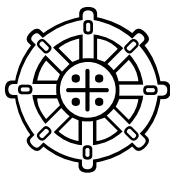


**THANISSARO BHIKKU
(GEOFFREY DEGRAFF)**

**Z KAŻDYM ODDECHEM
WSKAZÓWKI DO MEDYTACJI**



2014

Tytuł oryginału:

With Each and Every Breath

© 2013 Thanissaro Bhikku
© do wydania polskiego Fundacja „Theravada”

Wydawca:
Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:
Jacek Zahradnik

Redakcja:
Beata Wojciechowska-Dudek

Skład i łamanie tekstu:
Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:
Sławomir Szarkowicz

Grafika na okładce:
Jacek Sikora

ISBN 978-83-939377-2-1

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Medytacja: co i jak?.....	5
Co jest w tej książce?.....	6
Jak czytać tę książkę?	8
Podstawowe przesłanki.....	10
Podstawowe instrukcje	26
I: Przygotowanie do medytacji.....	26
Twoja sytuacja fizyczna.....	26
Twoja postawa	28
Stan twojego umysłu	31
II: Skupianie się na oddechu	35
III: Wychodzenie z medytacji	43
IV: Medytacja w innych pozycjach	44
Medytacja chodzona.....	44
Medytacja stojąca	47
Medytacja leżąca	48
V: Stawanie się medytującym	49
Powszechne problemy.....	52
Ból.....	52
Wędrujące myśli.....	55
Senność.....	60
Złudna koncentracja	61

Hałasy zewnętrzne.....	61
Kłopoty z samym oddechem.....	62
Niezwykłe energie i wrażenia.....	64
Ocenianie swojego postępu.....	68
Podtrzymywanie motywacji.....	71
Niszczące emocje.....	73
Wizje i inne niesamowite zjawiska.....	81
Tkwiąc w koncentracji.....	83
Przypadkowe wglądy.....	83
Medytacja w codziennym życiu.....	85
I: Twoje wewnętrzne skupienie.....	86
II: Twoje aktywności.....	89
Umiarkowanie w mowie.....	90
Wskazania.....	91
Pohamowanie zmysłów.....	95
III: Twoje otoczenie.....	97
Godni podziwu przyjaciele.....	98
Oszczędność.....	99
Odosobnienie.....	101
Zaawansowana praktyka.....	104
Jhāny.....	104
Wgląd.....	116
Uwolnienie.....	123
Znalezienie nauczyciela.....	125
Dodatkowe medytacje.....	131
O Autorze.....	135
Fundacja Theravada.....	136

WPROWADZENIE

MEDYTACJA: CO I JAK?

Medytacja jest treningiem umysłu pomagającym mu rozwinąć siłę i umiejętności potrzebne do rozwiązania swoich problemów. Tak jak istnieje wiele rozmaitych leków na różne choroby ciała, tak też istnieje wiele rozmaitych typów medytacji na różne problemy umysłu.

Technika medytacyjna wykładana w tej książce jest aktywnością skierowaną na rozwiązanie najbardziej podstawowych problemów umysłu – stresu i cierpienia – które sprawdza sam na siebie poprzez własne myśli i działania. Nawet jeśli umysł pragnie szczęścia, to wciąż udaje mu się obarczać siebie mentalnym cierpieniem. Paradoksalnie ów ból pochodzi z nierozważnych wysiłków umysłu, by znaleźć szczęście. Medytacja pomaga odkryć powody, dla których umysł to czyni i, odkrywając je, pomaga je uleczyć. W tym uzdrawianiu medytacja otwiera cię na możliwość doznania prawdziwego szczęścia: szczęścia, na którym można polegać, szczęścia, które nigdy się nie zmienia, nie zawiedzie.

Oto dobra nowina dotycząca medytacji: prawdziwe szczęście jest możliwe i możesz je osiągnąć własnym wysiłkiem. Nie musisz zadowalać się wyłącznie przyjemnościami, które w końcu cię „opuszczą”. Nie musisz poddawać się idei, że tymczasowe szczęście to najlepsze, co życie ma do zaoferowania. Nie musisz także wiązać swoich nadziei na szczęście z jakąkolwiek siłą czy osobą – poza sobą samym. Możesz wytrenować umysł tak, by uzyskać dostęp do szczęścia, na którym można całkowicie polegać, szczęścia, które nie krzywdzi ani ciebie, ani nikogo innego.

Nie tylko *cel* medytacji jest dobry, również *środki* do osiągnięcia tego celu są dobre. Są to takie aktywności i mentalne jakości, z których rozwijania możesz być dumny: uczciwość, prawość, współczucie, uważność i wnikliwość. Ponieważ prawdziwe szczęście pochodzi z wnętrza, nie wymaga, byś brał cokolwiek od kogoś innego. Twoje prawdziwe szczęście nie wchodzi w konflikt z prawdziwym szczęściem jakiegokolwiek osoby na świecie. Kiedy znajdujesz prawdziwe szczęście w swoim wnętrzu, masz go na tyle dużo, by dzielić się z innymi.

Oto dlaczego praktyka medytacji jest aktem dobroci zarówno dla innych, jak i dla ciebie. Kiedy rozwiązujesz problem stresu i cierpienia, to oczywiście przede wszystkim ty jesteś osobą, która na tym skorzysta. Ale nie będziesz

jedyny. To dlatego, że gdy produkujesz sobie stres i cierpienie, osłabiasz nie tylko sam siebie, ale i obciążasz nimi również ludzi wokół ciebie zarówno poprzez potrzebę polegania na nich, jeśli chodzi o pomoc i wsparcie, jak i poprzez krzywdzenie ich głupimi rzeczami, robiąc czy mówiąc coś ze słabości i w strachu. W tym samym czasie nie możesz im pomóc w ich problemach, ponieważ masz dosyć własnych. Jednakże jeśli twój umysł nauczy się, jak powstrzymać produkcję stresu i cierpienia, to staniesz się mniejszym ciężarem dla innych i będziesz w lepszym położeniu, by udzielić im pomocy.

Zatem praktyka medytacji uczy cię szanować w sobie samym te rzeczy, które są warte szacunku: twego pragnienia prawdziwego szczęścia, szczęścia, na którym można całkowicie polegać i które jest całkowicie niewinne, a także twojej zdolności, by odnaleźć to szczęście własnym wysiłkiem.

Doprowadzenie do całkowitego zaprzestania narzuconej sobie przez umysł produkcji stresu i cierpienia wymaga wielkiego oddania, treningu i wprawy. Jednakże technika medytacyjna nauczana w tej książce przynosi korzyść nie tylko ludziom, którzy są gotowi podążać za jej wskazówkami aż do całkowitego przebudzenia. Jeśli potrzebujesz choćby zwykłej pomocy w radzeniu sobie z bólem albo w znalezieniu nieco większego spokoju i stabilności w swoim życiu, to medytacja ma ci wiele do zaoferowania. Może również wzmocnić umysł w procesie zajmowania się wieloma problemami codziennego życia, ponieważ rozwija takie cechy, jak uważność, czujność, skupienie i wnikliwość, które są użyteczne we wszelkich aktywnościach w domu, w pracy czy gdziekolwiek jesteś. Te cechy są również pomocne w radzeniu sobie z niektórymi z większych, trudniejszych życiowych wyzwań. Uzależnienie, trauma, strata, rozczarowanie, choroba, starzenie się, a nawet śmierć, są o wiele łatwiejsze do udźwignięcia, kiedy umysł rozwinął umiejętności pielęgnowane poprzez medytację.

Tak więc nawet jeśli nie przejdiesz całej drogi – aż do całkowitej wolności od stresu i cierpienia – medytacja pomoże ci w bardziej zręcznym radzeniu sobie z cierpieniem, innymi słowy – z mniejszą krzywdą dla siebie i dla ludzi z twojego otoczenia. Jeśli wówczas zdecydujesz się dalej zgłębiać medytację, aby zobaczyć, czy naprawdę może doprowadzić do całkowitej wolności, tym lepiej.

CO JEST W TEJ KSIĄŻCE?

Opisana tutaj technika medytacyjna wywodzi się z dwóch źródeł. Pierwszym jest zestaw pouczeń Buddy o tym, jak używać oddechu w czasie treningu umysłu. Pouczenia te znajdują się w kanonie pālijskim, najstarszym

istniejącym zapisie nauk Buddy. Jak stwierdza ów kanon, oddech dla Buddy był uspokajającym motywem medytacji, zarówno dla ciała, jak i umysłu, jak również idealnym przedmiotem służącym rozwijaniu uważności, koncentracji i wnikliwości. Był to przedmiot medytacji, którego on sam używał na ścieżce do własnego przebudzenia. Oto dlaczego zalecał go większej liczbie osób i nauczał bardziej szczegółowo niż jakiegokolwiek innego przedmiotu medytacji.

Drugim źródłem jest metoda medytacji oddechu rozwinięta w ostatnim stuleciu przez Ajahna Lee Dhammadharo, mistrza szkoły buddyjskiej zwanej w Tajlandii leśną tradycją. Metoda Ajahna Lee oparta jest na pouczeniach Buddy i wyjaśnia szczegółowo wiele kwestii, które Buddha pozostawił w skondensowanej formie. Trenowałem tę technikę przez dziesięć lat pod przewodnictwem Ajahna Fuang Jotiko, jednego z uczniów Ajahna Lee, tak więc niektóre z wglądów zawartych w tej książce pochodzą również z doświadczeń podczas treningu z Ajahnem Fuangiem.

Korzystałem ze źródeł dotyczących skupiania się na oddechu jako głównym przedmiocie medytacji, ponieważ jest on najbezpieczniejszym ze wszystkich jej przedmiotów. Technika tu opisana doprowadza ciało i umysł do zrównoważonego dobrostanu. To z kolei pozwala umysłowi uzyskać zrównoważone wglądy w jego własne działania tak, że potrafi ujrzeć, w jaki sposób stwarza stres i cierpienie i jak efektywnie je porzucić.

Technika ta jest częścią obszernej ścieżki treningu umysłu, która obejmuje nie tylko medytację, ale również rozwój hojności i uczciwości. Podstawowe podejście w każdej części tego treningu jest takie samo: zrozumieć wszystkie działania jako część łańcucha przyczyn i skutków, tak by można było skierować przyczyny w bardziej pozytywnym kierunku. Przy każdym działaniu, w myśli, słowie i uczynku, rozważasz to, co robisz, w czasie, gdy to robisz. Szukasz motywacji prowadzącej do tych działań oraz rezultatów, jakie te działania przyniosą.

Rozważając, uczysz się kwestionować swoje działania w specyficzny sposób:

- Czy prowadzą do stresu i cierpienia, czy też do zakończenia stresu i cierpienia?
- Jeśli prowadzą do stresu, to czy są konieczne?
- Jeśli nie, to po co je znów podejmować?
- Jeśli prowadzą do zakończenia stresu, jak mogę się w nich wprawić?

W czasie treningu hojności i uczciwości stawiasz te pytania w odniesieniu do swoich słów i czynów; podchodzisz do wszystkich wydarzeń w umyśle jak do działań – obojętnie, czy są to myśli, czy emocje – i badasz je w ten sam sposób. Innymi słowy, medytacja zmusza cię, byś przyglądał się swoim

myślom i emocjom mniej pod względem ich zawartości, a bardziej w kategorii tego, skąd przychodzą i dokąd prowadzą.

Strategia obserwowania własnych działań i badanie ich za pomocą pytań bezpośrednio wiąże się z problemami, które należy rozwiązać: stresem i cierpieniem spowodowanymi własnymi działaniami. Oto dlaczego praktyka ta leży u podstaw treningu jako całości. Medytacja po prostu umożliwia uważną obserwację działania oraz pozwala odkryć i porzucić subtelniejsze poziomy stresu wywołanego tymi działaniami. Rozwija również takie cechy umysłu, które wzmacniają twoją zdolność do działania z większą wprawą.

