jak ból się zmniejsza. Ale mimo to postaraj się nie ruszać za wiele. Im mniej się ruszasz, tym łatwiej jest pozostać w pełni świadomym. Czasem początkujący w medytacji mówią, że trudno im pozostać uważnym, kiedy czują ból. Ta trudność wynika z nieporozumienia. Uczniowie ci postrzegają uważność jako coś odrębnego od doświadczenia bólu. Tak nie jest. Uważność nigdy nie istnieje sama z siebie. Zawsze ma jakiś obiekt, a jeden obiekt jest równie dobry jak drugi. Ból to stan umysłu. Możesz być świadomy bólu tak samo, jak jesteś świadomy oddechu.

Reguły, które omówiliśmy w rozdziale czwartym, stosują się do bólu tak samo, jak stosują się do jakiegokolwiek innego stanu umysłu. Bądź ostrożny, by ani nie przecenić, ani nie zlekceważyć tego odczucia. Nic do niego nie dodawaj, ale nie trać żadnej jego części. Nie zabrudzaj czystego doświadczenia pojęciami i obrazami lub myśleniem dyskursywnym. Utrzymuj świadomość w chwili obecnej, w bólu, tak byś nie przegapił ani jego początku, ani końca. Jeśli nie postrzegamy bólu w świetle uważności, daje on początek reakcjom emocjonalnym, takim jak lęk, niepokój lub gniew. Jeśli postrzegamy go prawidłowo, nie ma takich reakcji, pojawi się zaledwie odczucie, prosta energia. Kiedy już nauczysz się techniki radzenia sobie z bólem fizycznym, możesz używać jej do wszystkiego innego w swoim życiu. Możesz używać jej w jakiegokolwiek nieprzyjemnej sytuacji. Co skutkuje w przypadku bólu, zadziała też w przypadku niepokoju lub chronicznej depresji. Technika ta jest jedną z najbardziej użytecznych i uniwersalnych. Jest to cierpliwość.

## Problem 2 Drętwienie nóg

Początkującym bardzo często drętwieją nogi podczas medytacji. Po prostu nie są oni przyzwyczajeni do postawy, w której nogi są skrzyżowane. Niektórych ludzi bardzo to niepokoi. Czują, że muszą wstać i pochodzić sobie. Niektórzy są nawet święcie przekonani, że jak krew nie będzie im dopływać do nóg to dostaną gangreny. Drętwieniem nóg nie trzeba się przejmować. Jest ono spowodowane uciskiem na nerwy, a nie brakiem krążenia. Nie możesz uszkodzić sobie nóg, medytując na siedząco. Zrelaksuj się. Kiedy zdrętwieją ci nogi podczas medytacji, po prostu uważnie obserwuj to zjawisko. Sprawdź, jak je odbierasz. Może to być troszkę niewygodne, ale nie będzie bolesne, jeśli się nie napniesz. Po prostu bądź spokojny i obserwuj. Nie ma znaczenia czy nogi ci zdrętwieją i już tak zostaną do końca medytacji. Po jakimś czasie praktyki drętwienie zacznie stopniowo zanikać. Twoje ciało po prostu przyzwyczai się do codziennej praktyki. Będziesz wówczas mógł siedzieć długo, nie czując drętwienia.

## Problem 3 Dziwne odczucia

Ludzie mają różnorodne odczucia podczas medytacji. Niektórzy czują swędzenie. Innych coś szczypie lub kłuje, inni głęboko się rozluźniają, czują się lekko lub jakby unosili się na powierzchni wody. Można też mieć uczucie, że się rośnie lub kurczy, albo unosi w powietrzu. Początkujący często ekscytują się takimi doznaniem. W miarę jak się rozluźniamy, układ nerwowy po prostu zaczyna przewodzić bodźce czuciowe bardziej skutecznie. Duża ilość uprzednio zablokowanych bodźców sensorycznych zostaje odblokowana, dając początek różnego rodzaju niezwykłym doznaniom. Nie ma to szczególnego znaczenia. Jest to po prostu odczucie. Zastosuj więc tę technikę co zwykle. Obserwuj, jak pojawiają się i znikają. Nie daj się im wciągnąć.

## Problem 4 Senność

Bardzo często zdarza się, że jesteśmy senni podczas medytacji. Uspokajamy się i rozluźniamy - i właśnie o to chodzi. Niestety, zwykle doświadczamy tego stanu, kiedy zasypiamy, i kojarzymy go właśnie ze snem. Zaczynasz więc "odpływać". Kiedy zauważysz, że tak się dzieje, bądź uważny wobec stanu senności. Senność ma kilka charakterystycznych cech. Działa w specyficzny sposób na proces myślowy. Zbadaj jak. Związane są z nią odczucia fizyczne. Sprawdź, gdzie w ciele ich doświadczasz.

Ciekawska świadomość, będąca przeciwieństwem senności, spowoduje, że senność zniknie. Jeśli nawet to nie pomoże, to można przypuszczać, że przyczyna tkwi w ciele. Zbadaj to i zajmij się tym. Przyczyną może być to, że tuż przed medytacją zjadłeś duży posiłek. Przed medytacją lepiej jest zjeść lekki posiłek lub odczekać godzinę po obfitym. I nie przegap także najbardziej oczywistej przyczyny. Jeśli cały dzień ciężko pracowałeś fizycznie, to oczywiście będziesz zmęczony. Podobnie będzie, jeśli poprzedniej nocy spałeś tylko kilka godzin. Zaspokój najpierw potrzeby fizyczne, potem medytuj. Nie poddawaj się senności. Pozostań przytomny i uważny, ponieważ sen i koncentracja w medytacji to dwa diametralnie odmienne doświadczenia. Wglądu nie uzyskasz poprzez sen, lecz dzięki medytacji. Jeśli jesteś bardzo śpiący, weź głęboki oddech i wstrzymaj go na tak długo, jak potrafisz. Następnie zrób powolny wydech. Weź kolejny głęboki wdech, zatrzymaj go na tak długo, jak potrafisz, i powoli wydychaj. Powtórz to ćwiczenie dopóki ciało nie rozgrzeje się, a senność nie odejdzie. Następnie powróć do normalnego oddechu.

## Problem 5

### Trudności z koncentracją

Wszyscy są od czasu do czasu nieuważni i nie mogą się skoncentrować. Generalnie rzecz biorąc, można sobie z tym radzić za pomocą technik przedstawionych w rozdziale o przeszkodach. Powinieneś jednak także wiedzieć, że istnieją pewne czynniki zewnętrzne sprzyjające temu zjawisku. Najlepiej temu zaradzić poprzez proste zmiany w swym rozkładzie dnia. Wyobrażenia mentalne to potężne byty. Mogą przebywać w umyśle przez długi okres czasu. Wszystkie powieści beletrystyczne bazują na tym do tego stopnia, że jeśli pisarz jest dobry, to przedstawione postacie i wyobrażenia wywierają potężny i długotrwały wpływ na umysł. Jeśli właśnie byłeś na najlepszym filmie roku, to podczas medytacji pojawi się z niego wiele obrazów. Jeśli właśnie jesteś w połowie przerażającego horroru, w twojej medytacji będzie wiele potworów. Zmień więc kolejność wydarzeń. Najpierw medytuj, potem przeczytaj książkę lub idź do kina.

Inny czynnik, który ma duży wpływ, to twój stan emocjonalny. Jeśli masz jakiś problem, niepokój przeniesie się na medytację. Staraj się rozwiązywać codzienne problemy przed medytacją, o ile to możliwe. Twoje życie stanie się łatwiejsze i nie zmarnujesz czasu poświęconego na praktykę. Ale nie stosuj tej rady jako sposobu na uniknięcie medytacji. Czasem nie da się załatwić wszystkiego przed medytacją. Medytuj mimo to. Wykorzystaj medytację do uwolnienia się od egocentrycznych postaw, które trzymają cię w potrzasku własnego ograniczonego punktu widzenia. Łatwiej będzie ci po niej rozwiązać problemy. Czasem są też takie dni, że nie wiadomo dlaczego wydaje się, iż umysł nigdy się nie uspokoi. Przypomnij sobie, jak wcześniej mówiliśmy o cyklicznej odmianie. Medytacja przebiega w cyklach. Masz dobre i złe dni.

Medytacja Vipassana to przede wszystkim ćwiczenie świadomości. Opróżnienie umysłu nie jest tak ważne, jak bycie świadomym, co umysł czyni. Jeśli jest w tobie niepokój, a ty nie

możesz nic zrobić, by go zatrzymać, po prostu obserwuj. To wszystko jesteś ty. To będzie kolejny krok naprzód w podróży odkrywania siebie. Przede wszystkim zaś, nie czuj się sfrustrowany nieustannym trajkotaniem swojego umysłu. Ta paplanina jest tylko kolejną rzeczą, której trzeba być świadomym.

## Problem 6

### Nuda

Trudno jest wyobrazić sobie coś nudniejszego niż siedzenie nieruchomo przez godzinę, gdy wszystko, co masz do roboty, to doświadczanie, jak powietrze wpływa i wypływa przez nos. Podczas medytacji często będziesz stykał się z tym problemem. To dotyczy każdego. Nuda to stan umysłu i tak należy ją traktować. Kilka prostych rad pomoże ci radzić sobie z nią.

#### Taktyka A: Przywróć prawdziwą uważność

Jeśli wydaje ci się, że to okropnie nudne ciągle obserwować oddech, to możesz być pewien jednego: przestałeś obserwować go z prawdziwą uważnością. Uważność nigdy nie jest nudna. Przyjrzyj się jeszcze raz. Nie zakładaj z góry, że wiesz, czym jest oddech. Nie bądź pewien, że wszystko już widziałeś. Jeśli tak robisz, to znaczy, że konceptualizujesz ten proces. Nie obserwujesz go jako żywej rzeczywistości. Jeśli cała twoja uwaga skupiona jest na oddechu, to nigdy nie jest on nudny. Uważność patrzy na wszystko oczyma dziecka, jak na cud. Uważność postrzega każdą sekundę, jakby była ona pierwszą i jedyną sekundą we wszechświecie. Przyjrzyj się dokładnie raz jeszcze.

#### Taktyka B: Obserwuj stan swojego umysłu

Przyjrzyj się uważnie swojej nudzie. Czym jest nuda? Gdzie jest nuda? Jak ją odczuwasz? Z jakich części umysłu się składa? Czy wiąże się z jakimś odczuciem fizycznym? Jak wpływa na twoje myśli? Przyjrzyj się nudzie na nowo, tak jakbyś nigdy jej wcześniej nie doświadczył.

## Problem 7

### Lęk

Czasem podczas medytacji bez żadnego konkretnego powodu pojawia się lęk. Jest to zjawisko powszechne, mające różne przyczyny. Może to być coś, co wyparłeś ze świadomości dawno temu. Pamiętaj, myśli powstają najpierw w podświadomości. Emocjonalna zawartość myśli często przenika do świadomości jeszcze zanim wynurzy się sama myśl.



Możesz też mieć do czynienia z lękiem, którego obawiamy się wszyscy: "lęk przed nieznanym". W którymś momencie praktyki pojmiesz nagle, jak poważne jest to, co robisz. Niszczysz mur iluzji, którego zawsze używałeś, by wytłumaczyć sobie życie i aby chronić się od palącego płomienia rzeczywistości. Staniesz twarzą w twarz z ostateczną prawdą. Można się tego przestraszyć. Ale w końcu trzeba stawić temu czoła. Ruszaj przed siebie i zanurz się w to.

Trzecia możliwość: lęk, który odczuwasz, mógł powstać samoistnie. Może mieć źródło w nieprawidłowej koncentracji. Być może uruchomiłeś nieświadomy program, by "badać to, co się pojawia". Wówczas, kiedy pojawi się przerażająca fantazja, skupiasz się na niej, a ona karmi się energią twojej uwagi i rozwija się. Problem polega na tym, że wtedy uważność jest słaba. Gdyby była silnie rozwinięta, natychmiast po fakcie dostrzegłaby, że skupienie przeniosło się na coś innego, i poradziłaby sobie z tym w zwykły sposób. Bez względu na to, z czego wypływa lęk, uważność jest lekarstwem. Obserwuj pojawiające się reakcje emocjonalne i traktuj je jak to, czym są. Stań z boku i nie daj się wciągnąć, podejdź do tego, jakbyś był gapiem. A przede wszystkim nie walcz z sytuacją. Nie próbuj stłumić wspomnień, uczuć lub wyobrażeń. Po prostu usuń się na bok i pozwól, by cały ten bałagan wypłynął na powierzchnię, a następnie odpłynął. Nie może cię zranić. To tylko wspomnienie, tylko wyobrażenie. To nic innego jak lęk. Kiedy pozwolisz, by pojawił się w polu twojej świadomej uwagi, nie wróci do podświadomości. Nie będzie nawiedzać cię później. Odejdzie na dobre.

## Problem 8 Niepokój

Niepokój to często przykrywka dla jakichś innych, głębszych doświadczeń mających miejsce w podświadomości. My, ludzie, wspaniale potrafimy tłumić rzeczy. Zamiast skonfrontować się z nieprzyjemnymi myślami, które się pojawiają, próbujemy je zakopać, by nie musieć się nimi zajmować. Niestety zwykle nam się nie udaje, przynajmniej nie w pełni. Ukrywamy myśl, lecz energia mentalna, której używamy, by ją schować, tkwi tam nadal i wrze. Skutkiem tego jest poczucie niepokoju, które nazywamy pobudzeniem. Na niczym nie możesz się skupić. Nie jesteś na luzie. Nie możesz się rozluźnić. Kiedy taki niemiły stan pojawi się podczas medytacji, po prostu go obserwuj. Nie pozwól, by nad tobą zapanował. Nie zrywaj się i nie uciekaj. I nie walcz z nim, by odszedł. Niech będzie, gdzie jest, i obserwuj go uważnie. Wówczas to, co zostało wyparte ze świadomości, wypłynie na powierzchnię, i odkryjesz, czym się martwiłeś.

Nieprzyjemne doświadczenie, którego próbujesz uniknąć, to może być cokolwiek: poczucie winy, chciwość lub problemy. To może być lekki ból, choroba lub dopiero oznaki jej rozwoju. Cokolwiek to jest, pozwól się temu ujawnić i przyjrzyj się uważnie. Jeśli siedzisz w bezruchu i obserwujesz swój niepokój, w końcu on przeminie. Przesiedzenie niepokoju jest małym przełomem w twojej praktyce medytacyjnej. Wiele cię nauczy. Przekonasz się, że niepokój jest tak naprawdę raczej powierzchownym stanem umysłu. Jego natura jest

nietrwała. Pojawia się i znika. W rzeczywistości nie ma nad tobą władzy. Możesz wynieść z tego korzyści na resztę swojego życia.

## Problem 9

### Gdy za bardzo się starasz

Zaawansowani medytujący przeważnie są jowialni. Posiadają najcenniejszy z ludzkich skarbów - poczucie humoru. To nie jest błyskotliwe, lecz płytkie ripostowanie, jakie słyszy się w programach typu talk show. To prawdziwe poczucie humoru. Umieją śmiać się z własnych błędów i wad, z osobistych klęsk. Początkujący medytujący często są zbyt poważni. Śmieją się więc czasem. Ważne jest, by odprężyć się podczas sesji medytacyjnej. Musisz nauczyć się płynąć z nurtem tego, co się dzieje. Nie uda ci się to, jeśli będziesz spięty i będziesz coś robił na siłę, podchodząc do wszystkiego bardzo, bardzo poważnie. Początkującym często bardzo zależy na rezultatach. Mają wygórowane i przesadne oczekiwania. Zaczynają i od razu spodziewają się niezwykłych rezultatów. Naciskają. Napinają się. Poca się i wysilają, i wszystko jest okropnie ponure i uroczyste. Stan takiego napięcia to dokładne przeciwieństwo uważności. Oczywiście wtedy osiągają bardzo niewiele. Wtedy uznają, że ta medytacja wcale nie jest taka interesująca. Nie dała im tego, czego oczekiwali. Odkładają ją na bok. Należy podkreślić, że medytacji można uczyć się tylko medytując. Uczysz się, o co w niej chodzi i dokąd prowadzi tylko poprzez bezpośrednie jej doświadczenie. Wobec tego początkujący nie wie, dokąd zmierza, ponieważ nie wyrobił sobie poczucia, dokąd prowadzi praktyka.

Oczekiwania nowicjusza są z gruntu nierealistyczne i biorą się z niewiedzy. Jako początkujący, powinien spodziewać się problemów, a odwrotne oczekiwania nie przynoszą nic dobrego. Zawadzają. Gdy człowiek za bardzo się stara, prowadzi to do sztywności i niezadowolenia, poczucia winy i potępienia siebie. Wysiłek staje się wówczas mechaniczny, a to zabija uważność, jeszcze zanim zdoła się pojawić. Radzimy, byś to odrzucił. Porzuć oczekiwania i wysiłek. Po prostu medytuj w zrównoważony sposób. Niech medytacja sprawia Ci przyjemność i nie obciążaj się walką i wysiłkiem. Po prostu bądź uważny. Medytacja sama zajmie się przyszłością.

## Problem 10

### Zniechęcenie

Gdy za bardzo się starasz, bezpośrednim tego efektem jest frustracja. Jesteś spięty. Nie posuwasz się do przodu. Zdajesz sobie sprawę z tego, że nie robisz takich postępów, jakich się spodziewałeś i zniechęcasz się. Czujesz się jak nieudacznik. To naturalna kolej rzeczy, ale można jej uniknąć. Bierze się z nierealistycznych oczekiwań. Jest to powszechne zjawisko i pomimo dobrych rad, może przydarzyć się i tobie. Jest na to sposób. Jeśli zaczniesz się

zniechęcać, po prostu obserwuj dokładnie swój stan umysłu. Niczego nie dodawaj. Po prostu obserwuj. Poczucie porażki jest tylko kolejną przemijającą reakcją emocjonalną. Jeśli dasz się omotać, będzie karmić się twoją energią i rozwinie się. Jeśli po prostu staniesz z boku i będziesz się przyglądał - odejdzie.

Jeśli zniechęca cię to, co traktujesz jak porażkę w medytacji, łatwo będzie sobie z tym poradzić. Czujesz, że praktyka źle ci idzie. Nie udało ci się być uważnym. Po prostu stań się świadomy poczucia porażki. W ten prosty sposób ponownie przywracasz uważność. Powodem poczucia porażki jest nic innego jak pamięć. Nie istnieje coś takiego jak porażka w medytacji. Istnieją przeszkody i trudności. Ale nie ma porażki, dopóki całkowicie się nie poddasz. Nawet jeśli przez dwadzieścia lat niczego nie osiągniesz, to możesz być uważny zawsze, kiedy tylko będziesz chciał. Decyzja należy do ciebie. Żal, to tylko jeszcze jeden sposób, by nie być uważnym. Chwila, w której zrozumiesz, że przestałeś być uważny, sama w sobie jest aktem uważności. Kontynuuj ten proces. Nie pozwól, by reakcja emocjonalna cię rozproszyła.