Chociaż opisana tu technika medytacyjna jest częścią typowo buddyjskiego treningu, nie musisz być buddystą, by z niej korzystać. Może ona pomóc w przewyciężaniu problemów, które nie są charakterystyczne dla buddystów. Mimo wszystko buddyści nie są jedynymi ludźmi, którzy gromadzą u siebie stres i cierpienie, a właściwości umysłu rozwinięte poprzez medytację nie posiadają buddyjskiego znaku własności. Uważność, czujność, koncentracja i wnikliwość przynoszą korzyść każdemu, kto je rozwija. Jedyne, czego potrzeba, to byś na poważnie wypróbował te właściwości.

Celem tej książki jest zaprezentowanie praktyki medytacji – wraz z szerszym spektrum treningu, którego medytacja jest częścią – w taki sposób, żeby łatwo się o niej czytało i zastosowało ją w życiu. Książka jest podzielona na pięć części, a każda kończy się listą dodatkowych źródeł – książek, artykułów i plików audio – które pomogą ci zbadać bardziej szczegółowo kwestie omawiane w danej części.

Pierwsza część tej książki zawiera instrukcje dotyczące podstawowych kroków, tego, jak medytować. Druga część udziela porad dotyczących tego, jak radzić sobie z niektórymi problemami, które mogą się pojawić w trakcie praktyki. Trzecia część zajmuje się kwestiami, które pojawiają się, gdy medytację próbujesz uczynić częścią swojego życia. Czwarta część zajmuje się trudnościami, na które napotkasz, kiedy twoja medytacja rozwija się i wkracza na następny poziom zaawansowania. Piąta część zajmuje się tym, jak wybrać nauczyciela medytacji (i nawiązać z nim relację), który pomoże ci wybrać taki rodzaj dostosowanego do ciebie treningu, jakiego nie zapewni ci żadna książka.

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Próbowałem omówić większość kwestii, które zaangażowany medytujący napotka w praktyce nakierowanej na siebie. Z tego powodu, ***jeśli jesteś zupełnie początkujący w medytacji i nie*** jesteś jeszcze gotowy,

by poświęcić się poważnej praktyce, znajdziesz w tej książce więcej materiału, niż w tej chwili potrzebujesz. Jeśli *czytasz wybiórczo*, możesz tu znaleźć mnóstwo użytecznych wskazówek. Dobrym podejściem byłoby przeczytanie tylko tego, co jest niezbędne, by zacząć medytację, a następnie odłożyć książkę i spróbować praktykować.

Aby zacząć:

1. Przeczytaj w następnej części omówienie tematu oddechu, aż do nagłówka „Dlaczego oddech?”.
2. Przeskocz do podrozdziału zatytułowanego „Skupianie się na oddechu” w części drugiej. Czytaj o sześciu krokach tam wymienionych dopóty, dopóki będziesz potrafił zastosować je w umyśle. Potem znajdź wygodne miejsce do siedzenia i spróbuj praktykować tyle kroków, ile jest to dla ciebie wygodne. Jeśli te kroki są dla ciebie zbyt zaawansowane, przeczytaj artykuł „Medytacja pod przewodnictwem”, znajdujący się pod koniec części pierwszej, albo usiądź i medytuj, słuchając dowolnego pliku audio o tym samym tytule (tłumaczenia w książce „Szlachetna strategia: artykuły Ścieżki buddyjskiej”).
3. Jeśli po rozpoczęciu napotkasz problemy, wróć do części pierwszej i zajrzyj również do części drugiej.

Jeśli chodzi o resztę książki, możesz zostawić ją na później, kiedy będziesz gotów podnieść poziom swojego zaangażowania.

Nawet wówczas byłoby mądrze czytać tę książkę wybiórczo – szczególnie część trzecią. Porady tam zawarte są skierowane do w pełni oddanego medytującego. Część z nich może wiązać się z większym zaangażowaniem, niż jesteś gotów wykrzesać, zatem przyjmij dowolną poradę, która wydaje się być praktyczna w kontekście twojego bieżącego życia i wartości, a pozostaw resztę dla innych albo dla siebie w późniejszym czasie.

Pamiętaj, w *praktyce medytacji nigdy i do niczego się ciebie nie zmusza*. Jedyne przymus pochodzi z wewnętrznej siły: twego własnego pragnienia, by być wolnym od stresu i zadawanego sobie cierpienia.

PODSTAWOWE PRZESŁANKI

Kiedy chcesz doskonalić jakąś technikę medytacyjną, dobrze jest znać przesłanki, które za nią stoją. W ten sposób będziesz miał jasne pojęcie o tym, w co wkraczasz. Znajomość podstaw pomaga również zrozumieć, jak i dlaczego ta technika ma działać. Jeśli masz wątpliwości w stosunku do podstaw, możesz je wypróbować jako działanie na podstawie hipotez, aby zobaczyć, czy naprawdę pomagają w radzeniu sobie z problemami stresu i cierpienia. Medytacja nie wymaga, byś przysięgał wierność czemuś, czego nie potrafisz w pełni zrozumieć. Jednak „prosi”, byś te założenia wypróbował na poważnie.

W miarę postępu w medytacji, możesz stosować te podstawowe założenia w obszarach, które się pojawiają w twojej medytacji, a które nie są wyjaśnione w tej książce. W ten sposób medytacja stanie się mniej obcą techniką a bardziej twoją własną drogą ku eksplorowaniu umysłu i rozwiązywaniu jego problemów w miarę ich powstawania.

Ponieważ medytacja oddechu jest treningiem, w którym umysł skupia się na oddechu, jej podstawowe założenia skupiają się na dwóch kwestiach: działaniach umysłu i działaniach oddechu.

Umysł. Słowo „umysł” obejmuje tutaj nie tylko intelektualną stronę umysłu, ale również jego stronę emocjonalną wraz z jej wolą działania. Inaczej mówiąc, słowo „umysł” obejmuje również to, o czym zwykle myślimy jak o „sercu”.

Umysł nie jest bierny. Ponieważ jest odpowiedzialny za ciało z jego wieloma potrzebami, musi obracać aktywne podejście do doświadczenia. Jego działania kształtują jego doświadczenie, gdy szuka pożywienia, zarówno mentalnie, jak i fizycznie, aby zachować i siebie, i ciało odżywione. Jest powodowany przez głód zarówno fizyczny, jak i mentalny. Wszystkim nam znajoma jest potrzeba fizycznego jedzenia. Mentalnie umysł karmi się zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz relacjami i emocjami. Zewnątrz łaknie takich rzeczy, jak miłość, uznanie, pozycja, władza, bogactwo i pochwała. Wewnątrz karmi się swoją miłością do innych i własną samooceną, jak również przyjemnościami, które pochodzą zarówno ze zdrowych, jak i niezdrowych emocji: honoru, wdzięczności, chciwości, lubieżności i gniewu.

W każdym momencie umysł jest zasypywany szerokim spektrum widoków, dźwięków, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych i idei. W swym poszukiwaniu pożywienia wybiera z tego zakresu te rzeczy, na których skupia uwagę i te, które ignoruje. Te wybory kształtują świat jego doświadczenia. Dlatego, na przykład, jeśli ty i ja idziemy w tym samym

czasie przez sklep, będziemy doświadczać różnych sklepów w takim stopniu, w jakim szukamy odmiennych rzeczy.

To poszukiwanie pożywienia przez umysł jest stałe i niekończące się, ponieważ jego pożywienie – szczególnie jego mentalne pożywienie – jest zawsze zagrożone wyczerpaniem się. Każda satysfakcja uzyskana z pożywienia jest zawsze krótkotrwała. Gdy tylko umysł znajdzie miejsce, gdzie może się pożywić, już szuka następnego. Czy powinien tu pozostać? Czy powinien pójść gdzieś indziej? Te nieustające pytania: „Co dalej? Gdzie dalej?” kierują jego poszukiwaniami pomyślności. Jednakże ponieważ te pytania są *pytaniami głodu*, to one same wciąż zjadają umysł. Wiedziony głodem, by wciąż odpowiadać na te pytania, umysł często działa kompulsywnie – czasem wolicjonalnie – z powodu ignorancji, błędnie rozumiejąc, co powoduje niepotrzebny stres, a co nie. To sprawia, że stwarza jeszcze więcej cierpienia i stresu.

Celem medytacji jest położyć kres tej ignorancji i wykorzenić pytania głodu, które stale nim powodują.

Ważnym aspektem tej ignorancji jest ślepotą umysłu na własne wewnętrzne działania w chwili obecnej, ponieważ chwila obecna jest tą, w której dokonywane są wybory. Chociaż umysł często działa pod presją nawyku, to wcale nie musi. Z każdą chwilą ma możliwość dokonywania nowych wyborów. Im jaśniej widzisz, co dzieje się w teraźniejszości, tym bardziej prawdopodobne jest, że dokonasz zręcznych wyborów – tych, które poprowadzą do prawdziwego szczęścia – i, wraz z praktyką, zbliżą cię coraz bardziej i bardziej do całkowitej wolności od cierpienia i stresu, teraz i w przyszłości. Medytacja skupia twoją uwagę na chwili obecnej, ponieważ to w chwili obecnej możesz obserwować działania umysłu i skierować je w bardziej zręcznym kierunku. Teraźniejszość jest jedynym momentem, kiedy możesz działać i wywołać zmianę.

Komitet umysłu. Kiedy zaczynasz medytację, jedną z pierwszych rzeczy, które dowiadujesz się o umyśle, jest ta, że *ma on wiele umysłów*. To dlatego, że masz wiele różnych pomysłów, jak zaspokoić swoje głody i znaleźć powodzenie oraz wiele różnych pragnień wynikających z tych pomysłów. Pomysły te sprowadzają się do różnych wyobrażeń tego, co składa się na szczęście, gdzie można je odnaleźć i gdzie jesteś ty jako osoba: twoje zapotrzebowanie na szczególnego rodzaju przyjemności i twoje możliwości, by te przyjemności zapewnić. W ten sposób każde pragnienie działa jak nasiono szczególnego poczucia siebie i świata, w którym żyjesz.

Buddha miał techniczny termin dla tego poczucia tożsamości w szczególnym świecie doświadczenia – nazwał je *stawaniem się*. Zwróć uwagę na ten termin i na znaczenie, które za nim stoi, ponieważ jest

ono kluczowe dla zrozumienia, dlaczego przysparzasz sobie stresu i cierpienia, i które wiąże się z nauką, jak się zatrzymać.

Jeśli to pojęcie wydaje się ci obce, pomyśl o tym, jak jest, gdy odpływasz w sen i w umyśle pojawia się obraz jakiegoś miejsca. Wkraczasz w ten obraz, tracisz kontakt ze światem zewnętrznym i wkraczasz wtedy w świat snu. Ten świat snu, plus twoje poczucie wejścia weń, jest formą stawania się.

Gdy już raz staniesz się wyczulony na ten proces, zobaczysz, że angażujesz się w niego nawet wtedy, gdy nie śpisz, i to wiele razy w ciągu dnia. Aby uzyskać wolność od stresu i cierpienia, które może spowodować, będziesz musiał zbadać wiele stawań się, które stwarzasz w swoim poszukiwaniu pożywienia – jaźnie mnożone przez twoje pragnienia i światy, które zamieszkują – ponieważ tylko wtedy, gdy zbadasz te rzeczy dogłębnie, możesz uwolnić się od ich ograniczeń.

Odkryjesz, że w pewnych przypadkach różne pragnienia dzielą wspólne idee na temat tego, czym jest szczęście i kim jesteś (takie jak twoje pragnienia stworzenia bezpiecznej i stabilnej rodziny). W innych przypadkach ich przekonania wpadają w konflikt (jak wtedy, gdy pragnienia twojej rodziny są przeciwstawne pożądanym natychmiastowej przyjemności bez względu na konsekwencje). Niektóre z twoich pragnień odnoszą się do tych samych mentalnych światów, inne – do mentalnych światów, które pozostają w konflikcie; jeszcze inne – do mentalnych światów całkowicie od siebie odseparowanych. To samo dotyczy różnych rodzajów poczucia „siebie” zamieszkującego każdy z tych światów. Niektóre z twoich „ja” są w harmonii, inne nie przystają do siebie, a jeszcze inne są zupełnie ze sobą niezwiązane.

Zatem w twoim umyśle istnieje wiele różnych idei o tobie, każda ze swym własnym porządkiem. Każde z tych „ja” jest członkiem komitetu umysłu. Oto dlaczego umysł mniej przypomina pojedynczy umysł, a bardziej niesforny tłum ludzi: wiele różnych głosów, które mają wiele różnych opinii na temat tego, co powinieneś robić.

Niektórzy członkowie komitetu są otwarci i szczerzy w stosunku do założeń leżących u podstaw ich centralnych pragnień. Inni są bardziej tajemniczy i pokretni. To dlatego, że każdy członek, ze swymi własnymi zwolennikami i strategiami dla zaspokojenia swoich pragnień komitetu, jest jak polityk. Niektórzy członkowie komitetu są idealistyczni i honorowi. Inni tacy nie są. Zatem komitet umysłu mniej przypomina zgromadzenie świętych planujących imprezę charytatywną, a bardziej skorumpowaną radę miasta, gdzie równowaga sił nieustannie przesuwana się pomiędzy różnymi frakcjami, a wiele interesów robi się za plecami.

Jednym z celów medytacji jest ujawnienie tych transakcji tak, byś mógł wprowadzić większy porządek w prace komitetu – tak by twoje pragnienia

szczęścia nie opierały się na przeciwstawnych celach, a na harmonii, gdy już zdasz sobie sprawę, że nie muszą zawsze być w konflikcie. Myślenie o tych pragnieniach jak o komitecie pomaga ci również zdać sobie sprawę z tego, że gdy praktyka medytacji sprzeciwia się niektórym z twoich pragnień, nie sprzeciwia się *wszystkim* twoim pragnieniom. Nie jesteś głodzony. Nie musisz identyfikować się z pragnieniami, którym medytacja psuje szyki, ponieważ masz inne, bardziej zręczne pragnienia, z którymi możesz się identyfikować. Wybór należy do ciebie. Możesz również wykorzystać bardziej wprawnych członków komitetu, by trenowali mniej zręcznych tak, by przestali sabotować twoje wysiłki skierowane na odnalezienie prawdziwego szczęścia.

Zawsze pamiętaj, że prawdziwe szczęście jest możliwe i że umysł może trenować sam siebie, by to szczęście znaleźć. To są prawdopodobnie najważniejsze założenia leżące u podstaw praktyki medytacji oddechu. Istnieje wiele wymiarów umysłu, wymiarów często przysłoniętych przez kłótnie członków komitetu i ich zafiksowanie na ulotnych formach szczęścia. Jeden z tych wymiarów jest całkowicie *nieuwarunkowany*. Innymi słowy, nie jest zależny od żadnych warunków. Nie jest poruszony przez przestrzeń czy czas. Jest to doświadczenie totalnej, niezmaconej wolności i szczęścia. To dlatego, że jest wolny od głodu i potrzeby karmienia.

Ale nawet jeśli ten wymiar jest *nieuwarunkowany*, może zostać osiągnięty przez zmianę *warunków* w umyśle: rozwijając wprawnych członków komitetu tak, że twoje wybory stają się coraz bardziej sprzyjające prawdziwemu szczęściu.

Oto dlaczego ścieżka medytacji zwana jest ścieżką: jest jak ścieżka prowadząca do góry. Chociaż ścieżka nie jest przyczyną istnienia góry i twój marsz po ścieżce nie jest przyczyną istnienia góry, ten akt kroczenia ścieżką może cię do góry zaprowadzić.

Możesz też myśleć o *nieuwarunkowanym* wymiarze jak o słodkiej wodzie w wodzie słonej. Zwyczajny umysł jest jak słona woda, po wypiciu której stajesz się niezdrowy. Jeśli po prostu pozwolisz słonej wodzie pozostać w bezruchu, słodka woda nie oddzieli się sama z siebie. Musisz uczynić wysiłek, by ją wydestylować. Akt destylacji nie tworzy słodkiej wody. Po prostu wyłania słodką wodę, która już tam była, zapewniając ci cały płyn, którego potrzebujesz, by zaspokoić pragnienie.

Trening umysłu. Trening, który zabierze cię na górę i zapewni świeżą wodę ma trzy aspekty: uczciwość [sīla], koncentrację [samādhi] i wnikliwość [paññā]. Mówiąc ogólnie, uczciwość jest zręcznością, z jaką wchodzisz w relacje z innymi ludźmi i żywymi istotami, i opiera się na intencji niekrzywdzenia siebie czy innych. Jest to temat, który rozważymy w części

trzeciej, przy omawianiu kwestii, która zwykle wypływa przy integrowaniu medytacji z codziennym życiem, ale ważne jest tu, by zaznaczyć, dlaczego uczciwość jest powiązana z medytacją. Jeśli działaś w krzywdzący sposób, wówczas kiedy siadasz do medytacji, wiedza o tej krzywdzie staje na drodze mocnego pozostawania w chwili terażniejszej. Jeśli reagujesz żalem z powodu krzywdy, jaką wyrządziłeś, trudne okaże się pozostanie stabilnym w chwili terażniejszej. Jeśli reagujesz zaprzeczeniem, budujesz w swej świadomości wewnętrzne mury, które tworzą więcej okazji do ignorancji i czynią trudniejszym bezpośredni wgląd w to, co naprawdę dzieje się w umyśle.

Najlepszym sposobem, by uniknąć tych dwóch reakcji, jest przede wszystkim trzymanie się intencji niewyrządzania żadnej krzywdy, a następnie postanowienie, by kierować się tą intencją z coraz większą wprawą. Jeśli zobaczysz, że zadziałałeś niezręcznie, przyznaj się do błędu, rozpoznaj, że żal nie wymaże pomyłki i postanów, by nie powtarzać tego błędu w przyszłości. To jest wszystko, o co można prosić ludzką istotę żyjącą w czasie, kiedy nasze działania nakierowane na kształtowanie przyszłości mogą być oparte jedynie na znajomości przeszłości i terażniejszości.

Drugim aspektem treningu jest koncentracja. Koncentracja jest umiejętnością polegającą na utrzymywaniu skupienia umysłu na pojedynczym obiekcie, takim jak oddech, w poczuciu spokoju, świeżości i równowagi (przez równowagę rozumiemy zdolność do postrzegania rzeczy bez popadania we władanie „lubię” i „nie lubię”).

Osiągnięcie koncentracji wymaga rozwijania trzech jakości umysłu:

- *Czułości* – umiejętności dostrzegania tego, co dzieje się w ciele i umyśle w czasie, gdy się to wydarza.
- *Gorliwości* – pragnienia i wysiłku, by porzucić dowolne niezręczne cechy, które mogą powstać w umyśle i w ich miejsce rozwijać zręczne cechy.
- *Uważności* – zdolności do utrzymywania czegoś w umyśle. W przypadku medytacji oddechu oznacza to pamiętanie, by pozostawać z oddechem i z każdym wdechem i wydechem zachowywać właściwości czułości i gorliwości.

Kiedy te trzy cechy umysłu staną się silne, mogą doprowadzić umysł do stanu silnej koncentracji zwanej jhānā (albo medytacyjnym wchłonięciem), którą omówimy w części czwartej. Ponieważ jhāna opiera się na pragnieniu – pragnieniu, by rozwinąć w umyśle zręczne cechy – jest ona również pewną formą powstawania. Ale jest to specjalna forma powstawania, która pozwala ci zobaczyć procesy stawiania się w działaniu. Jednocześnie spokój i świeżość zapewniane przez jhānę są zdrowym pokarmem dla

umysłu, umożliwiając ci porzucenie wielu niezręcznych nawyków żywienia, które mogłyby ściągnąć cię ze ścieżki. Ponieważ zaopatrzenie mentalnego pokarmu pochodzącego z jhāny jest stałe, zmniejsza presję twojej potrzeby karmienia. To pozwala ci odstąpić od pytań głodu i spojrzeć na nie poprzez pytania wnikliwości: widząc, gdzie presja karmienia jest niekonieczna i jak możesz udoskonalić umiejętności, by to przekroczyć. Oto dlaczego jhāna jest kluczowa dla ścieżki treningu.

Trzecim aspektem treningu jest wnikliwość. Wnikliwość jest zdolnością:

- rozróżniania w umyśle zręcznych procesów od niezręcznych,
- zrozumienia, jak porzucić to, co niezręczne i rozwinąć to, co zręczne, i
- wiedzy, jak się motywować, by porzucić niezręczne procesy i rozwinąć procesy zręczne nawet wtedy, kiedy nie jesteś w nastroju.

Uczysz się tych trzech zdolności poprzez słuchanie innych – jak wtedy, gdy czytasz książkę taką, jak ta – oraz poprzez obserwowanie własnych działań i zadawanie właściwych pytań na ich temat. Na początku odstępujesz od pytań głodu – który domaga się *natychniast* odpowiedzi na to, gdzie i czym będziesz się następnie żywił – i oceniasz, jak się karmiłeś:

- W jaki sposób twoje nawyki żywieniowe prowadzą do stresu?
- Dlaczego ten stres jest niepotrzebny?
- Ile jest to warte? Innymi słowy, do jakiego stopnia przyjemność uzyskana ze spożywania rekompensuje stres?

W początkowych stadiach, kiedy rozwijasz uczciwość i próbujesz doskonalić koncentrację, pytania wnikliwości są po prostu szukaniem lepszych metod karmienia. Innymi słowy, są wyrafinowanymi wersjami pytań głodu. Zdasz sobie sprawę, że przyjemność, którą zyskałeś z beztroskiego, krzywdzącego działania albo pozwalając, by umysł wędrował, gdzie chce, nie jest warta stresu, który się z tym wiąże. Zaczynasz widzieć gdzie stres, o którym myślałeś, że jest nieunikniony, nie jest naprawdę konieczny. Masz inne, lepsze sposoby znalezienia wewnętrznego pokarmu – karmiąc się wyższymi przyjemnościami, które zapewnią uczciwość i koncentracja.

Kiedy twoja koncentracja rozwija się, twoje wnikanie w poziomy stres staje się coraz bardziej oczyszczone, więc poczucie tego, co jest, a co nie jest zręczne, również się oczyszcza. Jeśli wciąż używasz pytań wnikliwości, nawet w stosunku do swojej praktyki jhān, zaczynasz się zastanawiać, czy możliwa byłaby ucieczka od stresu, który się pojawia wraz z nawet najbardziej wyrafinowanym rodzajem karmienia. Jakiego rodzaju zręczności by to wymagało?

W tym właśnie miejscu pytania wnikliwości nie są już dłużej wyrafinowanymi wersjami pytań głodu. Stają się *szlachetnymi* pytaniami w tym sensie, że zabierają cię poza potrzebę karmienia. W twoje poszukiwania szczęścia wprowadzają godność. Pomagają odkryć wymiary, gdzie nawet karmienie się jhāną nie jest dłużej konieczne. I kiedy ten wymiar zostanie w końcu odkryty, wszelki stres dobiega kresu.

Pytania szlachetnej wnikliwości – dotyczące niepotrzebnego stresu, działań, które go wywołują i działań, które mogą pomóc położyć mu kres – są związane z jedną z najsłynniejszych nauk Buddy: o *Czterech Szlachetnych Prawdach*. Fakt niepotrzebnego stresu jest Pierwszą Prawdą; niezręczne mentalne działania, które go wywołują – Drugą; fakt, że może się on skończyć – Trzecią; a zręczne działania, które doprowadzają do jego kresu – Czwartą.