## Problem 11

### Niechęć do medytacji

Są takie chwile, kiedy nie chce ci się medytować i na samą myśl czujesz wstręt. Jednodniowa przerwa w praktyce nie robi wielkiej różnicy, ale opuszczanie sesji medytacyjnej z łatwością może stać się nawykiem. Mądrzej jest przejść przez ten opór. Idź i medytuj mimo wszystko. Obserwuj uczucie niechęci. W większości przypadków jest to tylko przemijająca emocja, efemeryda, która zniknie na naszych oczach. Jeśli usiądziesz do medytacji zniknie po pięciu minutach. W innych przypadkach wywołana jest złym nastrojem danego dnia i wtedy trwa dłużej. Mimo to, przemija. Lepiej jest pozbyć się jej w ciągu dwudziestu lub trzydziestu minut medytacji, niż nosić ją w sobie i pozwolić, by zniszczyła nam resztę dnia. Innym razem opór spowodowany może być jakimiś problemami, które masz z praktyką, których jesteś bądź nie jesteś świadomy. Jeśli wiesz, na czym polega problem, zastosuj którąś z rad lub technik podanych w książce. Kiedy zniknie problem, zniknie opór. Jeśli nie wiesz, o co chodzi, po prostu będziesz musiał to przetrzymać. Po prostu przesiądź opór i obserwuj uważnie. Sam zniknie, zakończy się samoistnie. Wówczas problem, który go wywołał, wypłynie na powierzchnię i będziesz mógł zająć się nim.

Jeśli niechęć do medytacji towarzyszy ci stale w czasie praktyki, to można przypuszczać, że jest jakiś nieuchwytny błąd w twoim podejściu. Medytacja to nie rytuał odprawiany w jakiejś szczególnej pozycji. To nie jest bolesne ćwiczenie lub czas, kiedy szczególnie się nudzimy. Nie jest to również ponury, uroczysty obowiązek. Medytacja to uważność. To nowy sposób widzenia i rodzaj zabawy. Medytacja jest twoim przyjacielem. Zaczynij ją właśnie tak traktować, a opór rozwieje się jak dym na wietrze.

Jeśli wypróbujesz wszystkie podane metody, a nadal będziesz odczuwał niechęć, to może znaczyć, że istnieje jakiś problem. Medytujący może natrafić na przeszkodę natury metafizycznej, która sięga poza tematy poruszane w tej książce. Zwykle nie dotyczy to początkujących, ale może się tak zdarzyć. Nie poddawaj się. Poszukaj pomocy. Poszukaj wykwalifikowanych nauczycieli medytacji Vipassana i poproś ich o pomoc w rozwiązaniu problemów. Dokładnie takie jest ich zadanie.

## Problem 12

### Odrętwienie, ośpienie

Mówiliśmy już o zjawisku pogrążającego się umysłu. Wiedzie do niego droga, której powinieneś się wystrzegać. Ośpienie umysłowe może być skutkiem ubocznym pogłębiającej się koncentracji. W miarę jak relaks pogłębia się, mięśnie się rozluźniają oraz zmienia się przewodzenie bodźców nerwowych. To wywołuje uczucie głębokiego spokoju i lekkości w ciele, jesteś nieporuszony i nieco "oddzielony" od ciała. To bardzo przyjemne uczucie. Początkowo jesteś skoncentrowany na oddechu. W miarę jego trwania jednak, przyjemne doznania pogłębiają się i odciągają twoją uwagę od oddechu. Ten stan zaczyna sprawiać ci przyjemność i uważność oddala się. Skupienie znika, umysł błędzi apatycznie w nieokreślonym stanie błogości, co prowadzi do utraty uważności, do rodzaju ekstatycznego ośpienia. Lekiem jest oczywiście uważność. Uważnie obserwuj te zjawiska, a rozplyną się. Zaakceptuj napływające uczucie błogości. Nie ma potrzeby unikać go. Nie daj mu się omotać. To uczucie fizyczne i potraktuj je jako takie. Traktuj uczucia jak uczucia. Potraktuj ośpienie jak ośpienie. Obserwuj, jak powstają i jak odchodzą. Nie daj się wciągnąć.

W medytacji napotkasz problemy. Każdy je napotyka. Możesz je potraktować albo jako okropną mękę, albo jako wyzwanie do pokonania. Jeśli będą dla ciebie ciężarem, będziesz tylko bardziej cierpieć. Jeśli podejdziesz do nich jak do okazji, by nauczyć się czegoś i rozwinąć, twoje perspektywy duchowe są nieograniczone.

# Jak radzić sobie z tym, co nas rozprasza – cz. I

**W**cześniej czy później każdy medytujący natrafi podczas praktyki na coś, co go rozproszy, i potrzebne mu będą wskazówki, jak sobie z tym radzić. Istnieją eleganckie sposoby na to, by pomóc ci powrócić na właściwy tor szybciej, niż gdybyś usiłował dokonać tego jedynie za pomocą silnej woli. Koncentracja i uważność idą ręką w rękę. Jedno jest dopełnieniem drugiego. Jeśli którekolwiek z nich jest słabe, ma to wpływ na drugie. Gdy mamy gorsze dni, zwykle trudno nam się skoncentrować. Umysł wędruje bez celu. Potrzebna ci metoda przywrócenia koncentracji, nawet jeśli umysł się temu sprzeciwia. Na szczęście taka metoda istnieje. W rzeczywistości masz wybór spośród różnorodnych, tradycyjnych, praktycznych sposobów.

### Sposób 1

#### Odmierzanie czasu

Pierwsza technika została opisana w jednym z wcześniejszych rozdziałów. Coś odciągnęło twoją uwagę od oddechu i nagle zdajesz sobie sprawę z tego, że śniesz na jawie. Chodzi o to, by odejść od tego, co cię zdekoncentrowało, tak by nie miało nad tobą żadnej kontroli oraz abyś całą swą uwagę ponownie poświęcił oddechowi. Można to osiągnąć, sprawdzając, na jak długo straciłeś koncentrację. Nie chodzi o pomiar dokładny, lecz o szacunkowy. Możesz to określić w minutach lub w sposób opisowy. Po prostu powiedz sobie: "Ok, byłem nieuważny przez mniej więcej minutę albo dwie" lub "od chwili, kiedy pies zaczął czekać" albo "od chwili, kiedy zacząłem myśleć o pieniądzech". Na początku, kiedy zaczniesz praktykować tę technikę, będziesz mówił do siebie w myślach. Kiedy już nabierzesz wprawy, możesz pozbyć się tego nawyku, a wszystko będzie działało się szybko i bez słów. Pamiętajcie, przede wszystkim chodzi o to, by wyrwać się z nieuważności i powrócić do oddechu. Uwalniasz się od danej myśli poprzez skupienie się na niej na tyle, by móc określić, ile trwała. Przerwa sama w sobie nie jest ważna. Kiedy już uwolnisz się od tego, co cię rozproszyło, porzuć to i powróć do oddechu. Nie pozwól, by odmierzenie czasu odciągnęło cię od uważności.

## Sposób 2 Głęboki oddech

Kiedy twój umysł jest niespokojny i pobudzony, często można przywrócić uważność za pomocą kilku szybkich, głębokich oddechów. Wciągnij mocno powietrze i wypuść je w taki sam sposób. To wzmacnia odczucia w nozdrzach i ułatwia skupienie. Przywróć uważność za pomocą siły woli. Pamiętaj, koncentrację można pogłębić. Prawdopodobnie przekonasz się, że uwaga całkowicie skupi się na oddechu.

## Sposób 3 Liczenie

Liczenie oddechów to najbardziej tradycyjna procedura. W niektórych szkołach właśnie jej naucza się na początku jako podstawowej techniki. Vipassana wykorzystuje ją jako technikę pomocniczą dla powrotu do uważności i wzmocnienia koncentracji. Jak już opisaliśmy w rozdziale 5, oddechy można liczyć na różne sposoby. Pamiętaj, by twoja uwaga skupiona była na oddechu. Prawdopodobnie zauważysz zmianę po takim liczeniu. Oddech spowolni się lub stanie się lżejszy i delikatniejszy. To sygnał z ciała, że koncentracja pogłębiła się. W tym momencie oddech jest zwykle już tak lekki lub tak szybki i delikatny, że trudno ci jednoznacznie oddzielić wdech od wydechu. Wydają się być połączone ze sobą. Wówczas możesz zacząć je liczyć jako jeden cykl. Licz dalej, ale tylko do pięciu, potem zacznij od nowa. Kiedy liczenie stanie się nużące, przejdź do następnego etapu. Przestań zawracać sobie głowę liczeniem, zapomnij o wdechach i wydechach. Po prostu zanurz się w niczym niezakłócone doświadczenie oddechu. Wdech płynnie łączy się z wydechem. Jeden oddech przechodzi w następny w niekończącym się cyklu czystego, płynnego przepływu.

## Sposób 4 Metoda W – Z

To metoda alternatywna do liczenia, działa na podobnej zasadzie. Po prostu skieruj uwagę na oddech i w myślach opisz każdy cykl słowami "Wdech ... Wydech" lub "W - Z". Kontynuuj do momentu, kiedy nie będzie ci to już potrzebne, wtedy przestań.

## Sposób 5 Zastępowanie jednej myśli inną

Niektórych myśli nie sposób się pozbyć. My, ludzie, jesteśmy pełni obsesji. To jeden z naszych największych problemów. Mamy tendencję do zagłębiania się w rzeczy takie jak:

fantazje seksualne, zmartwienia i ambicje. Przez całe lata karmimy je poprzez kompleksy i ćwiczymy je, bawiąc się z nimi w każdej wolnej chwili. A kiedy zasiadamy do medytacji, każemy im odejść i zostawić nas w spokoju. Nic dziwnego, że nas nie słuchają. Uporczywe myśli, takie jak te, wymagają bezpośredniego podejścia, ataku frontального na pełną skalę.

Buddyzm rozwinął własny system klasyfikacji. Zamiast dzielić myśli na "dobre" i "złe", myśliciele buddyjscy wolą traktować je jak "wprawne" (skillful) bądź "niewprawne" (unskillful). "Niewprawna" myśl to taka, która związana jest z nienawiścią, chciwością lub złudzeniami. To właśnie z tych myśli umysł najczęściej tworzy obsesje. Są "niewprawne" w tym sensie, że oddalają cię od celu, tzn. Wyzwolenia. "Wprawne" myśli, z drugiej strony, to te związane z hojnością, współczuciem i mądrością. Są "wprawne" w tym sensie, że można ich używać jako specjalnego środka zaradczego przeciwko "niewprawnym" myślom, dzięki czemu pomogą ci na drodze do Wyzwolenia.

Wyzwolenie nie jest uwarunkowane. To nie jest stan zbudowany z myśli. Nie można również uwarunkować osobistych cech, które przynosi Wyzwolenie. Myśl o życzliwości może stwarzać pozory życzliwości, ale to nie jest to, o co chodzi. Załamię się pod naciskiem. Myśli o współczuciu wywołują jedynie powierzchowne współczucie. Tak więc "wprawne" myśli same w sobie nie uwolnią cię z pułapki. Mają znaczenie tylko wtedy, kiedy zastosujemy je jako antidotum na "niewprawne" myśli. Myśli o hojności mogą tymczasowo usunąć chciwość. Wmiatają je pod dywan na tyle długo, by uważność mogła bez przeszkód wykonać swoją pracę. Następnie, kiedy uważność dotrze już do korzeni ego, chciwość znika i pojawia się prawdziwa hojność.

Zasada ta może być stosowana w medytacji codziennie. Jeśli trapi cię jakiś szczególny rodzaj obsesji, możesz osłabić ją lub pozbyć się jej, starając się wzbudzić uczucie odwrotne do niej. Oto przykład - jeśli nienawidzisz Charliego i wciąż masz jego pochmurną twarz przed oczami, spróbuj wysłać w jego kierunku strumień miłości i życzliwości. Prawdopodobnie jego obraz natychmiast zniknie z twojego umysłu. Możesz wtedy dalej medytować.

Czasami sam ten sposób nie wystarcza. Obsesja jest po prostu zbyt silna. W takim przypadku musisz ją osłabić, zanim się jej pozbędziesz. Właśnie tu przydaje się wina, jedna z najbardziej niepożądanych emocji, w końcu częściowo się przydaje. Przyjrzyj się bardzo dokładnie reakcji emocjonalnej, której próbujesz się pozbyć. Zastanów się nad nią. Przyjrzyj się, jak się czujesz przez nią. Spójrz, jak wpływa na twoje życie, szczęście, zdrowie i związki. Spróbuj zobaczyć, jak inni widzą cię przez nią. Przyjrzyj się, w jaki sposób opóźnia twój postęp ku Wyzwoleniu. Pisma Pali zalecają, by zrobić to naprawdę starannie. Radzą, by wywołać takie poczucie obrzydzenia i poniżenia, jakie czułbyś, gdyby ktoś zmusił cię do noszenia padliny zawieszanej na szyi. Masz wzbudzić w sobie prawdziwą odrazę i wstręt. Już sam ten krok może rozwiązać problem. Jeśli to nie pomoże, jeszcze raz zrównoważ pozostałości obsesji poprzez wzbudzenie emocji przeciwnej.

Myśli dotyczące chciwości obejmują wszystko, co wiąże się z pragnieniami, począwszy od chęci pożądania dóbr materialnych, aż do subtelnej potrzeby bycia szanowaną osobą. Gama myśli o nienawiści rozciąga się od złośliwości po morderczy gniew. Złudzenia obejmują wszystko, od fantazjowania po rzeczywiste halucynacje. Hojność niweluje chciwość. Dobra wola i współczucie niwelują nienawiść. Na każdą niepokojącą myśl możesz znaleźć antidotum, jeśli tylko pomyślisz przez chwilę.

## Sposób 6

### Ponowne skupienie na celu

Zdarza się, że przychodzi ci coś na myśl, najwyraźniej przypadkowo. Słowa, wyrażenia, całe zdania wyskakują z nieświadomości bez żadnego wyraźnego powodu. Pojawiają się rzeczy. Przed oczyma migają obrazy. Jest to doświadczenie, które wywołuje niepokój. Twój umysł jest jak flaga łopocząca na silnym wietrze. Jest jak fale oceanu, które nieustannie przyplływają i odpływają. W takich chwilach jak ta często wystarczy pamiętać, po co tu jesteś. Możesz sobie powiedzieć: "Nie siedzę tu po to, by tracić czas na takie myśli. Jestem tu, by skupić umysł na oddechu, który jest uniwersalny i wspólny dla wszystkich żywych istot". Czasem twój umysł uspokoi się, zanim jeszcze skończysz to mówić. Innym razem być może będziesz musiał powtórzyć to kilka razy, zanim ponownie skupisz się na oddechu.

Technik tych można używać pojedynczo lub łączyć je ze sobą. Właściwie zastosowane, stanowią bardzo skuteczną broń w walce z małpim umysłem.



## Jak radzić sobie z tym, co nas rozprasza - cz. II

**W**spaniale ci się medytuje. Twoje ciało tkwi w całkowitym bezruchu, a umysł jest wyciszony. Podążasz po prostu płynnie za oddechem... wdech, wydech, wdech, wydech... spokojny, pogodny, skoncentrowany. Wszystko jest doskonale. I wtedy, nagle, pojawia ci się w głowie myśl nie mająca nic wspólnego z medytacją: "Ale mam ochotę na loda". Oczywiście, to jest dekoncentracja. Nie to miałeś robić. Zauważasz to, powracasz do oddechu, z powrotem do płynnego rytmu: wdech, wydech, wdech, wydech. I wtedy pojawia się: "Zapłaciłem ten rachunek za gaz?". Kolejne rozproszenie. Zauważasz i to, i znowu powracasz do oddechu.

Wdech, wydech, wdech, wydech...

"Jest nowy film science-fiction. Może pójdę go obejrzeć we wtorek wieczorem. Nie, nie we wtorek, bo w środę mam dużo roboty. Lepiej we czwartek..." Kolejne rozproszenie. Zostawiasz je i powracasz do oddechu, tylko że niecałkiem ci się to udaje, bo zanim kolejny raz powrócisz do oddechu, znowu słyszysz w głowie: "Ale mnie bolą plecy". I tak to idzie, rozproszenie za rozproszeniem, pozornie bez końca.

Ależ to uciążliwe. Ale właśnie o to chodzi. Właśnie to rozproszenie uwagi stanowi klucz. Kluczem jest nauczyć się radzić sobie z nim. Nauczyć się zauważać je, nie dając mu się złapać w pułapkę. Właśnie po to tu jesteśmy. Oczywiście takie rozproszenie umysłu nie jest miłe, ale przecież w taki sposób normalnie funkcjonuje nasz umysł. Nie myśl o nim jak o wrogu. Jest to po prostu rzeczywistość. A jeśli chcesz coś zmienić, to najpierw musisz zobaczyć, jakie to naprawdę jest.

Kiedy pierwszy raz usiądziesz i skoncentrujesz się na oddechu, uderzy cię to, jak w rzeczywistości niewiarygodnie aktywny jest umysł. Skacze, kręci się, jest rozbrykany. Goni sam siebie, kręcąc się w kółko. Trajkocze. Rozmyśla. Fantazjuje, marzy na jawie. Nie martw się tym, to naturalne. Kiedy twój umysł odbiega od tego, co jest przedmiotem medytacji, po prostu obserwuj ten proces uważnie.

Kiedy mówimy o rozproszeniu w Medytacji Wglądu, mamy na myśli cokolwiek, co absorbuje cię, odciągając twoją uwagę od oddechu. Tu pojawia się nowa, ważna zasada stosowana w medytacji: jeśli pojawia się jakikolwiek stan umysłu na tyle silny, by odciągnąć cię od tego, na czym koncentrujesz się podczas medytacji, zwróć na krótko swą uwagę ku temu, co cię rozproszyło i uczyni to *na chwilę* przedmiotem medytacji. Proszę, zwróć uwagę na wyrażenie "na chwilę". To dosyć ważne. Nie chodzi o to, abyś nagle zawracał w połowie drogi. Nie oczekujemy, że co trzy sekundy będziesz zmieniał obiekt medytacji. Uwaga zawsze ma być skupiona głównie na oddechu. Kierujesz swoją uwagę na to, co cię rozprasza tylko na tyle, by zdążyć się temu przyjrzeć.

### Co to jest? Jak silne jest? Jak długo trwa?

Kiedy już odpowiesz sobie na te pytania (bez słów) w myślach, to znaczy, że zakończyłeś badanie tego, co cię rozproszyło i możesz skierować uwagę ponownie na oddech. Tylko zwróć uwagę na ważny zwrot "(bez słów) w myślach". Te pytania nie stanowią zaproszenia do rozbudzenia umysłu. To byłby ruch w niewłaściwym kierunku, w stronę aktywności umysłu. My pragniemy, abyś oddalił się od myślenia i powrócił do bezpośredniego, odbywającego się bez słów, niekonceptualnego doświadczenia oddechu. Te pytania są po to, by uwolnić cię od rozproszenia i dać ci wgląd w jego naturę, a nie po to, by cię w nim bardziej pogрузić. Pomogą ci dostroić się do tego, co cię rozprasza i pozbyć się tego - wszystko jednocześnie.