Te prawdy są szlachetne z trzech powodów. Po pierwsze, są absolutne. Są prawdziwe wszędzie i dla każdego, więc nie jest to tylko kwestia osobistych opinii albo twojego tła kulturowego.

Po drugie, zapewniają przewodnictwo szlachetnej ścieżce praktyki. Uczą, byś nie zaprzeczał czy nie uciekał od stresu, który wywołujesz, ale się do niego przyznał i stanął z nim twarzą w twarz, dopóki go nie pojmiesz. Kiedy go zrozumiesz, możesz ujrzeć w swoich działaniach jego przyczyny i porzucić je. Rozwijasz zręczne działania, które kładą jemu kres tak, że sam dla siebie możesz urzeczywistnić wolność od stresu.

Trzecim dowodem na to, że owe prawdy są szlachetne, jest to, że gdy używasz pytań leżących u ich podstaw, by badać i kwestionować swoje działania, prowadzą ostatecznie do szlachetnego osiągnięcia: prawdziwego szczęścia, które zakańcza potrzebę karmienia i dzięki temu nikomu nie wyrządza żadnej krzywdy.

Ponieważ wnikliwość nakierowana jest na doprowadzenie twoich działań na najwyższy poziom umiejętności, wyrasta ona bezpośrednio z cechy *gorliwości* w twojej koncentracji. Jednakże buduje ona również *czujność* w postrzeganiu tego, jakie działania prowadzą do określonych rezultatów. Informuje również *uwagę*, tak że możesz zapamiętać lekcje, które wyciągnąłeś na podstawie obserwacji, i możesz stosować je w przyszłości.

Wszystkie trzy aspekty treningu – uczciwość, koncentracja i wnikliwość – cały czas sobie pomagają. Uczciwość ułatwia osadzenie się w koncentracji i w tym, by być ze sobą szczerym w rozróżnianiu, którzy członkowie komitetu umysłu są zręczni, a którzy nie. Koncentracja dostarcza umysłowi poczucia świeżości, które pozwala mu oprzeć się niezręcznym impulsom mogącym stworzyć odstępstwa na polu uczciwości oraz stabilności, której potrzebuje, by jasno rozróżniać, co się właściwie dzieje wewnątrz.

Wnikliwość zapewnia strategię rozwoju uczciwości i zrozumienie działań umysłu pozwalające mu osadzić się w umacniających się stanach koncentracji.

Uczciwość, koncentracja i wnikliwość opierają się na najbardziej fundamentalnej części treningu: praktyce hojności [dāna]. Będąc hojnym, gdy chodzi o twoją własność, twój czas, twoją energię, twoją wiedzę i twe wybaczenie, tworzysz w swoim umyśle przestrzeń dla wolności. Zamiast kierować się swoimi różnorodnymi apetytami, możesz się wycofać i urzeczywistnić radość, która przychodzi, kiedy nie jesteś przez cały czas niewolnikiem głodu. To urzeczywistnienie dostarcza ci podstawowego impetu do szukania szczęścia tam, gdzie w ogóle nie musisz się karmić. Widząc dobro, które pochodzi z dawania, możesz nauczyć się podejścia do praktyki uczciwości i medytacji, które zasada się nie tylko na tym, co możesz z niej mieć, ale również na tym, co możesz *dać* praktyce. Trening umysłu staje się darem zarówno dla ciebie, jak i dla ludzi wokół ciebie.

Zatem, ogólnie mówiąc, założenia medytacji oddechu opierają się na czterech obserwacjach umysłu, które Buddha nazwał *Szlachetnymi Prawdami*:

1. Umysł doświadcza stresu i cierpienia.
2. Stres i cierpienie pochodzą ze sposobu, w jaki umysł kształtuje swe doświadczenie na podstawie działań powodowanych ignorancją.
3. Tej ignorancji można położyć kres, otwierając swoją świadomość na nieuwarunkowany wymiar wolny od stresu i cierpienia.
4. Ten wymiar, choć nieuwarunkowany, może zostać osiągnięty poprzez trening umysłu w zręcznych cechach: uczciwości, koncentracji i wnikliwości.

Celem medytacji oddechu jest pomoc w tym treningu.

Oddech. Słowo „oddech” to szerokie pojęcie energii w ciele. Najbardziej widoczna jest energia wdechu i wydechu. Mamy tendencję myśleć o oddechu jak o powietrzu wpływającym i wypływającym z płuc, ale to powietrze nie poruszałoby się, gdyby nie energia w ciele aktywująca mięśnie, które wciągają je i pozwalają się mu wydostać. Kiedy medytujesz nad oddechem, możesz zacząć od zwracania uwagi na ruch powietrza, ale kiedy rozwinie się twoja wrażliwość, skupisz się bardziej na energii.

Oprócz energii oddechu istnieją subtelniejsze nurty energii rozprzestrzeniające się po wszystkich częściach ciała. Mogą być one doświadczone, gdy umysł jest bardzo spokojny. Są ich dwa typy: poruszające się energie i spokojne, osadzone energie. Poruszające się energie są związane

bezpośrednio z energią oddechu. Na przykład energia przepływa w nerwach, kiedy wszystkie mięśnie zaangażowane w oddychanie, jakkolwiek subtelnie, są aktywowane z każdym oddechem. Ten przepływ energii pozwoli ci również mieć odczucia w różnych częściach ciała i dowolnie nimi poruszać. Jest również przepływ energii, który z każdym oddechem odżywia serce, a następnie rozprzestrzenia się z serca, gdy ono pompuje krew. Można to odczuć wraz z ruchem krwi poprzez naczynia krwionośne i dalej, aż do każdego pora skóry.

Jeśli chodzi o spokojne, osadzone energie, to skupiają się one w różnych punktach ciała, takich jak czubek mostka w klatce piersiowej, środek mózgu, dłonie u rąk albo podeszwy stóp. Gdy oddech się uspokaja, energie te mogą się tak rozprzestrzenić, że wypełnią całe ciało doznaniem spokoju i pełni, odczuwanymi jako solidne i bezpieczne.

Dla niektórych ludzi te energie w różnych częściach ciała mogą wydawać się tajemnicze lub nawet wyobrażone. Ale nawet jeśli ich zrozumienie wydaje ci się obce, same energie takie nie są. Formują sposób, w jaki bezpośrednio doświadczasz ciała od wewnątrz. Gdyby ich tam nie było, nie miałbyś żadnego poczucia tego, gdzie jest twoje ciało.

Zatem kiedy próbujesz zaznajomić się z energiami, pamiętaj o trzech sprawach:

1. *Nie zajmuj się oddechem tak, jak mógłby go obserwować lekarz albo maszyna na zewnątrz ciebie.* Zajmuj się swoim oddechem, ponieważ tylko ty możesz go znać jako część twojego bezpośredniego doświadczenia posiadania ciała. Jeśli myślenie o energiach jako „oddechu” sprawia ci kłopot, sprawdź, czy pomaga myślenie o nich jako „doznaniach oddechowych” albo „doznaniach ciała” – którekolwiek z nich umożliwi ci kontakt z tym, co się tam naprawdę znajduje.
2. *To NIE jest próba stwarzania odczuć, które by już nie istniały.* Po prostu stajesz się bardziej wyczulony na odczucia, które już tam są. Kiedy mówi ci się, byś pozwolił energiom oddechu wpływać jedne w drugie, spytaj samego siebie, czy doznania, które odczuwasz, wydają się być ze sobą niezwiązane. Jeśli tak jest, po prostu przyjmij możliwość, że mogą się ze sobą łączyć same z siebie. Oto co znaczy *pozwalać* im płynąć.
3. *Energie te nie są powietrzem.* Są energiami. Kiedy, pozwalając energiom oddechu rozprzestrzeniać się w różnych częściach ciała, czujesz, że próbujesz skierować energię w te rejony, zatrzymaj się i przypomnij sobie: energia nie musi być zmuszana. Jest mnóstwo miejsca dla przepływu energii nawet w najbardziej solidnych częściach ciała, zatem nie musisz ich przepychać, pokonując jakiś opór. Jeśli masz poczucie oporu dla energii, to pochodzi on ze sposobu, w jaki ją wizualizujesz.

Spróbuj wizualizować energię w taki sposób, że może ona prześliznąć się wokół i przez wszystko z łatwością.

Najlepszym sposobem, by wejść w kontakt z energiami, to zamknąć oczy, zauważyć odczucia, które mówią, gdzie są różne części twego ciała, a następnie pozwolić sobie widzieć te odczucia jako rodzaj energii. Kiedy stajesz się bardziej wrażliwy na odczucia i widzisz, jak wchodzi w interakcje z energiami oddechu, postrzeganie ich jako rodzaj energii oddechu stanie się coraz bardziej naturalne. To pozwoli ci je najlepiej wykorzystać.

Dlaczego oddech? Są dwa powody, dla których oddech został wybrany jako przedmiot medytacji: jest to dobry motyw dla rozwijania cech potrzebnych do (1) *koncentracji* i (2) *wnikliwości*.

1. Wszystkie trzy cechy potrzebne do koncentracji są łatwo rozwijane poprzez skupianie się na oddechu:

Czułość. Jedyny oddech, który możesz obserwować, to oddech w terażniejszości. Kiedy jesteś z oddechem, twoja uwaga musi być w terażniejszości. Tylko w terażniejszości możesz obserwować, co się dzieje w ciele i umyśle, kiedy się to rzeczywiście wydarza.

Oddech jest również motywem medytacji, który porusza się wraz z tobą, dokądkolwiek byś nie poszedł. Dopóki żyjesz, masz pod ręką oddech, by się na nim skupić. To oznacza, że możesz medytować z oddechem i rozwijać czułość w dowolnym czasie i w dowolnej sytuacji.

Uważność. Ponieważ oddech jest tak blisko twojej obecnej świadomości, łatwo o nim pamiętać. Jeśli zapomnisz pozostać z oddechem, proste odczucie zacerpnięcia oddechu może ci przypomnieć, byś do niego powrócił.

Gorliwość. Oddech jest jednym z niewielu procesów w ciele, nad którymi możesz sprawować świadomą kontrolę. Ważną częścią medytacji oddechu jest nauczenie się, jak zrobić z tego faktu zręczny użytek. Możesz się nauczyć, jakie sposoby oddychania wspierają przyjemne odczucia w ciele, a jakie nieprzyjemne. Uczysz się poczucia czasu i miejsca: kiedy i jak zmienić oddech, aby uczynić go bardziej wygodnym, a kiedy pozostawić go samemu sobie. Kiedy rozwijasz tę wiedzę, możesz jej użyć jako pomoc w rozwijaniu zręcznych cech umysłu.

Ten rodzaj wiedzy pochodzi z eksperymentowania z oddechem i z nauki obserwacji, jakie efekty w ciele i umyśle wpływają na różnego

rodzaju sposoby oddychania. Możesz nazwać ten rodzaj eksperymentowania *pracą* z oddechem, ponieważ masz pilny cel: trening umysłu. Ale możesz go również nazwać *zabawą* z oddechem, ponieważ wymaga użycia wyobraźni i pomysłowości w wymyślaniu różnych sposobów oddychania i zobrazowania sobie energii oddechu. Kiedy samemu uczysz się eksplorować i odkrywać rzeczy dotyczące własnego ciała, możesz się świetnie bawić.

Praca i zabawa z oddechem na wiele sposobów pomaga twojej medytacji we wzrastaniu cechy gorliwości. Na przykład kiedy uczysz się, jak oddychać w taki sposób, że czujesz się komfortowo – aby doenergetyzować ciało, kiedy czujesz się zmęczony, albo zrelaksować ciało, kiedy czujesz się spięty – łatwiej ci będzie osiąść w chwili obecnej i pozostać tam z poczuciem dobrostanu. Uczysz się spoglądać na medytację nie jak na obowiązek, ale jak na sposobność do rozwinienia natychmiastowego poczucia dobrostanu. Twojemu pragnieniu, by pozostać z medytacją przez długi czas, dodaje to energii.

Zabawa z oddechem pomaga również pozostać w terażniejszości – i pozostać w medytacji w danym czasie – ponieważ daje ci ona ciekawe i absorbujące zajęcie, mogące przynieść natychmiastowe korzyści. To powstrzymuje od znudzenia medytacją. Kiedy widzisz dobre rezultaty wynikające z dostrojenia oddechu, stajesz się bardziej zmotywowany do badania możliwości oddechu w szerokim spektrum różnych sytuacji: jak dostosować oddech, kiedy jesteś chory; jak go dopasować, kiedy czujesz się fizycznie bądź mentalnie zagrożony; jak go ustawić, kiedy potrzebujesz sięgnąć po rezerwy energii, by pokonać uczucie wyczerpania. Przyjemność i orzeźwienie, które płyną z pracy i zabawy z oddechem, zapewniają twojej gorliwości źródło wewnętrznego pożywienia. To wewnętrzne pożywienie pomaga ci poradzić sobie z niesfornymi członkami komitetu umysłu, którzy nie ustąpią, dopóki nie dostaną natychmiastowej gratyfikacji. Uczysz się, że proste oddychanie w szczególny sposób wywołuje natychmiastowe poczucie przyjemności. Możesz zrelaksować wzorce napięcia w różnych częściach swojego ciała – grzbiecie dłoni, stopach, w twoim żołądku lub w piersiach – w przeciwnym razie mogłyby one wyzwolić i nasycić niezręczne impulsy. Uśmierzasz tym samym poczucie wewnętrznego głodu, które może pociągnąć cię do zrobienia rzeczy, o których wiesz, że nie są zręczne. Zatem ten sposób pracy z oddechem, oprócz wspomagania twojej gorliwości, może pomóc praktyce uczciwości.

2. Z powodu bezpośredniego związku pomiędzy gorliwością a wnikliwością ów akt pracy i zabawy z oddechem pomaga również rozwinąć wnikliwość.

- *Oddech jest doskonałym miejscem, z którego można obserwować umysł, ponieważ jest to proces fizyczny w największym stopniu odpowiadający na własne działania umysłu.* Kiedy staniesz się bardziej wrażliwy na oddech, zauważysz, że subtelne zmiany w oddechu są często sygnałem subtelnych zmian w umyśle. To może zaalarmować cię o przekształceniach w umyśle, gdy tylko zaczynają się pojawiać. A to z kolei pomoże ci szybciej przejrzeć ignorancję, która prowadzi do stresu i cierpienia.
- *Poczucie dobrostanu pielęgnowane przez pracę i zabawę z oddechem daje ci solidne podstawy do obserwacji stresu i cierpienia.* Jeśli czujesz się zagrożony przez swoje cierpienie, nie będziesz miał cierpliwości i wytrzymałości potrzebnych, by je obserwować i pojąć. Gdy tylko je napotykasz, chcesz uciekać. Ale jeśli trwasz w poczuciu dobrostanu w ciele i umyśle, nie czujesz się tak zagrożony przez ból czy cierpienie. To umożliwia obserwowanie bólu i cierpienia w bardziej zrównoważony sposób. Wiesz, że masz bezpieczne miejsce w swoim ciele, gdzie możesz czuć swój oddech komfortowo, na którym możesz skupić swoją uwagę, kiedy stres czy cierpienie stają się przytłaczające. (Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, przeczytaj ustęp „Ból” w części trzeciej.) To daje ci pewność potrzebną do głębszego zbadania bólu.
- *Odczucie przyjemności, które pochodzi z koncentracji, kiedy staje się bardziej oczyszczone, pozwala ci ujrzeć bardziej subtelne poziomy stresu w umyśle.* To jest jak wyciszanie się na tyle, że można usłyszeć subtelne dźwięki z bardzo daleka.
- *Zdolność, by osiągnąć ten wewnętrzny poziom przyjemności, wprowadza umysł w o wiele lepszy nastrój, zatem jest on o wiele bardziej skłonny zaakceptować fakt, że sam sobie sprawiał cierpienie.* Trenowanie umysłu, aby uczciwie spoglądał na swoje niezręczne cechy, jest jak mówienie do osoby o jej winach i wadach. Jeśli jest głodna, zmęczona i w złym humorze, nie będzie chciała słuchać niczego, co masz jej do powiedzenia. Musisz poczekać, aż sobie podje i odpocznie. Wtedy będzie bardziej skłonna przyznać się do swoich pomyłek.

To jest zasadnicza sprawa, jeśli chodzi o umysł: przysparza sobie cierpienie przez własną głupotę i swój brak wprawy i zazwyczaj nie chce się do tego przed sobą przyznać. Zatem używamy poczucia dobrostanu, który wypływa z zabawy i pracy z umysłem, aby wprawić

umysł w nastrój, w którym jest bardziej skłonny uznać swoje wady i coś z nimi zrobić.

- *Kiedy pracujesz i bawisz się z oddechem, odkrywasz również, że masz strategie zajmowania się bólem.* Czasami pozwolenie energii oddechu, by popłynęła dokładnie przez bolesne miejsce, może pomóc go zmniejszyć. A przynajmniej ból staje się mniejszym ciężarem dla umysłu. Również i to pozwala stanąć ci pewnie i twarzą w twarz z bólem. To, że poczujesz się przez niego przytłoczony, będzie coraz mniej prawdopodobne.
- *I w końcu taka praca z oddechem pokazuje ci, do jakiego stopnia kształtujesz swoje obecne doświadczenie – i jak możesz je zręczniejsz kształtować.* Jak powiedziałem wcześniej, umysł w swym podejściu do doświadczenia jest przede wszystkim aktywny. Wnikliwość również musi być aktywna w rozumieniu gdzie – nadając kształt rzeczom – procesy umysłu są zręczne, a gdzie niezręczne. Wnikliwość nie pochodzi jedynie z pasywnej obserwacji: jak wszystko, czego doświadczasz, powstaje i odchodzi. Musi również zobaczyć, *dlaczego* coś powstaje i *dlaczego* odchodzi. Aby to zrobić umysł musi eksperymentować – próbując, by zręczne cechy powstały, a niezręczne cechy odeszły – by zobaczyć, które przyczyny są powiązane z danymi skutkami.

W szczególności zaś wnikliwość pochodzi z zaangażowania w twoje obecne intencje – aby zobaczyć, do jakiego stopnia odgrywają one rolę w kształtowaniu sposobu, w jaki doświadczenia powstają i odchodzą.

Buddyjskim terminem dla tego aktu kształtowania jest termin „wytworzenia” [saṅkhāra] – w sensie „wytworzenia tworzące strategie”.

Wytworzenia [saṅkhāry] przychodzą w trzech formach:

- Pierwszą formą są wytworzenia cielesne [kāyaśaṅkhāra]: wytworzenia twojego poczucia ciała poprzez oddech. Sposób, w jaki oddychasz, ma wpływ na częstotliwość pracy serca, uwalnianie hormonów do krwiobiegu i na sposób, w jaki ogólnie doświadczasz swojego ciała.
- Drugą są wytworzenia werbalne [vacīśaṅkhāra]. Jest to sposób, w jaki nakierowujesz na coś swoje myśli i to oceniasz. Te dwa procesy (rozpatrywanie [vitakka] i dociekanie [vicāra]) są podstawą twojej wewnętrznej konwersacji. Wywołujesz w umyśle tematy do myślenia, a potem je komentujesz.
- Trzecią są wytworzenia umysłowe [cittasāṅkhāra]. Składają się one z kojarzeń [saññā] i uczuć [vedanā]. Kojarzenia to etykiety, które nakładasz na rzeczy: są słowami, którymi je nazywasz, albo obrazami, które umysł z nimi kojarzy, sam wysyłając o nich

podświadome wiadomości. Uczucia są emocjami lub doznaniem – tonami przyjemności, bólu albo ani-przyjemności-ani-bólu i mogą być albo fizyczne, albo mentalne.

Te trzy formy wytworzeń [saṅkhār] kształtują każde twoje doświadczenie. Weźmy przykład: twoja szefowa wezwała cię do swojego biura na spotkanie. Kiedy idziesz na spotkanie, przychodzą ci na myśl różne trudne wymiany zdań, które z nią przeprowadziłeś w przeszłości. To jest proces kojarzenia, forma mentalnego wytworzenia. Myślisz o możliwych kwestiach, które mogą być omawiane, i martwisz się, że ma ona zamiar udzielić ci reprimendy. To wytworzenia werbalne. W rezultacie twych trosk twój oddech się splyca, sprawiając, że serce bije szybciej. To są wytworzenia cielesne. Wszystkie te formy wytworzeń prowadzą do uczuć mentalnego i fizycznego niepokoju, które są inną formą wytworzeń umysłowych. Kiedy otwierasz drzwi do jej biura, te formy wytworzeń już cię przygotowały, by przesadnie zareagować nawet na najmniejsze objawy niechęci czy lekceważenia w jej słowach lub w mowie ciała, albo aby zobaczyć takie objawy nawet tam, gdzie ich nie ma.

To jest przykład na to, jak te trzy formy wytworzeń przygotowały cię na spotkanie w sposób, który wpłynie nie tylko na twoje doświadczenie tego spotkania, ale również na doświadczenie twojej osoby przez szefową. Już przed spotkaniem zwiększyłeś szanse na to, by nie poszło ono dobrze. Ale możesz również użyć siły wytworzeń, aby inaczej ukierunkować spotkanie. Przed otwarciem drzwi zatrzymujesz się, aby wziąć kilka głębokich, relaksujących oddechów (cielesne wytworzenia plus uczucie jako wytworzenie umysłowe), a następnie przywołujesz na myśl fakt, że twoja szefowa cierpiała ostatnio z powodu wielu stresów (kojarzenie jako wytworzenie umysłowe). Stawiając się w jej sytuacji, myślisz, w jaki sposób podejść do spotkania w duchu współpracy (werbalne wytworzenia). Wchodzisz na zupełnie inne spotkanie.

Te trzy formy wytworzeń [saṅkhār] kształtują nie tylko twoje zewnętrzne doświadczenia. Są one również – i przede wszystkim – procesami kształtowania różnych członków komitetu umysłu, jak również środkami, za pomocą których ci różni członkowie komitetu współdziałają. Werbalne wytworzenia są najbardziej oczywistym sposobem, w jaki ci członkowie krzyczą lub szepczą do swoich uszów – twoich wielu wewnętrznych uszów – ale wytworzenia mowy nie są jedyną metodą. Na przykład jeśli jeden z członków nakłania do gniewu, porwie również twój oddech, sprawiając, że będzie ciężki i niewygodny. To sprawia, że wierzysz, iż musiałeś dostać te niemiłe uczucia związane z gniewem ze swojego systemu, mówiąc lub robiąc coś pod jego wpływem. Gniew będzie również rzutował obraży

spostrzeżeń i obrazy niebezpieczeństwa oraz niesprawiedliwości na twój umysł, w ten sam sposób, w jaki obłąkani producenci telewizyjni mogą wrzucać obrazy podświadomych przesłań na ekran twojego telewizora, byś nienawidził i bał się ludzi, których oni nie lubią.

Cierpimy z powodu stresu dlatego, że na wielu poziomach, na których te rodzaje wytworzeń kształtują nasze działania, jesteśmy ignorantami. Aby zakończyć to cierpienie musimy wyprowadzić te wytworzenia na światło naszej czujności i wnikliwości.