Jest pewien problem: kiedy pojawia się rozproszenie, lub jakikolwiek inny stan umysłu, musiał on najpierw dojrzeć w podświadomości. Dopiero chwilę potem przechodzi do świadomości. Ta różnica, która stanowi ułamek sekundy, jest bardzo ważna, ponieważ tyle czasu wystarczy, byś zdążył je uchwycić. Chwywanie następuje niemal natychmiast i ma miejsce najpierw w nieświadomości. W ten sposób, zanim zrozumienie dojdzie do poziomu świadomego, już zaczynamy się go chwytać. Dla nas naturalne jest, że kontynuujemy ten proces, coraz bardziej zaplątując się w rozproszeniu, w miarę jak mu się przyglądamy. Wtedy już zdecydowanie jest to myślenie, zamiast obserwowania myśli z uwagą. Wszystko to dzieje się błyskawicznie. To powoduje problem. Zanim staniemy się świadomi rozproszenia już w nim tkwimy, w pewnym sensie. Nasze trzy pytania są dobrym lekiem na tę chorobę. Aby odpowiedzieć na nie, musimy ustalić, jakiego rodzaju jest rozproszenie. Aby to zrobić, musimy nabrać do niego dystansu, odejść od niego, uwolnić się i spojrzeć na niego obiektywnie. Musimy przestać myśleć myśl lub odczuwać uczucie, jeśli chcemy je uczynić obiektem badania. Proces ten, sam w sobie, jest ćwiczeniem uważności, bezstronnej, obiektywnej świadomości. Uwalniamy się w ten sposób od rozproszenia i przywracamy uważność. Na tym etapie płynnie powracamy do koncentracji na uważności i do oddechu.

Na początku, kiedy będziesz praktykował tę technikę, prawdopodobnie będziesz musiał używać słów. Będziesz zadawał sobie pytania słowami i uzyskiwał odpowiedź słowną.

Jednak już wkrótce możesz porzucić formalność słów całkowicie. Kiedy ustalą się już nawyki mentalne, będziesz po prostu zauważał rozproszenie, jego cechy i powracał do oddechu. Jest to proces całkowicie niekonceptualny i bardzo szybki. Rozproszyć nas może cokolwiek: dźwięk, jakieś fizyczne odczucie, emocja, fantazja, cokolwiek. Cokolwiek to będzie, nie próbuj tego tłumić. Nie próbuj na siłę pozbyć się tego z umysłu. Nie ma takiej potrzeby. Po prostu obserwuj to z uwagą. Zbadaj to rozproszenie w ciszy, bez słów, a samo odejdzie. Przekonasz się, że twoja uwaga bez wysiłku kieruje się z powrotem ku oddechowi. I nie potępij się za rozproszenie, jest ono naturalne. Pojawia się i odchodzi.

Pomimo tej rozsądnej rady i tak będziesz się potępił. To również jest naturalne. Po prostu obserwuj proces potępienia jako jeszcze jedno rozproszenie i potem powróć do oddechu.

Obserwuj kolejność wydarzeń: Oddech. Oddech. Pojawia się myśl, która cię rozprasza. Czujesz frustrację z powodu rozproszenia. Potępiasz się za to, że się rozproszyłeś. Zauważasz to, że się potępiłeś. Powracasz do oddechu. Oddech. Oddech.

To naprawdę bardzo naturalny, płynny proces, jeśli wykonujesz go prawidłowo. Kluczem oczywiście jest cierpliwość. Jeśli nauczysz się obserwować te chwile dekoncentracji, nie dając się w nie wciągnąć, wszystko będzie proste. Po prostu prześlizgnij się przez rozproszenie, a uwaga powróci do oddechu z łatwością. Oczywiście, może ono powrócić w identycznej postaci chwilę później. W takim przypadku po prostu obserwuj je z uwagą. Jeśli masz do czynienia ze starym, głęboko zakorzenionym wzorcem myślowym, do takich sytuacji może dochodzić ciągle, czasami nawet przez lata. Nie zniechęcaj się. To jak najbardziej naturalne. Po prostu obserwuj rozproszenie i powracaj do oddechu. Nie walcz z rozprasającymi cię myślami. Nie napinaj się ani nie walcz. To niepotrzebna strata. Każda najmniejsza nawet ilość energii, którą spożytkujesz na ten opór, wzmacnia myśli. Nie próbuj więc na siłę wypychać takich myśli z umysłu. To walka, której nigdy nie możesz wygrać. Po prostu obserwuj to, co cię rozprasza z uwagą, a odejdzie samo. To bardzo dziwne, ale im więcej czystej uwagi poświęcisz temu, co cię rozprasza, tym słabsze się staje. Obserwuj je wystarczająco długo, czasem nawet tyle nie trzeba, z uwagą, a odejdą na zawsze. Walcz z nimi, a urosną w siłę. Obserwuj je z dystansem, a przeminą.

Uważność to funkcja, która powoduje "rozbrojenie" rozproszenia w taki sam sposób, w jaki saper rozbija bombę. Niezbyt silne rozproszenie można rozbroić jednym spojrzeniem. Oświeć je światłem świadomości, a natychmiast wyparuje, by już nigdy nie powrócić. Głęboko zakorzenione, nawykowe wzorce myślowe wymagają nieustannej uważności, nieważne jak wiele czasu trzeba na to poświęcić, by przełamać ich władzę nad nami. Rozproszenie to tak naprawdę papierowy tygrys. Same w sobie nie mają władzy. Jeśli się ich nie karmi, umierają. Jeśli odmówisz karmienia ich swoim własnym lękiem, złością i chciwością, znikną.

Uważność to najważniejszy aspekt medytacji. Właśnie to przede wszystkim starasz się kultywować. Nie ma więc potrzeby, by walczyć, z tym, co cię rozprasza. Najważniejsza

rzecz, to bycie świadomym tego, co się wydarza, a nie kontrolowanie tego. Pamiętaj, koncentracja jest narzędziem. Jej znaczenie jest drugorzędne wobec czystej uwagi. Z punktu widzenia uważności nie ma w gruncie rzeczy czegoś takiego jak rozproszenie. Cokolwiek pojawia się w umyśle, postrzegane jest jako jeszcze jedna okazja, by kultywować uważność. Pamiętaj, że oddech to najważniejszy obiekt medytacji, na nim przede wszystkim skupiamy uwagę. Rozproszenie to obiekt naszego skupienia w drugim rzędzie. Z pewnością są taką samą częścią rzeczywistości jak oddech. W gruncie rzeczy nie jest ważne, na czym skupimy uwagę. Możesz być świadomy oddechu lub tego, co cię rozprasza. Możesz być świadomy faktu, że twój umysł jest spokojny, a ty sam skoncentrowany, lub też tego, że nie możesz się skoncentrować, a w twoim umyśle panuje bałagan. Wszystko to jest uważnością. Po prostu utrzymaj tę uważność, a pojawi się również koncentracja.

Celem medytacji nie jest nieprzerwana koncentracja na oddechu już na zawsze. Samo to byłoby bezcelowe. Celem medytacji nie jest osiągnięcie stanu, w którym umysł będzie w absolutnym bezruchu i spokoju. Choć jest on bardzo przyjemny, sam w sobie nie prowadzi do wyzwolenia. Celem medytacji jest osiągnięcie nieprzerwanej uważności. Uważność i tylko uważność daje Oświecenie.

Rozproszenie przybiera najrozmaitsze formy, rozmiary i smaki. W filozofii buddyjskiej grupuje się je w kategorie. Jedną z tych kategorii są *zawady*. Nazywane są tak, ponieważ blokują rozwój obydwu składników medytacji, tj. uważności i koncentracji. Uwaga na to określenie: słowo "zawady" niesie ze sobą negatywne konotacje i rzeczywiście są to takie stany umysłu, których chcemy się pozbyć. To nie znaczy jednakże, że mamy je stłumić, unikać ich lub potępiać.

Weźmy na przykład **chciwość**. Nie chcemy przedłużać jakiegokolwiek stanu chciwości, który powstaje, ponieważ jego kontynuacja prowadzi do zniewolenia i smutku. To nie znaczy, że jeśli pojawi się w umyśle myśl, to ją z niego wyrzucamy. Po prostu nie zachęcamy jej, by pozostała. Pozwalamy jej przyjść, pozwalamy jej odejść. Kiedy obserwujemy chciwość niczym niezakłóconą uwagą, nie oceniamy jej. Stajemy zwyczajnie z boku i obserwujemy jak powstaje. Obserwujemy w ten sposób całą dynamikę procesu jej powstawania, od początku do końca. Nie wspieramy jej, nie zatrzymujemy, nie zakłócamy w najmniejszy nawet sposób. Zostaje na tyle, na ile zostaje, i dowiadujemy się o niej tyle, ile możemy, gdy już jest. Obserwujemy jej działanie: jak nam przeszkadza, jak sprawia kłopoty innym. Zauważamy, jak sprawia, że ciągle jesteśmy niezadowoleni, wiecznie w stanie niezaspokojonej tęsknoty. Dzięki temu bezpośredniemu doświadczeniu przekonujemy się w praktyce, że życie z poziomą chciwości nie jest wygodne. W zrozumieniu tego nie ma nic teoretycznego.

W ten sam sposób radzimy sobie ze wszystkim, co nam przeszkadza, i przyglądamy się temu po kolei.

### Pożądanie:

Załóżmy, że podczas medytacji rozproszyła cię myśl o czymś przyjemnym. To może być np. przyjemna fantazja lub poczucie dumy, poczucie własnej wartości, miłości lub nawet fizycznej rozkoszy, które przychodzi wraz z doświadczeniem medytacji. Cokolwiek to jest, wywołuje uczucie pożądania - pożądanie, by dostać to, o czym myśleliście, lub chęć, by przedłużyć to, czego doświadczacie. Bez względu na naturę pożądania, powinno się radzić sobie z nim w następujący sposób. Zwróć uwagę na myśl lub uczucie, kiedy powstaje. Zauważaj stan umysłu, który towarzyszy pożądaniu, jako odrębny. Zauważaj dokładny zasięg lub nasilenie pożądania. Następnie odnotuj, jak długo trwa oraz momenty, kiedy w końcu znika. Kiedy już to zrobisz, skieruj uwagę na oddech.

### Niechęć:

Załóżmy, że rozproszyło cię doświadczenie negatywne. Może to być coś, czego się boisz lub czym się bardzo martwisz. To może być poczucie winy, depresja lub ból. Cokolwiek stanowi treść myśli lub doświadczenia, albo je odrzucasz, albo tłumisz - usiłując jej uniknąć, oprzeć się jej lub zaprzeczyć jej. Sposób radzenia sobie z tym jest w gruncie rzeczy taki sam. Obserwuj powstawanie myśli lub uczucia. Zauważaj stan odrzucenia, który jednocześnie się pojawia i przyjrzyj się, jaki jest intensywny, jak długo trwa oraz moment, w którym odchodzi. Następnie skieruj uwagę ponownie na oddech.

### Ospałość:

Może pojawić się w różnym natężeniu, począwszy od lekkiej senności aż po intensywne znużenie. Mówimy tu o stanie umysłu, a nie ciała. Senność spowodowana zmęczeniem fizycznym to coś zupełnie innego i według klasyfikacji buddyjskiej zaliczane jest do odczuć fizycznych. Ospalność umysłowa jest ściśle powiązana z niechęcią, w tym sensie, że jest to jeden z najsprytniejszych sposobów na unikanie tego, co dla umysłu jest nieprzyjemne. Ospalność to coś w rodzaju wyłączenia mechanizmu umysłu, stopień ostrości poznawczej i zmysłowej. To nasilone ogłupienie, które udaje, że jest snem. Może być ciężko sobie z nim poradzić, ponieważ jego obecność jest dokładnym przeciwieństwem uważności. Ospalność to niemalże odwrotność uważności. Tak czy inaczej, uważność jest lekiem również i na to utrudnienie, a sposób postępowania jest taki sam. Zwróć uwagę na senność, kiedy zacznie się pojawiać, oraz na jej nasilenie. Odnotuj, kiedy się pojawia, jak długo trwa oraz kiedy odchodzi. Szczególnie istotne jest tu, by uchwycić to zjawisko odpowiednio wcześnie. Musisz pozbyć się jej zaraz na początku i zastosować odpowiednie dawki czystej świadomości od

razu. Jeśli pozwolisz się jej rozwinąć, to prawdopodobnie stanie się ona silniejsza niż uważność. Gdy wygra ospałość, rezultatem będzie pogrążający się umysł i/lub sen.

### Niepokój:

Stan pobudzenia i zmartwienia są wyrazem umysłowego niepokoju. Twój umysł jest w nieustannym ruchu, odmawiając zatrzymania się przy czymkolwiek. Będziesz być może natykać się wciąż na te same rzeczy. Uczucie niepokoju jest głównym składnikiem. Umysł nie chce się uspokoić. Ciągłe skacze. Lekiem na ten stan są te same podstawowe środki. Niepokój wiąże się z pewnym uczuciem w świadomości. Można to nazwać smakiem bądź fakturą. Jakkolwiek to nazwiesz, to uczucie niepokoju ma swoją charakterystykę, da się zdefiniować. Szukaj go. Gdy już je zauważysz, zobacz ile go jest. Obserwuj, jak powstaje, jak długo trwa oraz kiedy odchodzi. Następnie niech twoja uwaga powróci do oddechu.

### Wątpliwości:

To szczególnie rodzaj odczucia w świadomości. Bardzo dobrze opisują to teksty *pali*. To uczucie, jakiego doznaje człowiek, który błąka się po pustyni i dociera do miejsca, w którym drogi rozwidlają się, ale nie ma drogowskazu. Którą drogą powinien pójść? Skąd ma wiedzieć? Stoi więc i waha się. W medytacji objawia się to często m.in. poprzez wewnętrzny dialog, coś jak: "Co ja robię tak siedząc? Czy naprawdę mam coś z tego wszystkiego? Ach! Oczywiście, że tak. To jest dla mnie dobre. Tak było napisane w książce. Nie, to szaleństwo. To strata czasu. Nie, nie poddam się. Przyrzekłem, że zrobię to i zamierzam dotrzymać słowa. A może tylko jestem uparty? Nie wiem. Po prostu nie wiem". Nie daj się złapać w tę pułapkę. To tylko kolejna przeszkoda. Kolejna zasłona dymna umysłu, która ma powstrzymać cię od zrobienia najstraszniejszej rzeczy na świecie: stania się rzeczywiście świadomym tego, co się dzieje. Aby sobie poradzić z wątpliwościami, po prostu bądź świadomy tego chybotliwego stanu umysłu jako przedmiotu obserwacji. Nie daj się mu złapać w pułapkę. Stań z boku i przyjrzyj się mu. Zobacz, czy jest silny, kiedy się pojawia i jak długo trwa. A potem obserwuj, jak odchodzi, i powróć do oddechu.

Właśnie takiego sposobu postępowania można używać za każdym razem, kiedy pojawi się rozproszenie. Poprzez rozproszenie rozumiemy jakikolwiek stan umysłu, który utrudnia medytację. Niektóre z nich są bardzo subtelne. Łatwo jest wymienić niektóre z nich. Łatwo jest zauważyć stany negatywne: brak poczucia bezpieczeństwa, lęk, gniew, depresja, poirytowanie i frustracja.

Pożądanie i pragnienie nieco trudniej zauważyć, ponieważ mogą odnosić się do rzeczy powszechnie uznawanych za dobre lub godne szacunku. Możesz doświadczyć pragnienia, by

się doskonalić. Możesz bardzo chcieć być człowiekiem pełnym cnót. Możesz nawet przywiązać się do rozkoszy doświadczenia medytacyjnego. Trudno zdystansować się od takich altruistycznych uczuć. W końcu jednak to tylko silniejsze pragnienie. To pragnienie zaspokojenia i sprytny sposób unikania rzeczywistości chwili obecnej.

Jednak największą pułapką są te głęboko pozytywne stany umysłu, które wkradają się w naszą medytację: szczęście, spokój, wewnętrzne zadowolenie, współczucie dla wszystkich istot. Te stany umysłu są tak słodkie i pełne życzliwości, że z trudem się od nich dystansujesz. Sprawia to, że czujesz się jak zdrajca wobec ludzkości. Nie ma potrzeby, by się tak czuć. Nie radzimy ci, byś odrzucił te stany umysłu i stał się maszyną bez serca. Chcemy jedynie, abyś postrzegał je jako to, czym są. Są stanami umysłu. Przychodzą i odchodzą. Rodzą się i umierają. W miarę jak będziesz medytował, takie stany będą się zdarzały coraz częściej. Chodzi o to, by się do nich nie przywiązywać. Po prostu obserwuj każdy z nich, gdy się pojawia. Zobacz, czym jest, jak silny jest i jak długo trwa. Potem obserwuj jak odchodzi. Wszystko to przypomina bardziej przemijający spektakl naszego własnego umysłowego wszechświata.

Stany umysłu, podobnie jak oddychanie, mają swoje etapy. Każdy oddech ma początek, środek i koniec. Każdy stan umysłu rodzi się, rozwija i zanika. Powinieneś starać się widzieć te etapy wyraźnie. Nie jest to jednak proste. Jak już zwróciliśmy uwagę, każda myśl i doznanie zaczynają się najpierw w nieświadomym obszarze umysłu i dopiero później przechodzą do świadomości. Ogólnie rzecz biorąc, stajemy się ich świadomi dopiero wtedy, gdy wkraczają w świadomość i przebywają tam przez jakiś czas. Istotnie, uświadamiamy sobie, że coś nas rozprasza dopiero wtedy, gdy już wywalamy się spod tego wpływu i rozproszenie zmierza ku końcowi. Właśnie wtedy nagle zdajemy sobie sprawę z tego, że odplynęliśmy w fantazje, sny na jawie lub cokolwiek innego. Ale oczywiście wtedy jest już za późno. Możemy nazwać to zjawisko łapaniem lwa za ogon, co nie jest zbyt rozsądne. Podobnie jak przy konfrontacji z niebezpieczną bestią, do stanów mentalnych musimy podchodzić twarzą w twarz. Z cierpliwością nauczymy się rozpoznawać je, gdy będą wydostawać się stopniowo z głębszych warstw naszego umysłu.

Jako że stany umysłu powstają najpierw w nieświadomości, to by uchwycić powstawanie stanu mentalnego, musisz poszerzyć swoją świadomość na obszary nieświadome. Jest to trudne, ponieważ nie widzisz, co dzieje się w podświadomości, a przynajmniej nie w taki sposób, w jaki widzisz świadomą myśl. Ale możesz nauczyć się odbierać to delikatnie jako ruch i posługiwać się czymś w rodzaju mentalnego zmysłu dotyku. To przychodzi z praktyką, a zdolność ta jest kolejnym z efektów głębokiego spokoju koncentracji. Koncentracja spowalnia powstawanie tych stanów mentalnych i daje ci czas, by poczuć każdy z nich, kiedy wychodzą z podświadomości jeszcze zanim zobaczysz je w świadomości. Koncentracja pomaga ci poszerzyć świadomość i schodzić w kłębiącą się ciemność, gdzie uczucia i doznania mają swój początek.