Praca i zabawa z oddechem jest idealnym sposobem, by to zrobić, ponieważ kiedy pracujesz z oddechem, łączysz te wszystkie trzy rodzaje wytworzeń [saṅkhār]. Regulujesz i obserwujesz oddech; myślisz o oddechu i oceniasz oddech; używasz spostrzeżeń oddechu, aby pozostać z oddechem i aby oceniać odczucia, które powstają, kiedy z oddechem pracujesz.

To pozwala ci być bardziej wyczulonym na wytworzenia tego, co się dzieje w teraźniejszości. Zaczynasz widzieć, jak komitet umysłu tworzy przyjemność i ból nie tylko w czasie zaangażowania w medytację, ale przez cały czas. Poprzez świadome zaangażowanie się w te wytworzenia z wiedzą i wnikliwością, możesz zmienić układ sił w umyśle. Odzyskasz wtedy swój oddech, swoje myśli, swoje postrzeganie i uczucia tak, że wzmocnią zręcznych członków komitetu i nie będą we władaniu tych niewprawnych. Właściwie możesz tworzyć nowych, jeszcze bardziej zręcznych członków komitetu, którzy wspomogą twój postępek na ścieżce.

W ten sposób jeden z problemów umysłu – jego rozkawałkowanie na wiele różnych głosów, wiele różnych „ja” – obracasz na swoją korzyść. Wraz z rozwojem nowych umiejętności w medytacji trenujesz nowych członków komitetu, którzy mogą przekonać i nawrócić tych bardziej niecierpliwych, pokazując im, jak współpracować w poszukiwaniu prawdziwego szczęścia. Jeżeli zaś idzie o tych, którzy nie mogą zostać nawróceni, to stopniowo tracą władzę, ponieważ ich obietnice szczęścia nie mogą się równać z obietnicami nowych członków, którzy je dostarczają. Tak więc rażąco niezręczni członkowie komitetu stopniowo znikną.

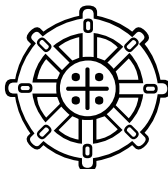
Wraz z rozwojem twojej praktyki koncentracji i wnikliwości stajesz się bardziej wrażliwy na stres i cierpienie wywołane przez procesy wytworzeń nawet w działaniach, które zwykle uważałeś za przyjemne. To sprawia, że stajesz się bardziej gorliwy w poszukiwaniu drogi wyjścia. I kiedy wnikliwość widzi, że sposób, w jaki tworzysz stres i cierpienie w chwili obecnej, jest niepotrzebny, trącisz zamiłowanie dla tych procesów wytworzeń i możesz pozwolić im się zatrzymać. Tym sposobem umysł staje się wolny.

Na początku osiągasz tę wolność krok po kroku, zaczynając od najbardziej rażących poziomów wytworzeń. Wraz z rozwojem medytacji

wnikliwość uwalnia cię od coraz to subtelniejszych poziomów, dopóki nie puścisz tych najbardziej subtelnych, które stoją na drodze do niezłożonego wymiaru; wymiaru nieuwarunkowanego, który składa się na ostateczne szczęście.

Twoje pierwsze posmakowanie tego wymiaru pokazuje, że najważniejsza obietnica leżąca u podstaw medytacji oddechu jest słuszna: nieuwarunkowane szczęście jest możliwe. Chociaż na tym poziomie posmakowanie tego wymiaru nie kładzie całkowicie kresu cierpieniu i stresowi, to potwierdza, że jesteś na właściwej ścieżce. Z pewnością będziesz w stanie je osiągnąć. I wtedy nie będziesz już potrzebował książek tego rodzaju.

Ponieważ oddech jest tak pomocny w rozwijaniu wszystkich trzech aspektów ścieżki prowadzącej do nieuwarunkowanego szczęścia – uczciwości, koncentracji i wnikliwości – jest on idealnym motywem do takiego treningu umysłu, aby samemu doświadczyć tego szczęścia.



CZĘŚĆ PIERWSZA

PODSTAWOWE INSTRUKCJE

I: PRZYGOTOWANIE DO MEDITACJI

Medytacja jest czymś, co możesz robić w każdej sytuacji i w każdej pozycji, jednakże niektóre sytuacje są bardziej sprzyjające uspokojeniu umysłu. Szczególnie wtedy, gdy dopiero zacząłeś, mądrze jest szukać takich okoliczności, w których występuje minimum zakłóceń, zarówno fizycznych, jak i mentalnych.

Także niektóre postawy bardziej sprzyjają uspokojeniu umysłu. Standardową pozycją do medytacji jest pozycja siedząca i mądrze jest nauczyć się siedzieć w sposób, który umożliwi ci medytować przez długie okresy bez konieczności poruszania się, bez odczuwania jednocześnie niepotrzebnego bólu oraz bez szkody dla twojego ciała. Inne standardowe postawy medytacyjne to chodzenie, stanie i leżenie. Skupimy się tutaj na siedzeniu, a pozostałe pozycje pozostawimy do omówienia w ustępie IV części pierwszej, poniżej.

Zanim usiądziesz do medytacji oddechu, mądrze jest przyjrzeć się jej trzem kwestiom w następującym porządku: twojej fizycznej sytuacji, twojej postawie i twojej sytuacji mentalnej, czyli stanowi twojego umysłu.

TWOJA SYTUACJA FIZYCZNA

Gdzie medytować? Wybierz ciche miejsce w swoim domu lub na zewnątrz. Do praktykowania codziennej medytacji dobrze jest wybrać miejsce, którego normalnie nie używasz do innych celów. Postanów, że jedyną rzeczą, którą będziesz w tym miejscu robił, będzie medytacja. Zaczyniesz rozwijać cichą więź z tym miejscem za każdym razem, gdy tam siądziesz. Stanie się ono twoim specjalnym miejscem do uspokajania się i pozostawiania wyciszonym. By uczynić je jeszcze bardziej relaksującym, próbuj utrzymać to miejsce w porządku i czystości.

Kiedy medytować? Wybierz dobry czas do medytacji. Wczesny ranek, zaraz gdy wstaniesz i umyjesz twarz, jest często najlepszy, ponieważ twoje ciało jest wypoczęte, a twój umysł nie wypełnił się jeszcze sprawami dnia.

Inną dobrą porą jest wieczór, gdy odpocząłeś nieco po codziennej pracy. Czas tuż przed snem nie jest najlepszy do medytacji, ponieważ umysł wciąż będzie sobie powtarzał: „Jak tylko to się skończy, pójdę do łóżka”. Zacznesz łączyć medytację ze snem i, jak mówią Tajowie, twoja głowa poszuka poduszki, gdy tylko zamkniesz oczy.

Jeśli masz kłopoty z zasypianiem, wtedy śmiało medytuj, kiedy kładziesz się do łóżka, ponieważ medytacja jest pożytecznym zastępstwem snu. Często może być *bardziej* odświeżająca niż sen, ponieważ rozpuszcza napięcia w ciele i umyśle lepiej niż spanie. Może cię również uspokoić na tyle, że zmartwienia nie będą wysysały twojej energii czy trzymały cię w stanie czuwania. Jednak upewnij się, że zarezerwowałeś dla medytacji inną porę dnia tak, byś nie kojarzył zawsze medytacji ze snem. Możesz zechcieć rozwinąć to w ćwiczenie pozostawania czujnym.

Nie jest również mądrze wybierać czas na regularne medytowanie po dużym posiłku. Twoje ciało będzie kierowało krew do systemu trawiennego, a to sprawi, że będziesz czuł się senny.

Ograniczanie zakłóceń. Kiedy mieszkasz z innymi ludźmi, powiedz im, by ci nie przeszkadzali, kiedy medytujesz, chyba że wyskoczy coś pilnego. Rezerwujesz nieco czasu dla siebie, aby być osobą łatwiejszą we współżyciu. Kiedy jesteś jedynym dorosłym w domu i mieszkasz z dziećmi, dla których wszystko jest bardzo pilne, wybierz czas, gdy dzieci śpią. Jeśli mieszkasz ze starszymi dziećmi, wyjaśnij im, że przez pewien czas będziesz medytował i w tym czasie potrzebujesz prywatności. Jeśli przerwą ci z blahego powodu, spokojnie powiedz im, że wciąż medytujesz i że porozmawiasz z nimi, kiedy skończysz. Jeśli chcą medytować z tobą, zaprosz ich, ale ustal kilka reguł zachowania tak, abyś nie zakłócał swojego czasu uciszaniem ich.

Wyłącz telefon komórkowy oraz inne urządzenia, które mogłyby przerwać twoją medytację.

Użyj zegarka na rękę albo zegara z budzikiem, aby odmierzał czas praktyki. Na początku dwadzieścia minut zwykle wystarcza, ponieważ daje ci na tyle dużo czasu, by się nieco uspokoić, ale nie jest to tak dużo, by zacząć się nudzić albo popadać we frustrację, gdy sprawy nie idą zbyt dobrze. W miarę uzyskiwania wprawy w medytacji, możesz zwiększać czas praktyki o okresy pięć- czy dziesięciominutowe.

Kiedy już ustawisz budzik, odłóż go za siebie albo na bok tak, byś go nie widział z perspektywy swej postawy medytacyjnej. To pomoże ci uniknąć pokusy spoglądania na zegarek i zmiany medytacji w ćwiczenie obserwowania czasomierza.

Jeśli masz w domu psa, umieść go w innym pokoju i zamknij drzwi. Jeśli zacznie skomleć i drapać w drzwi, wpuść go do pomieszczenia gdzie

siedzisz, ale nie odpowiadaj na jego działania, gdy będzie domagał się uwagi. Większość psów po kilku dniach zorientuje się, że gdy tu siedzisz z przymkniętymi oczami, nie będziesz odpowiadał na ich zaczepki. Pies może równie dobrze położyć się przy tobie i odpoczywać. Jeśli jednak jest odporny na wiedzę, wyproś go z powrotem do innego pokoju.

Koty zwykle są w tym względzie mniejszym problemem, ale jeśli masz kota zgłodniałego twojej uwagi, potraktuj go jak psa.

Twoja postawa

Ważna część treningu umysłu polega na trenowaniu ciała tak, aby pozostawało nieruchome i byś mógł skupić się na poruszeniach umysłu, nie będąc rozpraszanym przez poruszenia ciała. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do siedzenia spokojnie przez długie okresy, trening ciała będzie musiał iść w parze z treningiem umysłu.

Jeśli jesteś nowicjuszem w medytacji, nie jest mądrze przez kilka początkowych sesji skupiać się zbyt mocno na swojej postawie – lepiej poświęcić całą uwagę na trening umysłu, odkładając proces trenowania ciała na później, gdy już odniesiesz pewne sukcesy w skupianiu się na oddechu.

Zatem jako początkujący po prostu usiądź wygodnie, rozwiń życzliwe myśli – życzenie prawdziwego szczęścia – dla siebie i innych, a następnie podążaj za wskazówkami z części „Skupianie się na oddechu” zawartymi poniżej. Jeśli twoja postawa staje się niewygodna, możesz ją nieco zmienić, by sobie ulżyć, ale czyniąc to, próbuj utrzymywać uwagę skupioną na oddechu.

Jeśli po pewnym czasie poczujesz się gotowy, by skupić się na postawie, oto kilka rzeczy, które możesz wtedy wypróbować:

Siedzenie na podłodze. Idealną postawą jest siedzenie na podłodze ze skrzyżowanymi nogami, z co najwyżej kocem zwiniętym pod tobą i umieszczonym pod pośladkami albo zarówno tam, jak i pod zgiętymi nogami.

Jest to podstawowa postawa medytacyjna z przynajmniej dwóch istotnych powodów. Po pierwsze, jest stabilna. Raczej nie zdarzy się, że się przewrócisz, kiedy, na bardziej zaawansowanych poziomach medytacji, twoje poczucie ciała zostanie zastąpione przez poczucie przestrzeni albo przejrzystego poznania.

Po drugie, kiedy przyzwyczaisz się do tej postawy, możesz siedzieć i medytować gdziekolwiek. Możesz pójść do lasu, rozłożyć na ziemi małą

matę, usiąść i... proszę bardzo. Nie musisz nosić ze sobą wielu poduszek czy innych przedmiotów.

Standardowa wersja tej postawy jest następująca:

- Usiądź na podłodze albo zwiniętym kocu z lewą nogą zgiętą przed tobą, a prawą nogą umieszczoną na lewej. Umieść swoje ręce na podolku dłońmi do góry, prawa dłoń na lewej. (Aby przy tej postawie zapobiec niestabilności kręgosłupa, możesz od czasu do czasu zmieniać strony, umieszczając lewą nogę na prawej i lewą dłoń na prawej.)
- Ułóż swoje dłonie bliżej żołądka. To pomoże ci trzymać plecy prosto i zminimalizować tendencję do garbienia się.
- Usiądź prosto, patrz przed siebie i zamknij oczy. Jeśli zamknięcie oczu sprawia, że czujesz się niewygodnie albo wywołuje uczucie senności, możesz je zostawić na wpół otwarte. Jeśli jednak tak zrobisz, nie patrz wprost przed siebie. Opuść wzrok do punktu na podłodze około metr przed tobą. Nie koncentruj swojego wzroku na niczym. Uważaj, by nie przeszedł w gapienie się.
- Zaobserwuj, czy twoje ciało ma ochotę przechylić się w lewo czy w prawo. Jeśli tak jest, rozluźnij mięśnie, które ciągną cię w tym kierunku, tak byś mógł umiarkowanie prosto ustawić swój kręgosłup.
- Odciągnij nieco ramiona do tyłu, a następnie w dół, aby stworzyć niewielki łuk w środkowej i dolnej części pleców. Wciągnij trochę brzuch, aby mięśnie pleców nie musiały wykonywać całej pracy związanej z utrzymywaniem ciała w pozycji wyprostowanej.
- Zrelaksuj postawę. Innymi słowy, zobacz, jak wiele mięśni możesz rozluźnić w tułowiu, biodrach i tak dalej, i wciąż pozostawać wyprostowany. Ten krok jest ważny, ponieważ pozwala pozostać w tej postawie z minimalnym napięciem.

Nazywa się to postawą *półlotosu*, ponieważ tylko jedna noga znajduje się na drugiej. W *pełnym lotosie*, kiedy twoja prawa noga znajduje się na lewej, umieszczasz swoją lewą nogę na prawej. Jest to niezwykle stabilna postawa, jeśli potrafisz ją przyjąć, ale nie próbuj tego, dopóki nie staniesz się biegły w postawie półlotosu.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do półlotosu, może się okazać, że na początku twoje nogi szybko cierpną. To dlatego, że krew, która normalnie płynie głównymi arteriami, zostaje wypchnięta do mniejszych żył. Z początku może to być nieprzyjemne, ale nie martw się. Nie szkodzisz swojemu ciału, ponieważ ciało może się przystosować. Jeśli małe żyły dość często będą przenosić zwiększoną ilość krwi, to się powiększą, a twój system krążenia zostanie przemodelowany tak, aby dostosować się do twojej postawy.

Sztuczka z *każdą* postawą polega na tym, by się w nią wdrażać stopniowo. Zmuszanie się od początku do siedzenia godzinami nie jest zbyt mądre, ponieważ możesz sobie uszkodzić kolana. Jeśli znasz jakiegoś dobrego nauczyciela jogi, poproś go, by polecił ci jakieś pozycje, które pomogą uelastycznić twoje nogi i biodra. Ćwicz te pozycje przed medytacją, aby przyspieszyć adaptację ciała do pozycji siedzącej.

Nieco łagodniejszym sposobem siedzenia niż półłotos jest pozycja *birmańska*: podwiń swoje nogi, ale nie kładź prawej nogi na lewą. Ułóż ją na podłodze, naprzeciw nogi lewej, tak by twoje prawe kolano było zgięte pod mniejszym kątem, a lewa noga nie była uciskana przez prawą. Pomaga to zmniejszyć nacisk na obie nogi.

Ławki i łóżka. Jeśli masz uszkodzone kolano lub biodro, co utrudniłoby siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, możesz spróbować siedzieć na ławeczce medytacyjnej i zobaczyć, czy jest ci łatwiej. Uklęknij, umieść ławeczkę ponad łydkami, a następnie usiądź na niej. Wykonanie niektórych ławek zmusza cię do siedzenia pod pewnym kątem. Inne mogą kołysać się w przód i w tył, umożliwiając ci wybranie własnego nachylenia albo zmieniania go zgodnie z życzeniem. Niektórzy ludzie to lubią, inni uważają za niestabilne. To osobisty wybór.

Jeśli żadna z tych trzech alternatyw – siedzenie na podłodze, siedzenie na podłodze na zwiniętym kocu albo siedzenie na ławeczce medytacyjnej – nie działa w twoim przypadku, jest wiele rodzajów medytacyjnych poduszek do nabycia. Najczęściej jest to jednak marnowanie pieniędzy, ponieważ zazwyczaj dodatkowy zwinięty koc albo twarda poduszka mogą się nadać do tego celu. Poduszki i koce może nie wyglądają tak poważnie jak specjalne poduszki do medytacji, ale nie ma potrzeby wydawania dodatkowych pieniędzy tylko dla wyglądu. Dobrą lekcją w uczeniu się medytacji jest nauka improwizowania z tym, co mamy.

Możesz również spróbować siedzenia na krześle.

Wybierz krzesło z siedziskiem wysokim na tyle, by stopy mogły spoczywać płasko na ziemi, a kolana mogły być w tym czasie zgięte pod kątem 90 stopni. Idealne jest krzesło drewniane lub inne z solidnego materiału, ze zwiniętym kocem albo cienką poduszką na siedzisku lub bez nich. Zbyt gruba poduszka nie jest wskazana, ponieważ prowadzi do garbienia się.

Kiedy już masz dobre krzesło, usiądź w pewnym oddaleniu od oparcia, tak by twoje plecy wspierały się same. Następnie wykonaj te same kroki, co w pozycji półłotosu: umieść ręce na podolku dłońmi ku górze, jedna na drugiej. Przywiedź swoje ręce bliżej żołądka. Siedz prosto, patrz prosto przed siebie i zamknij oczy. Odciągnij nieco ramiona do tyłu,

a następnie w dół, by utworzyć w środkowej i dolnej części pleców ładny łuk. Wciągnij nieco brzuch. Zrelaksuj się w tej postawie. Innymi słowy, zobacz, jak wiele mięśni możesz rozluźnić, wciąg ją utrzymując.

Jeśli jesteś zbyt chory albo niezdolny, by siedzieć w którejś z tych pozycji, wybierz taką, która w tych warunkach jest dla Ciebie wygodna.

Jeśli odkryjesz – dotyczy to każdej postawy – że z upływem czasu Twoje plecy mają tendencję do osuwania się, może to być spowodowane sposobem, w jaki oddychasz. Zwróć nieco większą uwagę na wydechy, pamiętając, by trzymać plecy prosto, gdy wydychasz. Rób tak, aż stanie się to nawykiem.

I przy każdej postawie pamiętaj, że na początku nie musisz składać ślubowania, że nie będziesz się poruszał. Jeśli odczuwasz ekstremalny ból, poczekaj minutę, tak byś nie stał się niewolnikiem każdego przelotnego bólu, a następnie bardzo świadomie – bez myślenia o czymkolwiek innym – zmień swoją postawę na nieco bardziej wygodną. Potem podejmij medytację na nowo.

STAN TWOJEGO UMYŚLU

Kiedy Twoe ciało przybrało właściwą postawę, weź kilka głębokich oddechów i przyjrzyj się stanowi swojego umysłu. Czy pozostaje z oddechem? Czy może uporczywy nastrój staje się przeszkodą? Jeśli pozostajesz z oddechem, tak trzymaj. Jeśli niektórzy członkowie Twojego komitetu umysłu są mniej skłonni do współpracy, zaangażuj kilku innych członków, by im przeciwdziałać.

Ważną rzeczą jest, żebyś nie pozwolił, aby nastrój dyktował ci, czy masz medytować, czy nie. Pamiętaj, kiepska sesja medytacyjna jest lepsza niż żadna. Przynajmniej nauczysz się opierać do pewnego stopnia niezręcznym członkom Twojego umysłu. Tylko poprzez opieranie się im możesz ich zrozumieć – tak jak budowanie tamy w poprzek rzeki jest dobrym sposobem na to, by dowiedzieć się, jak silny jest jej nurt.

Jeśli niektórzy członkowie umysłu przeszkadzają, jest kilka standardowych kontemplacji, by im przeciwdziałać. Celem tych kontemplacji jest przecięcie zwykłych narracji umysłu i stworzenie kilku nowych członków komitetu z nowymi narracjami, którzy pomogą spojrzeć na sprawy z pewnej perspektywy tak, że będziesz bardziej skłonny pozostać z oddechem.

Subtelne nastawienia. Najbardziej popularną kontemplacją jest rozwijanie nastawienia miłującej dobroci, współczucia, współradości i zrównoważenia względem wszystkich istot, bez ograniczeń. Nastawienia te

– zwane *brahmavihāra* albo subtelnymi nastawieniami – są tak użyteczne, że wielu ludzi czyni z nich standardową, kilkuminutową praktykę na początku każdej sesji medytacyjnej, bez względu na to, czy jest ku temu świadoma potrzeba. To pomaga oczyścić dowolne ukryte urazy wynikłe z codziennych kontaktów z ludźmi i przypomnieć sobie o tym, dlaczego medytujesz: chcesz znaleźć szczęście, które jest bezpieczne – to znaczy takie, które nie wyrządza krzywdy. Medytacja jest jedną z kilku dróg szukania szczęścia, które w ogóle nie wyrządzają krzywdy. W tym samym czasie stworzysz kilka nowych opowieści dla swego życia: zamiast być osobą przytłoczoną urazami, pokazujesz sobie, że możesz wyrosnąć ponad trudne sytuacje i rozwinąć wielkoduszne serce.

Te cztery subtelne nastawienia zawierają się właściwie w dwóch: w miłującej dobroci i zrównoważeniu. Miłująca dobroć jest życzeniem szczęścia zarówno dla siebie, jak i dla wszystkich innych. Współczucie jest nastawieniem, które miłująca dobroć rozwija, kiedy widzi ludzi cierpiących lub działających w sposób, który prowadzi do cierpienia. Chcesz, żeby przestali cierpieć. Współradość jest nastawieniem, które rozwija miłującą dobroć, kiedy widzi ludzi szczęśliwych lub działających w sposób, który prowadzi do szczęścia. Chcesz, żeby dalej byli szczęśliwi. Zrównoważenie jest nastawieniem, które musisz rozwinąć, kiedy zdajesz sobie sprawę, że pewne rzeczy są poza twoją kontrolą. Jeśli pozwolisz sobie przy pracy nad nimi na wyczerpanie, zmarnujesz energię, którą mógłbyś wykorzystać w obszarach, na które *możesz* mieć wpływ. Zatem próbuj utrzymywać swój umysł w równowadze w obliczu rzeczy, których nie możesz kontrolować, z dala od rządów swoich sympatii i antypatii.