W miarę jak pogłębia się twoja koncentracja, zyskujesz zdolność, by widzieć myśli i uczucia, gdy powoli rozwijają się, jak bańki mydlane - każde z osobna, oddalone od siebie. Wydobywają się powoli z nieświadomości. Zatrzymują się na chwilę w świadomości i odpływają.

Zastosowanie świadomości wobec stanów umysłu jest operacją wymagającą precyzji. Dotyczy to zwłaszcza uczuć i doznań fizycznych. Bardzo łatwo jest wyolbrzymić doznanie, tzn. dodać do niego coś ponad to, co naprawdę w nim jest. Równie łatwo jest je zlekceważyć, odczuć je tylko częściowo bądź wcale. Ideałem, do którego dążymy, jest doświadczanie każdego stanu umysłu w pełni, dokładnie takiego, jakim jest, nie dodając do niego niczego i nie pomijając żadnej jego części. Weźmy za przykład ból w nodze. De facto jest to czysty strumień doznań. Zmienia się nieustannie, wciąż inny z chwili na chwilę. Płynie z miejsca na miejsce, raz wolniej, raz szybciej. Ból to nie rzecz. To wydarzenie. Nie powinno się przyklejać mu etykietek ani kojarzyć z nim jakichś pojęć. Czysta, niczym nie zakłócona świadomość pozwoli doświadczyć to wydarzenie po prostu jako płynny wzorzec energii i nic ponad to. Żadnej myśli i żadnego odrzucenia. Po prostu energia.

W początkowym etapie praktyki medytacyjnej musimy przemyśleć nasze podstawowe przekonania dotyczące konceptualizacji. Większość z nas zdobywała wysokie oceny w szkole i w życiu dzięki temu, że umiała logicznie wykorzystywać zjawiska umysłowe - pojęcia. W większości postrzegamy nasze kariery, sukcesy w codziennym życiu, udane związki jako skutek udanych manipulacji pojęciami. Jednakże podczas rozwijania uważności, czasowo zawieszamy proces konceptualizacji i skupiamy się na czystej naturze zjawisk umysłowych. Podczas medytacji dążymy do doświadczenia umysłu na tym poziomie, który istnieje, zanim pojawią się pojęcia.

Lecz umysł ludzi tworzy pojęcia ze zjawisk takich jak ból. Myślisz o nim jako o "ból". To jest pojęcie. To etykieta, coś, co zostało dodane do samego doświadczenia. Zaczynasz budować wyobrażenie umysłowe, obraz bólu, wyobrażając go sobie jako pewien kształt. Może widzisz obrazek nogi z bólem przedstawionym w postaci jakiegoś koloru. To bardzo twórcze i ciekawe, ale nie tego chcemy. To tylko etykiety przyklejone do żywej rzeczywistości. Najprawdopodobniej przekonasz się, że myślisz: "Ja odczuwam ból w nodze". "Ja" to też pojęcie. To dodatek do czystego doświadczenia.

Kiedy wprowadzasz "ja" do tego procesu, tworzysz pojęciową lukę pomiędzy rzeczywistością a świadomością, która postrzega tę rzeczywistość. Myśli takie jak "ja" czy "moje" nie mają miejsca w bezpośredniej świadomości. Są zewnętrznymi, nieistotnymi, a do tego zdradliwymi dodatkami. Kiedy wprowadzasz do tego obrazu "ja", identyfikujesz się z bólem. To jedynie nasila go. Jeśli pozbedziesz się "ja" z tego procesu, ból nie jest bolesny. Jest tylko czystym przepływem energii. Może nawet być piękny. Jeśli "ja" wtrąca się w twoje doświadczenie bólu, lub jakiegokolwiek inne doświadczenie, to po prostu obserwuj to z uważnością. Z uwagą obserwuj zjawisko identyfikowania się przez siebie z bólem.



Ogólna idea jest jednak bardzo prosta, nieomal zbyt prosta. Po prostu chodzi o to, by rzeczywiście zobaczyć każde doznanie, czy to ból, czy szczęście, czy nudę, aby doświadczyć go w pełni, w jego naturalnej i niezafałszowanej formie. Jest tylko jeden sposób, by to zrobić. Musisz to zrobić dokładnie w określonej chwili. Twoja świadomość każdego doznania musi być dokładnie skoordynowana z chwilą jego pojawienia się. Jeśli złapiesz go o chwilę za późno, przegapisz początek. Nie zobaczysz całości. Jeśli będziesz kurczowo trzymać się pamięci o jakimś doznaniu, które odeszło, to przegapisz pojawienie się następnego doznania. To bardzo delikatna operacja. Musisz trwać w chwili obecnej, podnosząc rzeczy i pozwalając im upaść bez opóźnień. Trzeba być bardzo delikatnym. Twój związek z doznaniem nie powinien nigdy być przyszły lub przeszły, ale zawsze odnoszący się do prostej i bezpośredniej terażniejszości.

Umysł ludzki w swoim dążeniu do konceptualizacji zjawisk stworzył na to kilka sprytnych sposobów. Każde najprostsze doznanie wywoła falę myślenia, jeśli dasz umysłowi wolną rękę. Weźmy na przykład słuch. Siedzisz medytując, a ktoś w pokoju obok upuszcza talerz. Dźwięk dociera do ucha. Natychmiast masz przed oczyma obraz drugiego pokoju. Widzisz też prawdopodobnie osobę upuszczającą talerz. Jeśli jest to znajome ci otoczenie, np. twój dom, to prawdopodobnie przed oczami przewinie cię się kolorowy film o tym, kto i co upuścił. Wszystko to po kolei pojawi się natychmiast w świadomości. Wskoczy z podświadomości jasno, wyraźnie i tak nieodparcie, że odepchnie wszystko inne. A co się dzieje z pierwotnym doznaniem, czystym doświadczeniem słuchowym? Zagubiło się, zostało odsunięte i zapomniane. Tracimy rzeczywistość. Wkraczamy w świat fantazji.

Oto kolejny przykład: siedzisz medytując i nagle do ucha dociera dźwięk, jakiś nieokreślony hałas, coś jak stłumiony chrzęst; to może być cokolwiek. Następnie prawdopodobnie wydarzy się coś takiego: "Co to było? Kto to? Skąd dochodzi? Gdzieś z daleka? Czy to jakieś niebezpieczeństwo?". I tak w kółko. Nie dostajemy odpowiedzi, ale fantazje przewijają się nam przed oczami. Konceptualizacja jest podstępny proces, który wkrada się w twoje doświadczenie i po prostu je przejmuje. Kiedy podczas medytacji słyszysz dźwięk, skieruj całą swoją uwagę na doznanie słuchowe. Na to i tylko na to. To, co się dzieje, jest tak proste, że możemy, i przeważnie tak właśnie się dzieje, przegapić to. Fale dźwiękowe docierają do ucha jako pewien niepowtarzalny wzorzec. Fale te są przetwarzane w mózgu na impulsy elektryczne i te impulsy docierają do świadomości jako wzorce dźwiękowe. To wszystko. Żadnych obrazów. Żadnych filmów w głowie. Żadnych pojęć. Żadnych wewnętrznych dialogów na dany temat. Po prostu hałas. Rzeczywistość jest elegancko prosta i niezafałszowana. Kiedy słyszysz dźwięk, skieruj uwagę na słyszenie. Wszystko inne to tylko paplanina. Odrzuć to. Ta sama reguła stosuje się do każdego innego doznania, każdej emocji, każdego twojego doświadczenia. Przypatrzyć się swojemu doświadczeniu. Przekop się przez pokłady mentalnych błahostek i zobacz, co tam jest naprawdę. Będziesz zdumiony tym, jak proste i piękne ono jest.

Czasami pojawi się jednocześnie wiele doznań. Możesz pomyśleć o czymś, co wywołuje w tobie lęk, jakiś skurcz w żołądku, ból w plecach, zaswędzi cię ucho, wszystko na raz. Nie

siedź przytłoczony tym. Nie kiwaj się w przód i w tył, zastanawiając się, co wybrać. Jedno z nich będzie najsilniejsze. Po prostu otwórz się, a najbardziej natarczywe z tych doznań wkradnie się i będzie domagać się twojej uwagi. Poświęć mu więc uwagę na tyle długo, by widzieć, jak odpływa. Następnie powróć do oddechu. Jeśli wkradnie się kolejne, zrób to samo. Kiedy skończysz, powróć do oddechu.

Nie można jednak tego przedłużać. Nie siedź, szukając rzeczy, na których mógłbyś się skupić. Utrzymuj uważność na oddechu, dopóki coś innego nie odciągnie twojej uwagi. Kiedy poczujesz, że tak się dzieje, nie walcz z tym. Pozwól, by uwaga naturalnie popłynęła w stronę tego, co cię rozprasza, i tam ją utrzymuj, póki rozproszenie nie zniknie. Wtedy powróć do oddechu. Nie szukaj innych fizycznych czy umysłowych doznań. Po prostu powróć do oddechu. Niech te doznania przychodzą do ciebie. Oczywiście czasami zdarzy ci się odpłynąć. Nawet gdy praktykujesz od dawna, czasem nagle ockniesz się, uświadamiając sobie, że się rozproszyłeś. Nie zniechęcaj się. Po prostu przyjmij do wiadomości, że zбочyłeś ze ścieżki na tyle to a tyle czasu i powróć do oddechu. Nie ma żadnego powodu do negatywnej reakcji. Sam fakt uświadomienia sobie, że na chwilę zбочyłeś, jest aktywną świadomością. To ćwiczenie czystej uważności samo w sobie.

Uważność wzrasta dzięki jej ćwiczeniu. To jak ćwiczenie mięśni - za każdym razem, kiedy wykonujesz ćwiczenia, wzmacniasz je i powiększasz. Już sam fakt, że się ocknąłeś, oznacza, że właśnie wzmogła się twoja uważność. A to oznacza, że wygrywasz. Powróć do oddechu bez żalu. Żal jest tylko uwarunkowaną reakcją i może się pojawić tak czy inaczej - kolejny nawyk umysłowy. Jeśli poczujesz, że jesteś sfrustrowany, zniechęcony lub potępiasz siebie, obserwuj to po prostu z niczym niezmaconą uwagą. To tylko kolejne rozproszenie. Poświęć mu odrobinę uwagi i zobacz jak odchodzi, a następnie powróć do oddechu. Zasady, które właśnie przedstawiliśmy mogą i powinny być w całości stosowane wobec wszystkich stanów mentalnych. Przekonasz się, że to bardzo surowy nakaz. To najtrudniejsze z zadań, jakich kiedykolwiek się podejmiesz. Przekonasz się, że stosunkowo chętnie będziesz stosował tę technikę do niektórych doświadczeń, podczas gdy do innych bardzo niechętnie.

Medytacja to trochę jak trucizna w umyśle. Niszczy powoli to, na co ją wylejesz. My, ludzie, jesteśmy bardzo dziwnymi istotami. Lubimy smak niektórych trucizn i uparcie je spożywamy, pomimo tego, że nas zabijają. Myśli, do których jesteśmy przywiązani, to trucizna. Przekonasz się, że niektóre myśli z zapalem wykorzenisz z umysłu, podczas gdy innych będziesz bronił i strzegł zazdrośnie. Taka właśnie jest natura człowieka.

Medytacja Vipassana to nie gra. Czysta świadomość to coś więcej niż przyjemna rozrywka. To droga w górę, która wyprowadzi nas z bagna, w którym tkwimy, z grzęzawiska naszych pragnień i niechęci. Stosunkowo łatwo jest stosować świadomość do nieprzyjemnych aspektów życia. Gdy zobaczysz jak lęk i depresja znikają w gorącym, intensywnym świetle świadomości, będziesz chciał powtórzyć ten proces. To są nieprzyjemne stany umysłu, które sprawiają ból. Chcesz się ich pozbyć, bo ci przeszkadzają. O wiele trudniej jest zastosować ten sam proces w odniesieniu do stanów mentalnych, które hołubisz, jak np. patriotyzm,

troska rodzicielska lub prawdziwa miłość. Ale to jest również konieczne. Przywiązanie do pozytywnych rzeczy ogranicza cię tak samo jak przywiązanie do negatywnych. Jeśli będziesz pilnie praktykował medytację Vipassana, możesz wznieść się ponad te ograniczenia na tyle, by oddychać lżej. Medytacja Vipassana to droga do Nirwany. Z relacji tych, którzy z trudem pokonali drogę do tego szczytnego celu, warte jest to każdego wysiłku.

## Uważność (Sati)

**S**łowo "uważność" to tłumaczenie słowa "Sati" z języka Pali. Sati to aktywność. Co to dokładnie znaczy? Nie można udzielić dokładnej odpowiedzi, przynajmniej nie za pomocą słów. Słowa powstają na symbolicznych poziomach umysłu i opisują te rzeczywistości, którymi zajmuje się myślenie symboliczne. *Uważność* jest presymboliczna.

Nie jest ona ograniczona logiką. Tak czy inaczej, można jej doświadczyć - dosyć łatwo - i można ją opisać, o ile pamięta się, że słowa to tylko palec wskazujący na księżyc. Nie są tym, co opisują. Rzeczywiste doświadczenie wykracza poza słowa i jest ponad symbolami. *Uważność* można opisać za pomocą pojęć zupełnie odmiennych od tych, których tu użyjemy, a mimo to każdy opis może być prawdziwy.

*Uważność* to delikatny proces, którego używasz właśnie w tej chwili. Fakt, że proces ten jest poza i ponad słowami, nie czyni go nierealnym, wprost przeciwnie. *Uważność* jest tą rzeczywistością, która daje początek słowom - a słowa są po prostu niewyraźnymi cieniami rzeczywistości. Ważne jest więc, by zrozumieć, że wszystko, co dalej powiemy, jest analogią. Nie będzie to całkowicie sensowne. Zawsze pozostanie to poza logiką słowną. Ale można tego doświadczyć. Technika medytacyjna nazywana Vipassaną (wglądem), zapoczątkowana przez Buddę około 25 wieków temu, jest zbiorem czynności mentalnych, których szczególnym celem jest doświadczenie stanu nieprzerwanej *uważności*.

W chwili, kiedy sobie coś uświadamiasz, najpierw jest ulotny moment czystej świadomości - tuż zanim przykleisz etykietkę pojęciową, zanim coś rozpoznasz. To etap *uważności*. Zwykle etap ten jest bardzo krótki. To ten ułamek sekundy, w którym kierujesz wzrok ku czemuś, skupiając na tym swój umysł, tuż zanim to uprzedmiotowisz, ograniczysz to swoim umysłem i oddzielisz od reszty istnienia. Dzieje się to, tuż zanim zaczniesz myśleć o tym - zanim umysł powie: "Och, to pies". Ten ulotny, delikatny moment skupienia czystej świadomości to *uważność*. W tym krótkim, przemijającym momencie doświadczasz danej rzeczy jako nie-rzeczy (un-thing). Doświadczasz chwili łagodnego przepływu czystego doświadczenia, które połączone jest z resztą rzeczywistości, a nie oddzielone od niej. *Uważność* jest jak widzenie peryferyjne (kątem oka), w przeciwieństwie do ostrości obrazu przy widzeniu normalnym lub centralnym. A jednak ta chwila delikatnej, nieostrej świadomości zawiera w sobie rodzaj

głębokiej wiedzy, którą tracimy w chwili, gdy skupimy umysł i uprzedmiotowimy daną rzecz. W procesie zwykłej percepcji *uwaga* trwa tak krótko, że jej nie dostrzegamy. Nabraliśmy nawyku, by marnować uwagę na pozostałe elementy, skupiamy się na doświadczeniu, rozpoznajemy je, przylepiamy mu etykietkę, a przede wszystkim dajemy się omotać długiemu łańcuchowi symbolicznych myśli na jego temat. Początkowy moment *uwagi* szybko odchodzi. Celem medytacji Vipassana jest nauczyć nas, jak przedłużać ten moment świadomości.

Kiedy, dzięki zastosowaniu właściwych technik, stan *uwagi* przedłuży się, przekonasz się, że jest to głębokie doświadczenie i że zmienia ono całe twoje spojrzenie na wszechświat. Jednak takiego stanu postrzegania trzeba się nauczyć i wymaga to regularnej praktyki. Kiedy już nauczysz się odpowiedniej techniki, odkryjesz, że *uwaga* posiada wiele interesujących aspektów.

*Uwaga* jest zwierciadłem umysłu. Odbija tylko to, co się aktualnie wydarza, i dokładnie w sposób, w jaki się to wydarza. Bez żadnych wypaczeń.

*Uwaga* jest nieoceniającą obserwacją. Jest zdolnością umysłu do obserwowania bez krytycyzmu. Dzięki tej zdolności widzimy rzeczy bez potępiania lub osądzania. Nic nas nie zaskakuje. Jest w nas pełne równowagi zainteresowanie rzeczami dokładnie takimi, jakimi one są w ich naturalnym stanie. Nie rozstrzygamy i nie osądzamy. Tylko obserwujemy.

Jest niemożliwym, abyśmy obiektywnie obserwowali, co dzieje się wewnątrz nas, jeśli równocześnie nie akceptujemy występowania naszych różnych stanów umysłu. To szczególnie dotyczy stanów nieprzyjemnych. Aby obserwować nasz własny strach, musimy zaakceptować fakt, że się boimy. Nie możemy badać naszej własnej depresji bez akceptowania jej w pełni. To samo dotyczy irytacji, niepokoju, frustracji i wszystkich innych niepożądanych stanów emocjonalnych. Nie możesz badać czegoś w pełni, jeśli jesteś zajęty odrzucaniem istnienia tego. Czegokolwiek doświadczamy, *uwaga* to zwyczajnie akceptuje. To jest po prostu kolejne życiowe zdarzenie, kolejna rzecz, której należy być świadomym. Żadnej dumy, żadnego wstydu, nic osobistego nie wchodzi w grę - co jest, to jest.

*Uwaga* jest bezstronną czujnością. Nie stoi po niczyjej stronie. Nie czepia się tego, co jest postrzegane. Tylko spostrzega. *Uwaga* nie zakochuje się w pozytywnych stanach umysłu ani nie próbuje uciekać od złych. Nie ma żadnego lgnięcia do przyjemności, żadnego uciekania od nieprzyjemności. *Uwaga* widzi wszelkie doświadczenia jako równe, wszelkie myśli jako równe, wszelkie uczucia jako równe. Nic nie jest tłumione. Nic nie jest hamowane. *Uwaga* nie ma faworytów.

*Uwaga* jest niekonceptualną świadomością. Innym jej określeniem jest 'czysta uwaga'. Nie jest ona myśleniem. Nie wikła się w myśli lub koncepcje. Nie czepia się idei, opinii lub wspomnień. Tylko patrzy. *Uwaga* rejestruje doświadczenia, ale nie porównuje ich. Nie przykleja im etykietek ani nie kategoryzuje ich. Tylko wszystkie obserwuje, jakby się

zdarzały pierwszy raz. Nie jest analizą opartą na refleksji i pamięci. Jest raczej bezpośrednim i natychmiastowym doświadczeniem czegokolwiek, co się zdarza, bez pośrednictwa myśli. W procesie postrzegania jest przed myślą.

*Uważność* jest świadomością chwili obecnej. Ma miejsce tu i teraz. Jest postrzeganiem tego, co wydarza się właśnie teraz, w obecnej chwili. Zawsze pozostaje w terażniejszości, unosząc się nieustannie na fali mijającego czasu. Jeśli pamiętasz swojego nauczyciela, to jest to pamięć. Gdy jesteś świadomy tego, że pamiętasz swojego nauczyciela, to jest to *uważność*. Jeśli konceptualizujesz ten proces i mówisz do siebie: "Pamiętam swojego nauczyciela", to jest to myślenie.

*Uważność* jest nieegoistyczną czujnością. Ma miejsce bez odniesienia do jaźni. Z *uważnością* widzimy wszelkie zjawiska bez odniesienia do takich koncepcji jak: "ja", "mnie" lub "moje". Załóżmy, że boli cię lewa noga. Zwykła świadomość powiedziała by: "Boli mnie". Z *uważnością* po prostu dostrzegamy doznanie jako doznanie. Nie przyklejamy do niego dodatkowej koncepcji "ja". *Uważność* powstrzymuje nas od dodawania czegokolwiek do postrzegania lub od odejmowania czegokolwiek od niego. Niczego nie wzmagamy. Niczego nie podkreślamy. Obserwujemy tylko to, co jest - bez wypaczeń.

*Uważność* jest świadomością bez celu. W *uważności* nie wysilamy się dla rezultatów. Nie próbujemy dokonywać czegoś. Gdy jesteśmy uważni, doświadczamy rzeczywistości w obecnej chwili, w jakiegokolwiek formie ona istnieje. Nie ma nic, co trzeba by było zrobić. Jest tylko obserwacja.

*Uważność* jest świadomością zmian. Obserwuje przemijające doświadczenie. Widzi, jak rzeczy się zmieniają. Widzi narodziny, zrastanie i dojrzewanie wszelkich zjawisk. Widzi zanik i śmierć zjawisk. *Uważność* widzi rzeczy z chwili na chwilę, bez przerw. Obserwuje wszelkie zjawiska - fizyczne, umysłowe lub emocjonalne - mające właśnie miejsce w umyśle. Siedzimy tylko i patrzymy na przedstawienie. *Uważność* jest obserwacją podstawowej natury każdego przemijającego zjawiska. Jest widzeniem przychodzenia i odchodzenia rzeczy. Widzi, jak rzeczy na nas wpływają i jak na nie reagujemy. W *uważności* jesteśmy bezstronnym obserwatorem, którego jedyną pracą jest śledzenie przemijającego pokazu wewnętrznego świata. Podkreślmy ten ostatni punkt. W *uważności* obserwujemy wewnętrzny świat. Medytujący, który rozwija *uważność*, nie jest zainteresowany zewnętrznym światem. On istnieje, ale w medytacji obszarem naszego zainteresowania jest nasze własne doświadczenie, nasze myśli, nasze uczucia i nasze doznania. W medytacji każdy jest swoim własnym laboratorium. Wewnętrzny świat zawiera ogromny zasób informacji będących odbiciem zewnętrznego świata i wiele więcej. Badanie tego materiału wiedzie do całkowitej wolności.

*Uważność* jest uczestniczącą (participatory) obserwacją. Medytujący jest równocześnie uczestnikiem i obserwatorem. Jeśli obserwujemy swoje emocje lub fizyczne doznania, doświadczamy ich w tej samej chwili. *Uważność* nie jest intelektualną świadomością. Po

prostu JEST. *Uważność* jest obiektywna, ale nie jest zimna lub nieczuła. To przebudzone doświadczanie życia, czujny udział w dziejącym się procesie życia.

*Uważność* jest pojęciem skrajnie trudnym do opisanego słowami - nie dlatego, że jest tak złożona, ale dlatego, że jest tak prosta i otwarta. Ten sam problem dotyczy każdej sfery ludzkiego doświadczenia. Najbardziej podstawowe pojęcia są najtrudniejsze do określenia. Zjrzyj do słownika, a zobaczysz to wyraźnie. Długie słowa zwykle mają zwięzłe definicje, a krótkie, podstawowe słowa, takie jak "the" czy "jest", mają definicje na całą stronę. Natomiast w fizyce najtrudniej opisać najbardziej podstawowe funkcje - te, które dotyczą najbardziej fundamentalnych zasad mechaniki kwantowej. *Uważność* to funkcja presymboliczna. Możesz bawić się symbolami słownymi cały dzień, a i tak za ich pomocą nie zdefiniujesz jej całkowicie. Nigdy nie będziemy w stanie w pełni wyrazić, czym ona jest. Ale możemy powiedzieć, co dzieje się za jej przyczyną.

### Trzy podstawowe czynności

W *uważności* istnieją trzy podstawowe czynności. Możemy wykorzystać je do zdefiniowania tego terminu:

1. przypomina nam o tym, co powinniśmy robić;
2. widzi rzeczy takimi, jakie są naprawdę;
3. widzi głęboką naturę wszystkich zjawisk.

Przyjrzyjmy się tym definicjom nieco dokładniej.

*Uważność* przypomina ci o tym, co powinieneś robić. W medytacji skupiasz się na jednej rzeczy. Kiedy twój umysł oddala się od niej, to właśnie *uważność* pokazuje ci, że twój umysł wędruje oraz co powinieneś robić. To właśnie *uważność* kieruje cię z powrotem ku przedmiotowi medytacji. Wszystko to dzieje się momentalnie i bez wewnętrznego dialogu. *Uważność* to nie myślenie. Regularna praktyka medytacji czyni z tej funkcji nawyk umysłu, który następnie przenosi się na resztę życia. Osoba, która poważnie podchodzi do medytacji, cały czas zwraca uwagę na to, co się dzieje, każdego dnia, bez względu na to, czy siedzi medytując, czy nie. To bardzo szczytny ideał, którego osiągnięcie może zająć medytującym lata lub nawet dziesiątki lat. Nawyk zagrzebywania się w myślach, który mamy od lat, będzie uporczywie się nas trzymał. Jedynym wyjściem jest być równie wytrwałym w kultywowaniu *uważności*. Przy jej obecności zauważysz, że utknąłeś w myślach. Właśnie dostrzeżenie tego pozwala ci wycofać się z procesu myślowego i uwolnić się od niego. *Uważność* pozwala skupić się znowu na właściwej rzeczy. Jeśli właśnie wtedy medytujesz, to będzie to obiekt medytacji. Jeśli nie medytujesz, to będzie to po prostu niezakłócona uwaga sama w sobie, dostrzeżenie tego, co się pojawia, bez zagubienia się w tym - "Aha, pojawiło się to... a teraz to, a teraz tamto... a teraz to".

*Uważność* jest jednocześnie uwagą samą w sobie, jak i funkcją przypominającą nam, by skupiać uwagę całkowicie, jeśli się rozproszymy. Czysta uwaga to dostrzeżenie. Powraca ona poprzez dostrzeżenie, że zniknęła. Gdy tylko dostrzeżesz, że nie dostrzegałeś, to z definicji dostrzeżasz i znowu powracasz do niczym nie zakłóconej uwagi.

*Uważność* jest w świadomości odczuwana w szczególnie/indywidualny sposób. Ma swój aromat - lekki, czysty, energetyczny aromat. W porównaniu do niej świadoma myśl jest ciężka, niezgrabna i wybredna. Ale i tak są to znowu tylko słowa. Praktyka pozwoli zobaczyć ci różnicę. Wtedy znajdziesz swoje własne słowa, a te tutaj staną się niepotrzebne. Pamiętaj, praktyka jest najważniejsza.

*Uważność* widzi rzeczy takimi, jakie są naprawdę. Niczego nie dodaje i niczego nie ujmuje z percepcji. Niczego nie zniekształca. To niezakłócona niczym uwaga, która przygląda się temu, co się pojawia. Świadoma myśl przykleja etykiety doświadczeniu, napełnia nas pojęciami i ideami, zanurza nas w kotłującym się wirze planów, zmartwień, lęków i wyobrażeń. Gdy jesteś uważny, nie grasz w tę grę. Jedyne zauważasz dokładnie to, co pojawia się w umyśle, a potem zauważasz kolejną rzecz. "Aha, to... i to... i jeszcze to". To naprawdę bardzo proste.

*Uważność* dostrzega prawdziwą naturę wszystkich zjawisk. Ona i tylko ona umie dostrzec trzy podstawowe cechy, które według nauk buddyźmu są najgłębszymi prawdami egzystencji. W Pali te trzy cechy nazywane są Anicca (nie trwałość), Dukkha (brak satysfakcji lub cierpienie) i Anatta (nieistnienie wiecznej, niezmiennej jednostki, nazywanej Duszą lub Jaźnią). W naukach buddyjskich prawdy te nie są dogmatami wymagającymi ślepej wiary. Buddyści uważają, że te prawdy są uniwersalne i oczywiste dla każdego, komu zależy na tym, by sprawdzić w odpowiedni sposób, jak jest naprawdę. *Uważność* to metoda sprawdzenia tego. Sama w sobie ma moc, by odsłonić najgłębsze poziomy rzeczywistości dostępne ludzkiej obserwacji. Na tym poziomie zaobserwować można następujące rzeczy:

- a) wszystkie rzeczy uwarunkowane są ze swej natury nietrwałe;
- b) w końcu okazuje się, że żadna ziemską rzecz nie daje spełnienia;
- c) nie istnieje nic, co nie podlegałoby zmianom lub przemijaniu, istnieją tylko procesy.

*Uważność* działa jak mikroskop elektronowy, tzn. działa na tak głębokim i delikatnym poziomie, że można de facto bezpośrednio zajrzeć w te sfery rzeczywistości, które są teoretyczną konstrukcją świadomego procesu myślowego. *Uważność* dostrzega nietrwały charakter tego, co postrzegamy. Widzi ulotną i przejściową naturę wszystkiego. Widzi też, że wszystkie uwarunkowane rzeczy są ze swej natury przemijające. Dostrzega, że nie ma sensu chwycić się tych przemijających obrazów. W ten sposób nie można odnaleźć spokoju i szczęścia. W końcu także, *uważność* widzi, że żadne zjawisko w swej istocie nie posiada "ja". Widzi też, jak arbitralnie wybraliśmy pewne rodzaje doznań, odcięliśmy je od reszty płynącego wartkim strumieniem doświadczenia i stworzyliśmy z nich pojęcia - stałe,



oddzielne jednostki. *Uważność* naprawdę dostrzega te rzeczy. Nie myśli o nich, widzi je bezpośrednio.

W pełni rozwinięta *uważność* dostrzega te trzy cechy egzystencji bezpośrednio, natychmiast oraz bez pośrednictwa świadomej myśli. Lecz w gruncie rzeczy nawet te trzy cechy są same w sobie arbitralne. Nie istnieją one w rzeczywistości jako odrębne jednostki. Są całkowicie rezultatem naszej walki, by wziąć ten zasadniczo prosty proces nazywany *uważnością* i wyrazić go poprzez niepraktyczne i nieprzystające w swej istocie symbole myślowe na poziomie świadomym. *Uważność* jest procesem, ale nie zachodzi stopniowo. To holistyczny proces odbywający się jako całość: zauważasz brak *uważności*; zauważenie tego samo w sobie jest skutkiem *uważności*; a *uważność* jest niczym niezakłóconą uwagą; niczym nie zakłócona uwaga to dostrzeganie rzeczy takimi, jakie są, bez zniekształcenia. A charakteryzuje je Anicca, Dukkha i Anatta (nietrwałość, cierpienie i brak jaźni). Wszystko to dzieje się w umyśle w przeciągu kilku chwil. Nie znaczy to jednak, że w chwili gdy doświadczysz pierwszy raz *uważności*, natychmiast osiągniesz wyzwolenie (wolność od wszystkich ludzkich słabości). Nauka, jak sprawić, by stało się to częścią świadomego życia, to kolejny proces, tak jak i nauka, jak przedłużać stan *uważności*. Są to jednak radosne procesy, warte wysiłku.

## Medytacja Uważności (Sati) i Wglądu (Vipassana)

*Uważność* jest sednem medytacji Vipassana i kluczem do całego procesu. Jest to zarówno cel tej medytacji, jak i droga do celu. Osiągasz *uważność*, będąc uważnym. Jeszcze jedno palijskie słowo, które tłumaczy się na angielski jako uważność, to Appamada, co oznacza nielekceważenie lub brak złości i szaleństwa. Ten, kto nieustannie zważa na to, co naprawdę dzieje się w jego umyśle, osiąga stan całkowitego zdrowia psychicznego.

Palijskie określenie Sati również niesie konotacje z pamiętaniem. Nie jest to pamięć w sensie idei i obrazów z przeszłości, lecz raczej czyste, bezpośrednie poznanie, bez słów, tego, co jest, i tego, czego nie ma; tego, co jest właściwe, a co niewłaściwe; tego, co robimy i jak powinniśmy do tego podchodzić. *Uważność* przypomina medytującemu, by skupiał uwagę na właściwym obiekcie we właściwej chwili i by zużył na to dokładnie tyle energii, ile potrzeba na wykonanie tego zadania. Gdy energia ta jest właściwie zastosowana, medytujący pozostaje nieprzerwanie w stanie spokoju i jednoczesnej czujności. Tak długo jak jest on utrzymywany, stany umysłu nazywane "przeszkodami", te, które wywołują rozdrażnienie, nie mogą powstać - nie ma chciwości, nienawiści, pożądania czy lenistwa. Ale wszyscy jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy. Większość z nas ciągle błądzi. Pomimo szczerego wysiłku medytujący czasem pozwala, by *uważność* odeszła, i przekonuje się, że utknął w niefortunnych, ale zwykłych, ludzkich porażkach. To właśnie *uważność* dostrzega tę zmianę. To właśnie *uważność* przypomina mu, by wykorzystał energię potrzebną, by się z tego wydostać. Te potknięcia ciągle się zdarzają, lecz w miarę praktyki ich częstotliwość maleje. Kiedy już

*uważność* odsunie je na bok, zastąpią je zdrowsze stany umysłu. Nienawiść ustępuje miejsca kochającej życzliwości, pożądanie zostaje zastąpione przez bezstronność. Tę zmianę *uważność* również zauważa i przypomina medytującemu, by utrzymywał ostrość umysłu potrzebną, by te stany się utrzymywały. *Uważność* umożliwia wzrost mądrości i współczucia. Bez *uważności* nie mogą one w pełni dojrzeć.

Głęboko w umyśle znajduje się mechanizm, który akceptuje to, co umysł postrzega jako piękne i przyjemne doświadczenia, a odrzuca te, które są brzydkie i bolesne. Mechanizm ten daje początek tym stanom umysłu, których uczymy się unikać, takim jak: chciwość, pożądanie, nienawiść, niechęć i zazdrość. Wolimy ich unikać nie dlatego, że są złe w potocznym tego słowa rozumieniu, ale dlatego, że mają charakter obsesji; dlatego, że przejmują kontrolę nad umysłem i całkowicie skupiają na sobie uwagę; ponieważ są jak błędne koło myśli; a także oddzielają nas od żywej rzeczywistości.

Te przeszkody nie mogą pojawić się tam, gdzie obecna jest *uważność*. Jest ona skupieniem uwagi na rzeczywistości chwili obecnej, i wobec tego jest bezpośrednim przeciwieństwem stanu roztargnienia, które towarzyszy przeszkodom. Gdy medytujemy, głębsze mechanizmy umysłowe - chwytanie, kurczowe trzymanie się i odrzucanie - przejmują kontrolę tylko wtedy, gdy pozwalamy *uważności* umknąć. Następnie pojawia się opór i przyćmiewa naszą świadomość. Nie dostrzegamy, że zachodzi zmiana - jesteśmy zbyt zajęci myśleniem o zemście, chciwości lub czymkolwiek innym. Podczas gdy osoba niewykształcona będzie trwać w tym stanie niewiedomo jak długo, wyszkolony medytujący szybko zrozumie, co się dzieje. To *uważność* dostrzega zmianę. To ona pamięta, czego się nauczyła, i skupia uwagę tak, że pomieszanie odchodzi. I to ona potem próbuje zostać na stałe, tak aby opór nie mógł pojawić się ponownie. Wobec tego jest ona szczególnym antidotum na przeszkody. To zarówno lek, jak i środek zapobiegawczy.

W pełni rozwinięta *uważność* to stan całkowitego nieprzywiązywania się i absolutny brak kurczowego trzymania się czegokolwiek, co istnieje. Jeśli umiemy utrzymać ten stan, nie będziemy potrzebować żadnego innego sposobu, by omijać przeszkody i by osiągnąć wyzwolenie od naszych ludzkich słabości. *Uważność* to nie-powierzchniowa świadomość. Widzi głębiej rzeczy, to, co jest pod poziomem pojęć i opinii. Taki rodzaj głębokiej obserwacji prowadzi do absolutnej pewności, a także całkowitego braku wątpliwości. Przejawia się przede wszystkim jako stała i niezachwiana uwaga, która nigdy nie słabnie i nigdy się nie odwraca.

Ta czysta i nieskażona badawcza świadomość nie tylko trzyma przeszkody na odległość, ale ujawnia ich mechanizm i niszczy je. *Uważność* neutralizuje zanieczyszczenia w umyśle. Dzięki temu umysł pozostaje czysty i niepodatny na zranienia, a perypetie życiowe nie mają na niego wpływu.

## Uważność a koncentracja

**M**edytacja Vipassana jest rodzajem działania służącego zrównoważeniu umysłu. Celem jest pielęgnowanie dwóch różnych przymiotów umysłu - uważności i koncentracji. W idealnej sytuacji współpracują one ze sobą. Tworzą tandem - jeśli można tak powiedzieć. Dlatego też ważne jest, by pielęgnować je jednocześnie, w zrównoważony sposób. Jeśli jedna jest rozwijana kosztem drugiej, równowaga umysłu jest zakłócona i medytacja nie jest możliwa.

Koncentracja i uważność to dwie oddzielne funkcje. Każda z nich odgrywa swoją rolę w medytacji, a związek pomiędzy nimi jest określony i delikatny. Koncentracja jest często nazywana skupieniem umysłu na jednym (one-pointedness of mind). Polega ona na zmuszaniu umysłu, by pozostawał w jednym, statycznym punkcie. Proszę zwrócić uwagę na słowo ZMUSZANIE. Koncentracja to w dużym stopniu czynność wymuszona. Można ją rozwinąć siłą, zwykłą nieustępliwą siłą woli. Kiedy już się ją rozwinie, zachowuje ona posmak tej siły. Uważność, z kolei, jest delikatna i prowadzi do subtelnej wrażliwości. Koncentracja i uważność są partnerami podczas medytacji. Uważność jest wrażliwa - zauważa rzeczy. Koncentracja dostarcza siły - utrzymuje uwagę na jednej rzeczy. W idealnej sytuacji uważność również jest w tym związku. Uważność wybiera przedmiot skupienia i zauważa, kiedy skupienie odchodzi. Koncentracja wykonuje pracę polegającą na utrzymaniu ciągłej uwagi na wybranym przedmiocie. Jeśli którykolwiek z tych dwóch elementów jest słaby, medytacja schodzi na manowce.

Koncentrację można zdefiniować jako umiejętność skupienia umysłu na jednej rzeczy bez przerwy. Należy podkreślić, że prawdziwa koncentracja jest zdrowym skupieniem umysłu na jednym - to znaczy stanem wolnym od chciwości, nienawiści i złudzeń. Niezdrowe skupienie na jednym również jest możliwe, ale nie doprowadzi cię do wyzwolenia. Kiedy czegoś pożądasz, jesteś bardzo skupiony na jednej rzeczy, ale prowadzi cię to donikąd. Nieprzerwane skupienie na czymś, czego nienawidzisz, w ogóle ci nie pomaga. W rzeczywistości taka niezdrowa koncentracja, jeśli już się pojawi, trwa krótko - zwłaszcza, kiedy używamy jej, by zaszkodzić innym. Prawdziwa koncentracja sama w sobie wolna jest od takich szkodliwych czynników. Jest to stan, w którym umysł jest skupiony i dzięki temu zyskuje siłę i intensywność. Możemy posłużyć się analogią z lupą. Fale świetlne padające równoległe na kartkę papieru co najwyżej ogrzeją jego powierzchnię. Ale to samo światło skupione w

soczewce pada na jeden punkt i papier zapala się. Koncentracja jest taką lupą. Wytwarza ona płonąca intensywność, konieczną, by uzyskać wgląd w głębsze warstwy umysłu. Uważność wybiera sobie przedmiot, na którym soczewka skupi światło, a następnie patrzy poprzez lupę, by zobaczyć to, co pojawia się w świetle.

Koncentrację należy traktować jak narzędzie. Tak jak każdego narzędzia, można jej użyć w dobrym lub złym celu. Oстрыm nożem można wyrzeźbić coś pięknego lub kogoś zranić. Wszystko zależy od tego, kto używa noża. Z koncentracją jest podobnie. Właściwie użyta może pomóc ci w uwolnieniu się. Ale może również zostać użyta w służbie ego. Można jej używać w ramach współzawodnictwa i dążenia do osiągnięć. Można użyć koncentracji, by dominować nad innymi. Można jej użyć, aby być samolubnym. Problem leży w tym, że sama koncentracja nie pozwoli ci spojrzeć na samego siebie z perspektywy. Nie rzuci światła na podstawowe problemy egoizmu i natury cierpienia. Można ją wykorzystać, by dokopać się do głębokich stanów psychiki. Ale nawet wtedy nie pojmie się sił egoizmu. To może zrobić tylko uważność. Jeśli nie ma uważności, która mogłaby spojrzeć na lupę i zobaczyć to, co pod nią widać, to wszystko na nic. Tylko uważność rozumie. Tylko uważność przynosi mądrość. Koncentracja niesie ze sobą również inne ograniczenia.

Prawdziwie głęboka koncentracja może pojawić się tylko w pewnych szczególnych warunkach. Buddyści zadają sobie wiele trudu, by budować sale medytacyjne i klasztory. Ich głównym celem jest stworzenie środowiska zewnętrznego wolnego od czynników zakłócających, w którym można nauczyć się tej umiejętności. Żadnego hałasu, nic, co mogłoby przeszkodzić. Równie ważne jest jednakże stworzenie środowiska wolnego od przeszkód emocjonalnych. Rozwój koncentracji może zostać zablokowany poprzez obecność pięciu stanów umysłu nazywanych przeszkodami. Są to: pożądanie, nienawiść, ospałość umysłowa, niepokój oraz wątpliwości. Omówiliśmy te stany w rozdziale 12.

Klasztor to środowisko kontrolowane, gdzie ten rodzaj hałasu emocjonalnego zredukowany jest do minimum. Kobiety i mężczyźni żyją osobno. Przez to jest mniej okazji, by pojawiło się pożądanie. Nie wolno nic posiadać, dzięki czemu nie ma kłótni o to, co kto ma, i jest mniejsza szansa na powstanie chciwości i pożądania. Należy wspomnieć o jeszcze jednej przeszkodzie dla koncentracji. W stanie naprawdę głębokiej koncentracji, tak bardzo zatracasz się w jej przedmiocie, że zapominasz o mniej ważnych rzeczach, np. o swoim ciele, o swojej tożsamości i o wszystkim, co cię otacza. Tu bardzo pomocny jest klasztor. Dobrze jest wiedzieć, że jest ktoś, kto zajmie się nami poprzez dogłębne dostrzeganie ziemskich aspektów, takich jak jedzenie czy bezpieczeństwo fizyczne. Bez tego wsparcia niektórzy wahają się, czy wejść w tak głęboką medytację, jak by mogli.

Uważność, z drugiej strony, wolna jest od tych wszystkich mankamentów. Nie jest ona zależna od żadnych szczególnych okoliczności, zewnętrznych czy jakichkolwiek innych. Ona jest czynnikiem, który tylko zauważa. Wobec tego może dostrzegać wszystko, co się pojawi - pożądanie, nienawiść lub hałas. Uważność nie jest ograniczona żadnymi warunkami. Do pewnego stopnia istnieje w każdej chwili, w każdych okolicznościach, jakie się pojawiają.

Ponadto, uważność nie skupia się na żadnym obiekcie. Obserwuje zmianę. W ten sposób dysponuje nieskończoną ilością obiektów, na których może skupić uwagę. Po prostu patrzy na wszystko, co przechodzi przez umysł, i nie kategoryzuje. To, co rozprasza i przeszkadza, obserwuje z taką samą uwagą jak formalny przedmiot medytacji. W stanie czystej uważności, uwaga po prostu towarzyszy wszystkim zmianom, jakie zachodzą w umyśle. "Zmiana, zmiana, zmiana. Teraz to, teraz to, a teraz to".

Uważności nie można rozwinąć na siłę. Siła woli i zaciskanie zębów na nic się nie zda. W rzeczywistości jedynie spowolni postęp. Uważności nie można wykształcić poprzez walkę. Wzrasta ona poprzez zrozumienie, uwolnienie, przez osadzenie w chwili i pozwolenie sobie na to, by czuć się swobodnie ze wszystkim, czego się doświadcza. To nie znaczy, że uważność następuje sama z siebie. Wprost przeciwnie. Potrzebna jest do tego energia, potrzebny jest wysiłek. Ale wysiłek ten jest inny od siły. Uważność kultywuje się poprzez łagodny wysiłek, wysiłek bez wysiłku. Medytujący rozwija uważność poprzez nieustanne łagodne przypominanie sobie, by utrzymywać świadomość na tym, co akurat się dzieje, cokolwiek to jest. Wytrwałość i łagodny kontakt są jej tajemnicą. Uważność wzrasta poprzez ciągle przywracanie siebie do stanu świadomości, łagodnie, łagodnie, łagodnie.

Uważności nie można również użyć w sposób samolubny. To nieegoistyczna czujność. W stanie czystej uważności nie ma żadnego "ja". Nie ma ego, które mogłoby być egoistyczne. Wprost przeciwnie, to właśnie uważność daje ci prawdziwą perspektywę na siebie. Pozwala ci zrobić ten najważniejszy krok w kierunku przeciwnym do swoich pragnień i tego, czego nie lubisz, tak, że możesz się im przyjrzeć i powiedzieć: "Aha, to taki jestem naprawdę".

W stanie uważności widzisz siebie dokładnie takim, jakim jesteś. Widzisz swoje własne egoistyczne zachowanie. Widzisz swoje własne cierpienie. I widzisz też jak sam je tworzysz. Widzisz, jak ranisz innych. Przebijasz się przez warstwę kłamstw, które zwykle sobie powtarzasz, i widzisz to, co naprawdę jest. Uważność prowadzi do mądrości.

Uważność nie próbuje nic osiągnąć. Tylko obserwuje. Dlatego też pragnienie i niechęć nie są z nią związane. W tym procesie nie ma miejsca na rywalizację i dążenie do sukcesu. Uważność nie dąży do żadnego celu. Widzi tylko to, co już istnieje. Uważność to szersza i większa funkcja niż koncentracja, obejmuje ona wszystko. Koncentracja jest "wyłączna". Skupia się na jednej rzeczy i ignoruje wszystko inne. Uważność obejmuje wszystko. Stoi z boku i widzi wszystko z szerszej perspektywy, natychmiast dostrzegając wszystkie zmiany. Jeśli skupisz umysł na kamieniu, koncentracja dostrzeże tylko kamień. Uważność stoi z boku tego procesu, świadoma kamienia, świadoma koncentracji na kamieniu, świadoma intensywności skupienia i od razu świadoma utraty koncentracji, jeśli uwaga przenosi się gdzie indziej. To właśnie uważność zauważa rozproszenie i to ona kieruje uwagę z powrotem na kamień. Uważność trudniej jest kultywować niż koncentrację, ponieważ sięga ona głębiej. Koncentracja to zaledwie skupienie umysłu, podobnie jak skupiona jest wiązka lasera. Posiada moc, by wnikać swoim

promieniem głęboko w umysł i oświecić to, co się w nim znajduje. Ale nie rozumie tego, co widzi. Uważność może zbadać działanie egoizmu i pojąć to, co zobaczy. Uważność może przeniknąć tajemnicę cierpienia i mechanizm niewygody. Uważność może cię wyzwolić.

Jest w tym jednak pewien haczyk. Uważność nie reaguje na to, co widzi. Tylko obserwuje i rozumie. Uważność jest esencją cierpliwości. Wobec tego, to, co dostrzeżesz, musisz po prostu zaakceptować, uznać i obserwować bez emocji. To niełatwe, ale absolutnie konieczne. Jesteśmy ignorantami. Jesteśmy samolubni, chciwi i lubimy się przechwalać. Cudzołożymy i kłamiemy. To są fakty. Uważność oznacza, że widzimy te fakty i mamy cierpliwość do samych siebie, akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy. To jest wbrew naszej naturze. Nie chcemy akceptować. Chcemy zaprzeczać, zmieniać lub usprawiedliwiać. Ale akceptacja jest esencją uważności. Jeśli chcemy, by uważność w nas wzrastała, musimy zaakceptować to, co znajdzie. Być może to będzie nuda, poirytowanie lub lęk. Być może słabość, nieudolność lub wady. Cokolwiek to będzie, właśnie tacy jesteśmy. Właśnie to jest prawdziwe.

Uważność po prostu akceptuje to, co jest. Jeśli chcesz, by uważność wzrastała, cierpliwa akceptacja jest jedyną drogą. Uważność wzrasta tylko w jeden sposób: poprzez nieustające praktykowanie uważności, przez to, że starasz się być uważny, a to również znaczy cierpliwy. Nie można wymusić tego procesu i nie można go przyspieszyć. Biegnie on w swoim własnym tempie.

Koncentracja i uważność idą ręką w rękę podczas medytacji. Uważność kieruje siłą koncentracji. Uważność jest kierownikiem tego procesu. Koncentracja dostarcza siły, dzięki której uważność może dotrzeć do najgłębszych warstw umysłu. Ich współpraca prowadzi do wglądu i zrozumienia. Należy je kultywować jednocześnie oraz w równowadze. Nieco silniejszy nacisk kładzie się na uważność, ponieważ to właśnie ona stanowi sedno medytacji. W rzeczywistości najgłębsze poziomy koncentracji nie są potrzebne do wyzwolenia. Jednak równowaga ma zasadnicze znaczenie. Zbyt wiele świadomości bez spokoju, który ją zrównoważy, doprowadzi do stanu nieopanowanej nadwrażliwości, podobnego do tego, jaki występuje po zażyciu LSD. Z kolei zbyt wiele koncentracji bez równoważącej jej świadomości, doprowadzi do syndromu 'Kamienno Buddy'. Medytujący jest pogrążony w tak głębokim spokoju, że siedzi jak skała. Obydwu tych stanów należy unikać.

Szczególnie delikatne są początkowe stadia pielęgnacji tych cech. Zbytni nacisk na uważność na tym etapie opóźni jedynie rozwój koncentracji. Kiedy zaczynamy medytować, jedną z pierwszych rzeczy, jakie dostrzeżemy, jest to, jak niewiarygodnie aktywny jest w rzeczywistości umysł. W tradycji Theravada zjawisko to nazywane jest 'małpim umysłem'. Tradycja tybetańska porównuje je do wodospadu myśli. Jeśli na tym etapie wyróżnisz świadomość, będzie tyle rzeczy, których można być świadomym, że koncentracja nie będzie możliwa. Nie zniechęcaj się. To przydarza się wszystkim. Lecz istnieje proste rozwiązanie. Na początku większość swojego wysiłku wkładaj w skupienie na jednym. Po prostu pilnuj uwagi, by ciągle nie błędziła. Nie zrażaj się. Pełne wskazówki jak to zrobić znajdują się w rozdziałach 7 i 8. Po kilku miesiącach rozwiniesz siłę koncentracji. Wtedy możesz kierować

energię ku uważności. Pamiętaj jednak, by nie przesadzać z koncentracją, bo możesz wpaść w otepienie.

Uważność, mimo wszystko, jest ważniejsza z tych dwóch elementów. Należy rozwinąć ją, gdy tylko będziesz mógł to zrobić bez problemu. Uważność zapewnia podstawę konieczną dla następującego po niej rozwoju głębszej koncentracji. Większość błędów dotyczących równowagi między nimi z czasem zniknie samoistnie. Właściwy stan koncentracji rozwija się w sposób naturalny jako konsekwencja mocnej uważności. Im lepiej nauczysz się dostrzegać, tym szybciej zauważysz rozproszenie i tym szybciej wyjdiesz z niego, i powrócisz do tego, na czym formalnie skupiasz uwagę. Naturalnym skutkiem będzie zwiększona koncentracja. Rozwój koncentracji wspiera rozwój uważności. Im lepsza koncentracja, tym mniejsza szansa, że pojawi się łańcuch myśli o tym, co cię rozprasza. Po prostu zauważysz rozproszenie i skierujesz uwagę tam, gdzie powinna być.

Tak więc te dwa czynniki wzajemnie równoważą i wspierają swój rozwój w naturalny sposób. Jedyna zasada, jaką się musisz kierować na początkowym etapie, to skupianie wysiłku na koncentracji, dopóki mała umysł nie ochłonie. Potem połóż nacisk na uważność. Jeśli wpadasz we wściekłość, niepokój, połóż nacisk na koncentrację. Jeśli wpadasz w otepienie, połóż nacisk na uważność. Ogólnie jednak, uważność jest ważniejsza.

Uważność jest twoim przewodnikiem w medytacji, ponieważ może ona być świadoma samej siebie. To właśnie uważność pozwoli ci spojrzeć na praktykę z dystansu. Uważność powie ci, jak sobie radzisz. Ale nie martw się tym zbyt. To nie wyścig. Nie rywalizujesz z nikim, nie ma żadnego planu.

Jedną z rzeczy, których najtrudniej się nauczyć jest to, że uważność nie jest uzależniona od żadnego stanu emocjonalnego bądź umysłowego. Mamy pewne wyobrażenia na temat medytacji. Medytacja to coś, co w cichych jaskiniach robią spokojni ludzie, którzy poruszają się powoli. To są warunki szkoleniowe, stworzone po to, by wspierać rozwój koncentracji i nauczyć się uważności. Jednakże gdy już się jej nauczysz, możesz, a nawet powinienes, przestać przestrzegać ograniczenia. Nie musisz poruszać się jak ślimak, by być uważnym. Nie musisz nawet być spokojny. Możesz być uważny podczas intensywnego wysiłku umysłowego. Możesz być uważny podczas bijatyki kibiców piłkarskich. Możesz być uważny nawet będąc w samym centrum wściekłej furii. Czynności umysłowe i fizyczne nie są żadną przeszkodą dla uważności. Jeśli twój umysł jest wyjątkowo aktywny, to po prostu obserwuj naturę i natężenie tej aktywności. To tylko część wewnętrznego przedstawienia, które się kiedyś skończy.

## Medytacja w życiu codziennym

**K**ażdy muzyk zaczyna od ćwiczenia gam. To pierwsza rzecz, od której zaczyna się naukę gry na pianinie i której nigdy nie przestaje się ćwiczyć. Najlepszy pianista na świecie też ćwiczy gamy. To podstawowa umiejętność, której nie można zaniedbać.

Każdy bejsbolista ćwiczy uderzenia piłki kijem. To pierwsza rzecz, której uczysz się w drużynie dziecięcej i której nigdy nie przestajesz ćwiczyć. Każde Mistrzostwa Świata zaczynają się od tego. Podstawowe umiejętności zawsze muszą być dobrze opanowane.

Medytacja w pozycji siedzącej to arena, na której medytujący doskonalili swe podstawowe umiejętności. Gra, w którą gra medytujący, to doświadczenie swego własnego życia. Instrument, na którym gra, to jego własne zmysły. Nawet najbardziej zaawansowany medytujący nadal ćwiczy medytację siedzącą, ponieważ taka praktyka powoduje wyćwiczenie podstawowych umiejętności umysłu potrzebnych do tej gry. Jednak nie wolno nam zapominać, że medytacja "siedząca" sama w sobie nie jest grą. To praktyka. A grą, w której te umiejętności znajdują zastosowanie, jest nasze przyszłe doświadczenie życia. Medytacja, której nie stosuje się w życiu codziennym, jest jałowa i ograniczona.

Celem medytacji Vipassana jest ni mniej, ni więcej, tylko radykalna i trwała transformacja całego twojego doświadczenia zmysłowego i poznawczego. Ma ona zrewolucjonizować całe twoje doświadczenie życiowe. Czas, kiedy siedzisz w medytacji, przeznaczony jest na to, by umysł nabrał nowych nawyków. Uczysz się nowych sposobów odbierania i rozumienia doznań. Rozwijasz nowe metody radzenia sobie ze świadomymi myślami oraz nowe podejście do bezustannego napływu emocji. Te nowe zachowania umysłu naprawdę muszą stać się częścią całego życia. W przeciwnym przypadku medytacja jest jałowa i bezowocna, jest teorią, która nie ma połączenia z resztą życia. Bardzo ważny jest wysiłek służący temu, by połączyć te dwie rzeczy. Częściowe przeniesienie nastąpi automatycznie, ale proces ten będzie długotrwały i niepewny. Najprawdopodobniej będziesz miał poczucie, że zmierzasz donikąd, i zniechęcisz się do praktyki, którą uznasz za bezowocną.

Jedną z chwil, które najlepiej pamięta się w praktyce medytacji, jest ta, kiedy po raz pierwszy uświadamiasz sobie, że jesteś w stanie medytacji podczas wykonywania zwykłej codziennej



czynności. Jedziesz samochodem lub wynosisz śmieci i stan ten pojawia się samoistnie. Takie spontaniczne pojawienie się umiejętności, którą tak długo ćwiczyłeś, jest prawdziwą radością. Jest ona jak okienko z widokiem na przyszłość. Możesz rzucić okiem na to, czym rzeczywiście jest praktyka. Pojawia się myśl, że taka transformacja świadomości mogłaby naprawdę stać się trwałym elementem twojego doświadczenia. Pojmujesz, że mógłbyś spędzić resztę życia, trzymając się z daleka od osłabiającego cię jazgotu twoich własnych obsesji, nie uciekałbyś już na oślep, ścigany przez swoje potrzeby i pragnienia. Możesz choć trochę przekonać się, jak to jest - stać z boku i obserwować, jak wszystko przepływa. To magiczna chwila.

Wizja ta jednak może pozostać niezrealizowana, jeśli nie będziesz aktywnie starać się, by to, czego uczysz się w czasie medytacji, przenosić do codziennego życia. Najważniejszy moment medytacji to ten, w którym wstajesz z poduszki medytacyjnej. Kiedy kończy się sesja, możesz wstać i zapomnieć o wszystkim lub też możesz przenieść te umiejętności na resztę wykonywanych czynności.

Najważniejsze to zrozumieć, czym jest medytacja. Nie jest to jakaś pozycja ciała ani też zestaw ćwiczeń dla umysłu. Medytacja to kultywowanie oraz zastosowanie uważności. Nie musisz siedzieć, by medytować. Możesz medytować podczas mycia naczyń. Możesz medytować, biorąc prysznic, jeżdżąc na wrotkach lub pisząc list. Medytacja to świadomość i należy stosować ją do każdej czynności codziennej. Nie jest to łatwe.

Świadomość ćwiczymy w pozycji siedzącej w spokojnym miejscu przede wszystkim dlatego, że w tej sytuacji jest najłatwiej to zrobić. Medytacja w ruchu jest trudniejsza. Medytacja w trakcie pośpiesznej, hałaśliwej czynności jest jeszcze trudniejsza. A medytacja w samym środku gorączkowych poczynań ego, takich jak romans czy kłótnia, jest największym wyzwaniem. Początkujący i tak będzie miał pełne ręce roboty przy mniej stresujących czynnościach.

Jednak ostatecznym celem praktyki pozostaje rozwinięcie koncentracji i świadomości na tyle, by nie ugięła się ona nawet pod największym ciężarem życia we współczesnym społeczeństwie. Życie stawia przed nami wiele wyzwań i ktoś, kto medytację traktuje poważnie, rzadko się nudzi.

Wprowadzanie medytacji w wydarzenia codziennego życia to trudny proces. Spróbuj, a sam się przekonasz. Ten punkt przejściowy pomiędzy końcem sesji medytacyjnej a początkiem "prawdziwego życia" to wielki skok. Dla większości z nas trwa zbyt długo. Przekonujemy się, że nasz spokój i koncentracja znikają w przeciągu minut, a my wcale nie czujemy się lepiej. Aby zbudować most nad tą przepaścią, buddyści wypracowali poprzez wieki szereg ćwiczeń mających na celu ułatwienie tego przejścia. Podzielili je po prostu na krótsze etapy, z których każdy może być praktykowany osobno.

## 1. Medytacja w ruchu

Nasze powszednie życie pełne jest ruchu i aktywności. Siedzenie w bezruchu godzinami jest niemalże dokładnym przeciwieństwem codzienności. Stany jasności i spokoju, pojawiające się pośród całkowitego bezruchu, zwykle znikają, gdy tylko się poruszymy. Potrzebne jest nam jakieś ćwiczenie przejściowe, dzięki któremu nauczymy się pozostawać spokojni i świadomi nawet podczas ruchu. Medytacja podczas chodzenia pomoże nam przejść z etapu siedzenia do codziennego życia. Jest to medytacja w ruchu i często jest stosowana jako alternatywa do medytacji siedzącej. Chodzenie jest szczególnie wskazane w tych chwilach, kiedy czujemy wielki niepokój. Godzina medytacji podczas chodzenia często pozwala uporać się z energią niepokoju a jednocześnie zachować jasność umysłu. Jeśli następnie przejdziesz do medytacji siedzącej, to więcej z niej skorzystasz.

Standardowa praktyka buddyjska zaleca częste odosobnienia jako dopełnienie codziennej praktyki siedzenia. Odosobnienie to stosunkowo dłuższy czas poświęcony wyłącznie medytacji. Dla ludzi świeckich zwykle są jedno- lub dwudniowe odosobnienia. Osoby zaawansowane, przebywające w klasztorach, mogą spędzać na medytacji miesiące, nie robiąc w tym czasie nic innego. Taka praktyka jest rygorystyczna i wymagająca, zarówno jeśli chodzi o ciało, jak i o umysł. W przypadku osób, które nie mają co najmniej kilkuletniej praktyki, istnieje ograniczenie zalecanego czasu siedzenia. Dziesięć solidnie przesiedzianych godzin u większości początkujących spowoduje ból nie do wytrzymania, znacznie przewyższający moc ich koncentracji. Odosobnienie, z którego można wynieść korzyści, musi uwzględniać zmiany pozycji oraz odrobinę ruchu. Zwykle czas siedzenia przeplatany jest medytacją podczas chodzenia. Obydwa etapy trwają po godzinie, z przerwami między nimi.

Do medytacji w trakcie chodzenia potrzebny jest pokój, w którym nikt nam nie będzie przeszkadzał, na tyle duży, by można w nim było zrobić od 5 do 10 kroków w linii prostej. Będziesz chodzić tam i z powrotem bardzo powoli, dla większości ludzi z kręgu kultury zachodniej wyglądać będziesz dziwnie, jakbyś był oderwany od codziennego życia. Tego ćwiczenia raczej nie wykonuje się na trawniku przed domem, gdzie można niepotrzebnie ściągnąć na siebie uwagę. Wybierz miejsce, gdzie będziesz mógł cieszyć się prywatnością.

Wskazówki "techniczne" są proste. Wybierz miejsce, gdzie nic nie będzie ci zawadzać, i stań u wybranego końca. Stój przez minutę w postawie pełnej uwagi. Ręce trzymaj tak, jak ci wygodnie - z przodu, z tyłu lub po bokach. Następnie, podczas wdechu, podnieś piętę. Podczas wydechu stań tak, by stopa opierała się tylko na palcach. Podczas kolejnego wdechu podnieś tę stopę, przenieś ją w przód i podczas wydechu przenieś ją w dół, po czym dotknij nią podłogi. Powtórz tę procedurę z drugą nogą. Przejdź bardzo powoli do przeciwległego końca, stój tam przez minutę, następnie odwróć się bardzo powoli i postój przez minutę zanim przejdziesz z powrotem. Następnie powtórz wszystko. Głowę trzymaj prosto i rozluźnij szyję. Miej oczy otwarte, by nie stracić równowagi, ale nie skupiaj na niczym wzroku. Spaceruj w naturalny sposób. Staraj się utrzymywać jak najwolniejsze tempo, jednak takie, by było

wygodne, i nie zwracaj uwagi na otoczenie. Obserwuj napięcia, jakie tworzą się w ciele, i uwalniaj je, gdy tylko je zauważysz. Nie staraj się poruszać ze szczególną gracją. Nie staraj się ładnie wyglądać. To nie jest ani ćwiczenie kondycyjne, ani taniec. To jest ćwiczenie świadomości. Twoim celem jest osiągnięcie całkowitej czujności, podwyższonej wrażliwości i pełnego, niczym nie zablokowanego doświadczenia ruchu podczas chodzenia. Skup całą uwagę na doznaniach ze stóp i nóg. Postaraj się zarejestrować tyle informacji o każdej ze stóp podczas ruchu, jak to tylko możliwe. Zanurz się w nieskalanym doświadczeniu chodzenia i dostrzegaj każdy subtelny niuans tego ruchu. Poczuj ruch każdego mięśnia. Doświadczaj każdej, najmniejszej zmiany w doznaniach dotykowych, kiedy stopa dotyka podłogi, a następnie unosi się ponownie.

Zauważ, w jaki sposób te pozornie płynne ruchy składają się ze złożonych serii drobnych ruchów. Postaraj się niczego nie przegapić. Aby twoja wrażliwość się zwiększyła, możesz podzielić ten ruch na odrębne etapy. Każda stopa najpierw jest podnoszona, potem znajduje się w powietrzu, a następnie jest stawiana. Każdy z tych etapów ma początek, środek i koniec. Aby zestroić się z ciągiem tych ruchów, możesz zacząć od wyodrębnienia ich w umyśle. Odnotuj "podnoszenie, ruch w powietrzu, opuszczanie, dotknięcie podłogi, przeniesienie ciężaru" itd. Jest to procedura treningowa służąca zapoznaniu cię z kolejnością ruchów i upewnieniu się, że żadnego z nich nie przegapisz. Kiedy jednak staniesz się bardziej świadomy niezliczonej ilości ulotnych zdarzeń, nie będziesz miał czasu na słowa. Przekonasz się, że jesteś zanurzony w płynnej, nieprzerwanej świadomości ruchu. Twoja stopa stanie się całym wszechświatem. Jeśli umysł będzie błędził, zauważ to, jak zwykle, a następnie znów skieruj uwagę na chodzenie. W międzyczasie nie patrz na swoje stopy, chodząc tam i z powrotem, nie twórz w umyśle obrazu stóp i nóg. Nie myśl, tylko czuj. Nie potrzebujesz pojęcia czy też obrazu stóp. Po prostu zauważaj doznania w miarę, jak się pojawiają. Na początku możesz mieć problemy z równowagą. Będziesz używać mięśni nóg w nowy sposób i potrzeba czasu, by się nauczyć. Jeśli pojawi się frustracja, po prostu zauważ to i pozwól jej odejść.

Technika medytacji Vipassana podczas chodzenia ma na celu dostarczenie świadomości dużej ilości prostych doznań na tyle, by wszystko inne zostało zepchnięte na bok. Nie ma miejsca na myśli, nie ma miejsca na emocje. Nie ma czasu na "chwytywanie" (grasping) ani też na to, by zamrozić czynność i przekształcić ją w serię pojęć. Nie ma potrzeby odczuwania własnego ja. Jest tylko przestrzeń doznań dotykowych i kinestetycznych, niekończący się i nieustannie zmieniający się przepływ czystego doświadczenia. Uczymy się tu nie tyle uciekać od rzeczywistości, co dążyć ku rzeczywistości. Jakikolwiek wgląd uzyskamy, znajduje on bezpośrednie zastosowanie do reszty naszego przepelnionego pojęciami życia.

## 2. Postawy

Celem naszej praktyki jest to, by stać się w pełni świadomym wszystkich aspektów naszej egzystencji w ich nieprzerwanym przepływie z chwili na chwilę. Większość z tego, co robimy

i czego doświadczamy, jest całkowicie nieświadoma - w tym sensie, że wykonujemy to całkowicie nieuważnie bądź tylko z odrobiną uważności. Nasz umysł skoncentrowany jest na czymś zupełnie innym. Spędzamy większość czasu jakby na automatycznym pilocie, zagubieni we mgle marzeń na jawie i trosk.

Jednym z najczęściej ignorowanych przez nas aspektów naszego życia jest nasze ciało. Kreskówka w technicolorze, wyświetlana w naszej głowie, jest tak nęcąca, że mamy tendencję do całkowitego odwracania uwagi od wrażeń dotykowych i kinestetycznych. Informacje te przekazywane są nerwami do mózgu w każdej sekundzie, ale w większości przypadków wypieramy je ze świadomości. Dochodzą do niższych poziomów umysłu, ale nie dalej. Buddyści wymyślili ćwiczenie, aby otworzyć tamę i pozwolić przeniknąć im do świadomości. Jest to kolejny sposób, by nieświadome uczynić świadomym.

Twoje ciało porusza się na różne sposoby w ciągu dnia. Siedzisz i stoisz. Spacerujesz i leżysz. Zginasz się, biegasz, czołgasz lub siadasz niedbale. Nauczyciele medytacji nawołują cię, byś stał się świadomy tego nieustannego tańca. Co kilka minut poświęć kilka sekund w ciągu dnia na to, by sprawdzić postawę swego ciała. Nie osądzaj się przy tym. To ćwiczenie nie służy temu, byś korygował swą postawę lub byś lepiej wyglądał. Skupiaj stopniowo uwagę na swoim ciele, zaczynając od góry, i poczuj, jak je utrzymujesz. W myślach odnotuj: "spacer", "siedzenie", "leżenie" lub "stanie". Brzmi to absurdalnie prosto, ale nie lekceważ tej procedury. To potężne ćwiczenie. Jeśli wykonasz je sumiennie, jeśli zaszczepisz w sobie głęboko ten nawyk umysłowy, może on zrewolucjonizować twoje doświadczenie. Otworzy ono przed tobą cały nowy wymiar doznań i poczujesz się jak ślepiec, który odzyskał wzrok.

### 3. Powolne wykonywanie czynności

Każda czynność, którą wykonujesz, złożona jest z odrębnych elementów. Na zwykłe zawiązywanie sznurówek składa się skomplikowana seria drobnych ruchów. Większości z tych szczegółów nie zauważamy. Aby wyrobić sobie nawyk uważności, możesz wykonywać proste czynności bardzo powoli - jednocześnie kierując całą uwagę na każdy niuans tej czynności.

Przykładem może być siedzenie przy stole i picie herbaty. Można przy tym wiele doświadczyć. Obserwuj swoją postawę podczas siedzenia, czuj uszko filiżanki pomiędzy palcami. Wąchaj aromat herbaty, zwróć uwagę na to, gdzie jest filiżanka, herbata, twoje ramię i stół. Obserwuj, jak w twoim umyśle pojawia się zamiar podniesienia ręki, poczuj, jak podnosi się ona, poczuj, jak filiżanka dotyka ust i płyn spływa do ust. Smakuj herbatę, następnie obserwuj zamiar opuszczenia ręki. Cały proces jest fascynujący i piękny, jeśli w pełni się na nim skupisz, zwracając uwagę na każde doznanie oraz na przepływ myśli i emocji.

Tę samą metodę można zastosować do innych codziennych czynności. Celowe zwolnienie myśli, słów i ruchów pozwoli ci przeniknąć je dużo głębiej niż dotychczas. To, co odnajdziesz, zadziwi cię całkowicie. Początkowo bardzo trudno jest utrzymać to powolne tempo w trakcie codziennych czynności, ale umiejętność ta rozwija się z czasem. Głębokie zrozumienie pojawia się podczas siedzenia, ale jeszcze głębszy wgląd może pojawić się, kiedy naprawdę zbadamy, co dzieje się w naszym wnętrzu w samym środku wykonywania codziennych czynności. To jest laboratorium, w którym naprawdę zaczynamy widzieć mechanizmy kierujące naszymi emocjami oraz działanie naszych namiętności. Właśnie wtedy możemy naprawdę ocenić, na ile niezawodne jest nasze rozumowanie, i zobaczyć różnicę pomiędzy naszymi prawdziwymi motywami a maską, którą nosimy na co dzień, by oszukiwać siebie i innych.

Wiele z tego, co odkrywamy, zaskoczy nas, wiele wzburzy, ale wszystko będzie pożyteczne. Czysta uwaga porządkuje nieład, jaki tworzy się w tych małych, zapomnianych, opuszczonych zakamarkach naszego umysłu. Kiedy osiągniesz zrozumienie wśród zwykłych codziennych zajęć, uzyskasz też zdolność, by zachować spokój i rozsądek, gdy oświetlasz przenikającym światłem uważności irracjonalne zakamarki i kryjówki w umyśle. Zaczynasz dostrzegać, do jakiego stopnia sam jesteś odpowiedzialny za swoje cierpienie umysłowe. Widzisz, jak sam tworzysz własne nieszczęście, lęki i napięcie. Widzisz, w jaki sposób powodujesz własne cierpienie, słabość i tworzysz ograniczenia. A im głębiej rozumiesz te procesy mentalne, tym mniejszą kontrolę mają one nad tobą.

#### 4. Koordynacja oddechu

Podczas medytacji siedzącej skupiamy się głównie na oddechu. Całkowita koncentracja na nieustannie zmieniającym się oddechu wprowadza nas w chwilę obecną. Tę samą regułę można zastosować w trakcie robienia czegoś. Możesz skoordynować czynność z oddechem. To pozwala ruchowi nadać płynny rytm i łagodzi wiele nagłych przejść. Łatwiej się wtedy skupić na czynności, a uważność pogłębia się. Łatwiej utrzymać świadomość w teraźniejszości. Najlepiej, gdy medytację praktykuje się dwadzieścia cztery godziny na dobę. To bardzo praktyczne zalecenie.

Stan uważności to stan gotowości umysłu. Umysł nie jest zaprzątnięty zmartwieniami lub codziennymi obowiązkami. Można sobie od razu poradzić z tym, co się pojawia. Kiedy jesteś prawdziwie uważny, układ nerwowy ma świeżość i żywotność, które sprzyjają wglądowi. Problem pojawia się i po prostu rozwiązujesz go szybko, skutecznie i bez niepotrzebnego zamieszania. Nie stoisz i nie trzęsiesz się, nie uciekasz w jakiś cichy kąt, by usiąść i pomedytować. Po prostu radzisz sobie. W tych rzadkich przypadkach, kiedy wydaje się, że nie ma rozwiązania, nie martwisz się tym. Po prostu zajmujesz się kolejną rzeczą do zrobienia. Twoja intuicja staje się bardzo praktycznym darem.

## 5. Skradzione chwile

Osoba, która traktuje medytację poważnie, nie zna pojęcia "czas stracony". Martwe chwile w ciągu dnia można spożytkować. Na medytację można wykorzystać każdą wolną chwilę. Jeśli siedzisz przestraszony w poczekalni u dentysty, medytuj lęk. Jeśli stoisz poirytowany w kolejce w banku, medytuj tę irytację. Jeśli czekasz znudzony na przystanku, nerwowo kręcąc młynka palcami, medytuj nudę. Staraj się zachować uwagę i świadomość w ciągu dnia. Bądź uważny wobec tego, co właśnie dzieje się teraz, nawet jeśli jest to nudna mordęga. Wykorzystaj chwile, kiedy jesteś sam. Wykorzystaj czynności, które wykonuje się przede wszystkim mechanicznie. Wykorzystaj każdą wolną sekundę, aby być uważnym. Wykorzystaj wszystkie możliwe momenty.

## 6. Koncentracja na każdej czynności

Postaraj się utrzymać uważność podczas każdej czynności i każdego doznania w trakcie dnia, zaczynając od pierwszej rzeczy, jaką zauważysz po obudzeniu, a kończąc na ostatniej myśli przed zaśnięciem. To bardzo ambitny cel. Nie spodziewaj się, że uda ci się od razu. Nie spiesz się i pozwól, by twoje umiejętności rozwijały się stopniowo. Najlepiej podejść do tego zadania, dzieląc dzień na mniejsze odcinki. Wydziel jakiś czas na to, by być świadomym postawy ciała, a następnie rozciągnij tę uważność na inne proste czynności: jedzenie, mycie się, ubieranie itd. Możesz przeznaczyć część dnia, np. piętnaście minut, by ćwiczyć obserwację poszczególnych stanów umysłu: np. przyjemnych, nieprzyjemnych i neutralnych; lub też przeszkód albo myśli. Wybór należy do ciebie. Chodzi o to, by ćwiczyć się w dostrzeganiu różnych rzeczy i by utrzymywać stan uważności w pełni, na ile to możliwe podczas całego dnia.

Spróbuj tak ułożyć codzienne zajęcia, aby różnica pomiędzy medytacją siedzącą a resztą doświadczeń była możliwie jak najmniejsza. Pozwól, by jedna naturalnie przechodziła w drugą. Twoje ciało prawie nigdy nie jest w bezruchu. Zawsze możesz obserwować ruch. Zawsze jest przynajmniej oddech. Twój umysł nigdy nie przestaje trąkotać, poza chwilami, kiedy jest pogrążony w najgłębszej koncentracji. Zawsze pojawia się coś, co można obserwować. Jeśli rzeczywiście zastosujesz medytację, to zawsze będziesz miał co obserwować.

Musisz sprawić, by twoja praktyka miała zastosowanie w każdej codziennej sytuacji. To twoje laboratorium. Dostarcza ci doświadczeń i wyzwań potrzebnych do tego, by twoja praktyka stawała się coraz głębsza i prawdziwsza. To ogień, który oczyszcza praktykę z oszustw i błędów, papierek lakmusowy, który pokazuje ci, kiedy gdzieś idziesz, a kiedy oszukujesz się. Jeśli medytacja nie pomaga ci radzić sobie z codziennymi konfliktami i walką,

to znaczy, że jest płytka. Jeśli twoje codzienne reakcje emocjonalne nie stają się dla Ciebie bardziej zrozumiałe i nie jest Ci łatwiej sobie z nimi radzić, to znaczy, że tracisz czas. Nie wiesz, jak Ci idzie, póki nie poddasz się testowi.

Praktyka uważności ma być w zamierzeniu praktyką uniwersalną, nie taką, którą zajmujesz się tylko okazjonalnie, lecz przez cały czas. Medytacja, która udaje się tylko wtedy, gdy wycofujesz się do jakiejś dźwiękoszczelnej wieży z kości słoniowej, to medytacja, która nie jest rozwinięta. Medytacja wglądu to praktykowanie uważności z chwili na chwilę. Medytujący uczy się kierować niczym niezakłóconą uwagą na narodziny, rozwój i śmierć wszystkich zjawisk zachodzących w umyśle. Nie odwraca się od żadnego z nich i żadnemu nie pozwala uciec - myśli i emocje, działania i pragnienia, całe przedstawienie. Ogląda je wszystkie nieustannie. Nie ma znaczenia, czy są one miłe, czy okropne, piękne czy wstydlive. Widzi je takie, jakie są, oraz jak się zmieniają. Żaden aspekt doświadczenia nie jest wyłączony czy pominięty. To bardzo gruntowna procedura.

Jeśli jesteś w trakcie wykonywania codziennych czynności i zaczynasz się nudzić, to medytuj nudę. Przekonaj się, jak ją odczuwasz, jak działa i z czego się składa. Jeśli czujesz gniew, medytuj gniew. Zbadaj mechanizm gniewu. Nie uciekaj od niego. Jeśli jesteś w szponach mrocznej depresji, medytuj depresję. Badaj depresję dociekliwie i w sposób bezstronny. Nie uciekaj od niej na oślep. Badaj jej labirynt i poznaj mapę jej ścieżek. Dzięki temu będzie Ci łatwiej poradzić sobie z następną depresją, która się pojawi.

Medytacja pośród codziennych wzlotów i upadków życiowych jest sednem Vipassany. Taki rodzaj praktyki jest niezwykle rygorystyczny i wymagający, lecz wywołuje on stan elastyczności umysłu, którego z niczym nie da się porównać. Medytujący utrzymuje otwarty umysł w każdej sekundzie. Nieustannie bada życie, przygląda się własnemu doświadczeniu, podchodzi do życia z ciekawością, ale i dystansem. Dzięki temu otwarty jest na prawdę w każdej formie, z każdego źródła i w każdej sekundzie. Właśnie taki stan umysłu potrzebny jest do Wyzwolenia.

Mówi się, że oświecenie można osiągnąć w każdym momencie, jeśli tylko umysł utrzymywany jest w stanie gotowości medytacyjnej. Najdrobniejsze, najzwyczajniejsze doznanie może stanowić bodziec: widok księżyca, śpiew ptaka, szum wiatru w liściach drzew. Ważne jest nie tyle to, co widzimy, ile sposób, w jaki podchodzimy do tego doświadczenia. Najważniejszy jest stan otwartości i gotowości. Jeśli jesteś gotowy, może on stać się twoim udziałem już w tej chwili. Początkiem przygody może stać się odczucie trzymania tej książki w dłoniach. Być może wystarczy dźwięk tych słów w umyśle. Jeśli jesteś gotowy, możesz osiągnąć oświecenie już teraz.

## Co z tego jest dla ciebie

**Z** medytacji możesz spodziewać się pewnych korzyści. Na początku są to praktyczne, prozaiczne rzeczy, dalsze etapy mają charakter głęboko transcendentalny. Ich skala waha się od prostoty po majestat i wysublimowanie. Przedstawimy tu niektóre z nich. Jedyne, co się liczy, to twoje własne doświadczenie.

To, co nazywamy przeszkodami, to coś więcej niż tylko nieprzyjemne nawyki umysłu. Są pierwotnym przejawem procesu ego samego w sobie. Poczucie ego jako takie jest przede wszystkim poczuciem oddzielenia - postrzeganiem dystansu pomiędzy tym, co nazywamy "ja", a tym, co nazywamy "inni". Takie postrzeganie ma miejsce tylko wtedy, gdy jest nieustannie podsycane, a tym, co je podsycza, są przeszkody.

Chciwość i pożądanie to próby, by uszczknąć coś dla siebie; nienawiść i niechęć to próby, by zwiększyć dystans pomiędzy "mną" a "tamtym". Wszystkie przeszkody są uzależnione od tego, czy dostrzegamy barierę pomiędzy sobą a innymi, i wszystkie z nich są wzmacniane, gdy przy nich trwamy. Uważność postrzega rzeczy głęboko i z wielką jasnością. Kieruje naszą uwagę na korzenie tych przeszkód i ujawnia mechanizmy ich działania. Widzi ich owoce i wpływ na nas. Nie można jej oszukać. Kiedy już wyraźnie zobaczysz, czym jest chciwość i co w rzeczywistości robi z tobą i innymi, w naturalny sposób przestaniesz jej ulegać. Kiedy dziecko sparzy się, dotykając gorącego pieca, nie musisz mu mówić, by cofnęło rękę, robi to w naturalny sposób, robi to nieświadomie, bez podejmowania decyzji. Refleks to funkcja systemu nerwowego, która dokładnie temu służy, działa szybciej niż myśl. Dziecko zdąży odsunąć rękę od źródła bólu, zanim jeszcze uświadomi sobie, że się sparzyło, i zacznie płakać. Uważność działa na tej samej zasadzie - nie potrzebuje słów, jest spontaniczna i całkowicie skuteczna. Czysta uważność hamuje rozwój przeszkód, nieustająca uważność powoduje, że znikają. Dzięki temu, w miarę jak prawdziwa uważność wzrasta, mury ego walą się, zmniejsza się pożądanie, postawa obronna oraz sztywność słabną, stajesz się coraz bardziej otwarty, łatwiej ci akceptować oraz dostosowywać się. Uczysz się, jak dzielić się miłością-życzliwością (loving-kindness).

Tradycyjnie już buddyści niechętnie mówią o ostatecznym charakterze natury ludzkiej. Lecz ci, którzy w ogóle są skłonni ją opisywać, mówią zwykle, że ostateczna esencja czy też natura



Buddy jest czysta, święta i dobra. Jedynym powodem, dla którego istoty ludzkie zdają się być inne, jest to, że ich doświadczanie tej ostatecznej natury zostało zatrzymane, zablokowane jak woda wstrzymywana przez zaporę. Przeszkody to cegły, z których zbudowana jest zapora. Gdy uważność rozpuszcza cegły, w zaporze powstają dziury, a wtedy współczucie i pełna sympatii radość zaczynają wypływać. W miarę rozwoju medytacyjnej uważności zmienia się całe doświadczenie życiowe. Twoje doświadczanie życia, samo doznanie bycia świadomym, staje się wyraźne i precyzyjne, nie jest to już niedostrzegalne tło dla różnych zajęć. Staje się czymś, co dostrzegamy nieustannie.

Każdy moment jest wyjątkowy, chwile nie zlewają się już w niedostrzegalną plamę. Nic nie jest ani przerysowane, ani niedocenione, żadne doświadczenie nie jest po prostu "zwyczajne". Wszystko wygląda wspaniale i wyjątkowo. Nie kategoryzujesz już swoich doznań i nie wkładasz ich do szufladek w głowie. Odrzucasz opisy i interpretacje, pozwalasz, aby każda chwila mówiła sama za siebie. Słuchasz tego, co ma do powiedzenia, i słuchasz tak, jakbyś słyszał ją po raz pierwszy. Kiedy medytacja nabiera mocy, staje się również nieprzerwana. Nieustannie kierujesz uwagę zarówno na oddech, jak i na to, co pojawia się w umyśle. Odczuwasz coraz większą stabilność i po prostu doświadczasz życia z chwili na chwilę.

Kiedy już umysł wolny jest od myśli, staje się jasny i przebudzony oraz spokojny w całkowicie prostej świadomości, której nie da się opisać. Słowa nie wystarczą. Tego można jedynie doświadczyć. Oddech przestaje być jedynie oddechem, nie jest już ograniczony do statycznego, znanego ci niegdyś pojęcia. Nie postrzegasz go już jako następujących po sobie zwykłych wdechów i wydechów, nie jest to już jakieś nic nie znaczące, monotonne doświadczenie. Oddech staje się ożywionym, zmieniającym się procesem, czymś żywym i fascynującym. Nie jest już czymś, co zachodzi w czasie, jest traktowany jako chwila teraźniejsza sama w sobie. Czas traktowany jest jako pojęcie, a nie jako doświadczana rzeczywistość.

Jest to uproszczona, podstawowa świadomość, odarta z nieistotnych szczegółów. Jest zakorzeniona w żywym nurcie teraźniejszości oraz cechuje ją wyraźne poczucie rzeczywistości. Wiesz z pewnością, że to jest prawdziwe, prawdziwsze niż cokolwiek, czego wcześniej doświadczyłeś. Kiedy już zaczniesz postrzegać z tą absolutną pewnością, zyskujesz świeży punkt widzenia, nowe kryterium, według którego będziesz mierzyć wszystkie nowe doświadczenia. Z takim sposobem postrzegania będziesz wyraźnie widzieć te chwile, kiedy po prostu uczestniczysz w zjawisku, niczego do niego nie dodając, a także te, kiedy zakłócasz je postawami swojego umysłu. Obserwujesz, jak zniekształcasz rzeczywistość komentarzami umysłu, obrazami z przeszłości i swoimi opiniami. Wiesz, co robisz, wtedy, kiedy to robisz. Coraz bardziej stajesz się wyczulony na sposoby, za pomocą których przegapiasz prawdziwą rzeczywistość, i zaczynasz skłaniać się ku prostej obiektywnej perspektywie, która niczego nie dodaje ani niczego nie ujmuje od tego, co jest. Stajesz się bardzo spostrzegawczy. Z tego punktu widzenia wszystko widać z jasnością. Niezliczone aktywności umysłu i ciała widać dokładnie w każdym szczególe. Uważnie obserwujesz ustawiczne wznoszenie się i opadanie

oddechu; obserwujesz niekończący się strumień doznań i ruchów ciała; pilnie przyglądasz się, jak uczucia i myśli gwałtownie następują po sobie, czujesz też odbijający się echem rytm nieustannie upływającego czasu. Pośród całego tego nieprzerwanego ruchu nie ma tego, który obserwuje, jest tylko obserwacja.

W tym stanie percepcji nic nie jest takie samo w żadnym momencie. Wszystko jest w ciągłym ruchu. Wszystko rodzi się, starzeje i umiera. Nie ma żadnych wyjątków. Budzisz się ku nieustannym zmianom we własnym życiu. Rozglądasz się i widzisz, jak wszystko płynie, wszystko, wszystko, wszystko. Wznosi się i opada, narasta i znika, pojawia się i znika. Wszystko, co żyje, począwszy od każdej najmniejszej cząsteczki po Ocean Indyjski, jest w nieustannym ruchu. Postrzegasz wszechświat jako wielką rzekę doświadczenia. Najcenniejsze, co posiadasz, znika, podobnie jak życie. A jednak ta nietrwałość nie jest powodem do smutku. A ty stoisz w bezruchu, wpatrując się w tę niekończącą się aktywność, i reagujesz na to pełną zdumienia radością. Wszystko porusza się, tańczy, jest pełne życia.

W miarę jak obserwujesz te zmiany i dostrzegasz, jak wszystko się zazębia, uświadamiasz sobie bliskie związki, jakie łączą wszystkie mentalne, cielesne i emocjonalne zjawiska. Widzisz, jak jedna myśl powoduje powstanie drugiej, śmierć powoduje powstanie reakcji emocjonalnej, a uczucia dają początek nowym myślom. Czyny, myśli, uczucia, pożądanie - widzisz je wszystkie połączone, jak tworzą delikatną tkaninę skutku i przyczyny. Widzisz, że przyjemne doświadczenia zaczynają się i kończą, i dostrzegasz, że nigdy nie są trwałe. Widzisz, jak ból przychodzi nieproszony, i obserwujesz siebie, jak z niepokojem walczysz, by się go pozbyć, i widzisz, jak przegrywasz. Wszystko to ciągle się dzieje, gdy cicho stoisz z boku i jedynie obserwujesz.

To żywe laboratorium, dzięki któremu dochodzisz do jednoznacznej konkluzji. Widzisz, że twoje życie naznaczone jest rozczarowaniem i frustracją, a także jasno dostrzegasz ich źródło. Reakcje te biorą się z tego, że nie możesz dostać tego, co byś chciał, z lęku przed utratą tego, co już osiągnąłeś, oraz z nawyku, że nigdy nie jesteś zadowolony z tego, co masz. Nie są to już teoretyczne pojęcia - sam się przekonałeś i wiesz, że to prawda. Dostrzegasz swój lęk, poczucie braku bezpieczeństwa w obliczu życia i śmierci. Jest to głębokie napięcie, które sięga korzeni myśli i sprawia, że całe życie staje się walką. Obserwujesz siebie, jak niespokojnie błądzisz po omacku, z lękiem sięgasz po coś, cokolwiek, czego mógłbyś się chwycić, stojąc pośród ruchomych piasków, i widzisz, że nic takiego nie ma, nie ma nic, co by nie podlegało zmianom.

Widzisz ból straty i żalu, przyglądasz się sobie, jak w codziennym, zwykłym życiu musisz dostosować się do zmian, które sprawiają ci ból. Jesteś świadkiem napięć i konfliktów stanowiących część procesu codziennego życia i widzisz, jak powierzchowna jest większość twoich zmartwień w rzeczywistości. Obserwujesz, jak postępuje ból, choroba, starość i śmierć. Uczysz się zachwycać tym, że te wszystkie okropne rzeczy wcale nie są takie straszne. One są po prostu rzeczywistością.

Poprzez tę intensywną obserwację negatywnych aspektów swojego życia zapoznasz się gruntownie z *dukkha* (cierpieniem). Zaczynasz postrzegać *dukkha* na wszystkich poziomach ludzkiego życia, od tych najbardziej oczywistych do najbardziej subtelnych. Widzisz, że chwytanie się czegokolwiek przynosi cierpienie - gdy tylko chcesz coś zatrzymać, od razu pojawia się ból. Gdy tylko zapoznasz się z mechanizmem pożądania, stajesz się na nie wyczulony. Widzisz, jak się pojawia i jaki ma na ciebie wpływ. Widzisz, jak działa, przejawiając się na każdym poziomie, przejmując kontrolę nad umysłem i biorąc świadomość w niewolę.

W środku każdego przyjemnego doświadczenia przyglądasz się własnym żądom i chęci zatrzymania wszystkiego. W środku każdego nieprzyjemnego doświadczenia obserwujesz potężny opór przed nim. Nie blokujesz tych doznań, po prostu je obserwujesz i postrzegasz je jako sedno ludzkich myśli. Poszukujesz tego, co nazywasz "ja", ale znajdujesz jedynie ciało fizyczne oraz odkrywasz to, jak bardzo zidentyfikowałeś się z tym opakowaniem ze skóry i kości. Szukasz dalej i odnajdujesz wszystkie te zjawiska umysłowe, takie jak emocje, wzorce myślowe i opinie, i dostrzegasz, jak identyfikujesz się z każdym z nich. Obserwujesz, jak stajesz się zaborczy, opiekuńczy i nastawiony obronnie wobec tych niegodnych uwagi rzeczy i jakie to jest bezsensowne. Szperasz gwałtownie w tym wszystkim, nieustannie poszukując siebie - materia, doznania cielesne, uczucia i emocje - wszystko to wciąż wiruje, kiedy w tym ryjesz, zaglądamy w każdy zakamarek i kryjówkę, bez końca polując na "ja".

Niczego nie znajdujesz. Wszystko, co możesz znaleźć w całym tym zbiorze konstrukcji umysłowych, w tym niekończącym się strumieniu wiecznie zmieniającego się doświadczenia, to niezliczone bezosobowe procesy wywołane i uwarunkowane wcześniejszymi procesami. Nie ma żadnego stałego "ja", które można by odnaleźć, wszystko to są procesy. Są myśli, ale nie ma tego, kto myśli, są emocje, ale nie ma tego, kto je wywołuje. Dom jest pusty. Nikogo w nim nie ma.

Całe twoje spojrzenie na siebie samego zmienia się w tym momencie. Zaczynasz postrzegać siebie tak, jakbyś patrzył na zdjęcie w gazecie. Kiedy patrzymy na nie gołym okiem, zdjęcie jest wyraźne i coś przedstawia. Kiedy popatrzymy na nie przez szkło powiększające, staje się złożonym układem kropek. Podobnie pod przesywającym wzrokiem uważności poczucie jaźni, "ja" lub "bycia" kimś, traci swoją stałość i rozpuszcza się. W medytacji wglądu nadchodzi chwila, gdy trzy cechy życia - nietrwałość (*anicca*), cierpienie (*dukkha*) i brak jaźni (*anatta*) - pojawiają się, powodując upadanie pojęć. Doświadczasz intensywnie nietrwałości życia, prawdy, że w naturę życia ludzkiego wpisane jest cierpienie, oraz prawdy, że jaźń nie istnieje. Doświadczasz tych rzeczy tak obrazowo, że nagle budzisz się, pojmując, jak całkowicie niedorzeczne i bezcelowe jest pożądanie, chwytanie i opór. W czystości i jasności tego głębokiego momentu nasza świadomość przechodzi transformację. Jaźń znika. Pozostaje jedynie nieskończoność wzajemnie ze sobą powiązanych bezosobowych zjawisk, które są uwarunkowane i zmienne. Wygasa pożądanie i pozbywasz się wielkiego ciężaru. Pozostaje jedynie przepływ - bez wysiłku, bez śladu oporu lub napięcia. Pozostaje tylko spokój, a błogosławiona *Nibbana* - to, co nie-stworzone - zostaje osiągnięta.