Oto ćwiczenie rozwijające miłującą dobroć i zrównoważenie:

Przypomnij sobie, czym jest miłująca dobroć – życzeniem prawdziwego szczęścia – i że w rozwijaniu myśli życzliwości pragniesz, abyś ty i inni rozwinęli *przyczyny* prawdziwego szczęścia. Ustanawiasz również intencję, aby wspierać prawdziwe szczęście, jak tylko możesz, w swoim własnym umyśle i w relacjach z innymi. Oczywiście nie każdy będzie działał zgodnie z twoim życzeniem i dlatego ważne jest, abyś rozwijał również myśli zrównoważenia, gdy mierzysz się z przypadkami, kiedy ludzie odmawiają działania w interesie prawdziwego szczęścia. W ten sposób nie będziesz zbyt wiele cierpieć, kiedy ludzie zadziałają niezręcznie, i będziesz mógł pozostać skupiony na sprawach, w których *możesz* pomóc.

Jeśli chodzi o miłującą dobroć, rozpocznij od zadeklarowania w swym umyśle tradycyjnego wyrażenia życzliwości dla samego siebie: „*Obym był*

szczęśliwy. Obym był wolny od stresu i cierpienia. Obym był wolny od urazy, wolny od kłopotów, wolny od opresji. Obym troszczył się o siebie z łatwością.”.

Potem rozszerzasz podobne myśli na innych, na wciąż rosnące kręgi: na ludzi bliskich twojemu sercu, ludzi, których lubisz, ludzi, w stosunku do których jesteś neutralny, ludzi, których nie lubisz, ludzi, których nawet nie znasz – i nie tylko ludzi: na wszystkie żyjące istoty we wszystkich kierunkach. W każdym przypadku mów do siebie: *„Oby wszystkie istoty były szczęśliwe. Oby były wolne od stresu i bólu. Oby były wolne od urazy, wolne od kłopotów, wolne od opresji. Oby troszczyły się o siebie z łatwością.”.* Myśl o tym życzeniu, jak rozprzestrzenia się we wszystkich kierunkach aż do nieskończoności. To pomaga rozszerzyć umysł.

Uczyń z tego zmieniającą serce praktykę, spytaj siebie – kiedy jesteś już zabezpieczony w życzeniu pomyślności samemu sobie – czy jest ktoś, kogo nie możesz szczerze objąć życzeniami pomyślności. Jeśli jakaś szczególna osoba przychodzi ci na myśl, zapytaj siebie: *„Co można uzyskać z cierpienia tej osoby?”.* Większość okrucieństwa na tym świecie pochodzi od osób, które cierpią i boją się. Rzadko zdarza się, że ludzie, którzy działają w niezręczny sposób, reagują z wprawą na ich cierpienie i zmieniają swój sposób postępowania. Zbyt często jest wprost przeciwnie: łakną, by inni cierpieli jeszcze bardziej. Tak więc świat byłby lepszym miejscem, gdybyśmy wszyscy mogli po prostu podążać ścieżką do prawdziwego szczęścia, będąc hojnymi i prawymi oraz poprzez trenowanie umysłu.

Mając to na uwadze, zobacz, czy potrafisz wyrazić dobrą wolę dla tego rodzaju osoby: *„Oby osoba ta poznała błędy swojego postępowania, nauczyła się drogi do prawdziwego szczęścia i troszczyła się o siebie z łatwością.”.* Wyrażając tę myśl, niekoniecznie pragniesz kochać tę osobę albo kontynuować z nią relacje. Po prostu stajesz się zdeterminowany, by nie szukać zemsty na tych, którzy działali w sposób krzywdzący, albo wśród tych, których ty skrzywdziłeś. Jest to dar zarówno dla ciebie, jak i dla ludzi w twoim otoczeniu.

Zamykamy tę sesję rozwijaniem nastawienia zrównoważenia. Przypomnij sobie, że wszystkie istoty doświadczą szczęścia lub żalu zgodnie z ich działaniami. W wielu przypadkach ich działania są poza naszą kontrolą, a nasze poprzednie działania nie mogą zostać wymazane. Gdy te działania tworzą przeszkody na drodze do szczęścia, którego życzysz wszystkim istotom, musisz po prostu zaakceptować ten fakt z poczuciem równowagi. W ten sposób możesz się skupić na obszarach, w których możesz coś zmienić swoimi obecnymi czynami. Oto dlaczego tradycyjna formuła zrównoważenia skupia się na kwestii działania:

Wszystkie żyjące istoty są właścicielami własnej kammy, spadkobiercami własnej kammy, zrodzone z własnej kammy, związane z własną kammą, istnieją wspierane przez własną kammę. Jakąkolwiek kammę stworzą, czy dobrą, czy złą, będą jej spadkobiercami.

Myślenie w ten sposób pomaga uniknąć wyczerpania, bo zamiast próbować zmienić to, czego zmienić nie możesz, poświęcasz energię swej dobrej woli temu, co możesz zmienić.

Jeśli istnieją ludzie, wobec których po prostu zbyt trudno jest teraz wzbudzić miłą dobrą, możesz w zamian spróbować rozwijać myśli współczucia. Pomyśl o tym, w jaki sposób mogą *oni* cierpieć, by zobaczyć, czy łagodzi to twoje nastawienie wobec nich albo czy pomaga zrozumieć, dlaczego robią to, co robią. Jeśli i to jest zbyt trudne, możesz przejść bezpośrednio ku myślom zrównoważenia. Innymi słowy, możesz sobie przypomnieć, że nie musisz wyrównywać rachunków. Lepiej jest dla ciebie, gdy uwalniasz się z kołowrotu zemsty. Zasada działania i jego skutków zajmie się tą sytuacją.

Właśnie ta myśl może zapewnić umysłowi nieco przestrzeni, tak by uspokoił się i rozwinął pewną koncentrację.

Rozszerzając myśli miłą dobrą i zrównoważenia na wszystkie istoty, wyprowadzasz umysł z jego codziennych pogawędek i stwarzasz szerszą perspektywę dla swojej medytacji. Łatwiej jest osadzić umysł w chwili obecnej, właśnie tu i teraz, kiedy pozwalasz mu przez kilka chwil pomyśleć o wszechświecie jako całości. Kiedy pamiętasz, że wszystkie istoty szukają szczęścia – czasami zrećtnie, częściej jednak nie – nadaje to perspektywę twojej własnej wyprawie po szczęście. Chcesz robić to właściwie.

Są inne kontemplacje przeciwdziałające szczególnie niezręcznym nastrojom, które mogą wchodzić medytacji w drogę, takie jak kontemplowanie własnych aktów hojności i zalet, kiedy masz niską samoocenę, kontemplowanie śmierci, kiedy jesteś leniwy, albo kontemplowanie nieatrakcyjnych części ciała, kiedy przytłacza cię pożądanie. Kilka z tych kontemplacji opisanych jest bardziej szczegółowo w przypisach.

II: SKUPIANIE SIĘ NA ODDECHU

Teraz jesteś gotowy, by skupić się na oddechu. Mamy tu sześć kroków:

1. Znajdź wygodny sposób oddychania.

Zacznij od wykonania kilku głębokich, długich wdechów i wydechów. To pomaga naenergetyzować ciało do medytacji i ułatwia obserwację oddechu. Głębokie oddychanie na początku medytacji jest również dobrym nawykiem nawet wówczas, gdy stajesz się bardziej wprawny w praktyce, ponieważ pomaga przeciwdziałać jakiegokolwiek tendencji do tłumienia oddechu w czasie, gdy próbujesz uspokoić umysł.

Zauważ, czy czujesz w ciele wrażenia pochodzące z oddychania – wrażenia, które mówią ci: „Teraz robię wdech. Teraz wydycham”. Zauważ, czy jest ci z tym wygodnie. Jeżeli tak jest, oddychaj w ten sposób dalej. Jeżeli nie, dopasuj oddech tak, by było ci z nim wygodnie. Możesz to zrobić na jeden z trzech sposobów:

- a. Kiedy kontynuujesz proces długich i głębokich oddechów, zobacz, czy rozwija się w ciele poczucie napięcia przy końcu wdechu albo gdzie jest poczucie ściśnięcia oddechu przy końcu wydechu. Sprawdź, czy możesz zrelaksować te doznania z każdym następnym oddechem, utrzymując ten sam rytm oddychania. Innymi słowy, czy potrafisz utrzymać poczucie rozluźnienia w obszarach, w których odczuwałeś napięcie przy końcu wdechu? Czy możesz wydychać w tym samym rytmie bez wypychania go na zewnątrz? Jeśli tak, utrzymuj rytm oddechu.
- b. Próbuj zmieniać rytm i teksturę oddechu. Eksperymentuj z różnymi sposobami oddychania, by zobaczyć, jak je czujesz. Możesz oddech skrócić lub wydłużyć. Możesz skrócić wdech i wydłużyć wydech albo wydłużyć wdech, a skrócić wydech. Możesz wypróbować oddychanie szybsze bądź wolniejsze. Głębsze lub płytsze. Cięższe lub lżejsze. Szersze albo bardziej zawężone. Kiedy znajdziesz rytm, z którym jest ci dobrze, trzymaj się go tak długo, jak długo jest ci z nim wygodnie. Jeśli po pewnym czasie nie czujesz się z nim dobrze, możesz od nowa dopasować oddech.
- c. Po prostu przy każdym wdechu stawiaj w umyśle pytanie: „Jaki rodzaj oddechu byłby najbardziej przyjemny właśnie teraz?”. Zobacz, jak odpowiada twoje ciało.

2. Pozostawaj z każdym wdechem i wydechem.

Jeśli twoja uwaga ześlizguje się ku czemuś innemu, sprowadź ją zaraz na oddech. Jeśli znowu powędruje, sprowadź ją z powrotem. Jeśli wywędruje 100 razy, sprowadź ją 100 razy. Nie zniechęcaj się. Nie bądź zły na siebie. Za każdym razem, gdy uda ci się wrócić, nagródź się szczególnie przyjemnym oddechem. W ten sposób umysł rozwinię pozytywnie skojarzenia z oddechem. Odkryjesz, że łatwiej wtedy pozostać z oddechem i szybko do niego wrócić następnym razem, gdy odpłyniesz.

Jeśli zniechęcasz się myśleniem o tym, na jak wielu oddechach musisz pozostać skupiony, mów sobie z każdym oddechem: „Jeszcze tylko ten wdech; jeszcze tylko ten wydech”. Zadanie pozostawania z oddechem będzie się wydawało mniej przytłaczające, a twoje myśli będą precyzyjniej skupione na teraźniejszości.

Jeśli chcesz, możesz użyć medytacyjnego słowa, by pomóc przywiązać uwagę do oddechu. Popularnym jest *buddho* (przebudź się). Myśl *bud* z każdym wdechem i *dho* z wydechem. Albo możesz po prostu myśleć „wdech i wydech”¹. Utrzymuj medytacyjne słowo tak długo, jak długo trwa oddech. Kiedy odkryjesz, że możesz z łatwością pozostawać z oddechem, porzuć to medytacyjne słowo tak, byś mógł z większą jasnością obserwować oddech.

3. Kiedy czujesz się wygodnie z najbardziej oczywistymi odczuciami związanymi z oddychaniem, rozszerz swą świadomość na różne części ciała, by obserwować odczucia bardziej subtelne.

Możesz to zrobić kawałek po kawałku, w dowolnej kolejności, ale na początku spróbuj być systematyczny tak, byś objął obserwacją całe ciało. Później, kiedy twoja wrażliwość ciała stanie się bardziej automatyczna, szybko wyczujesz, które partie ciała wymagają najwięcej uwagi i będziesz mógł natychmiast ją tam skierować. Jednakże kiedy zaczynasz, dobrze jest mieć w umyśle jasny i zrozumiały plan marszu.

Jeden z nich jest taki:

- Rozpocznij od okolicy pępka. Zlokalizuj tę część ciała w twojej świadomości i obserwuj przez chwilę, kiedy wdychasz i wydychasz. Zobacz, czy rytm i teksturę oddechu odczuwasz najlepiej właśnie tam.

¹ W j. angielskim *in, out* – przyp. tłum.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uczucie napięcia albo zamknięcia w tej części ciała, pozwól jej się rozluźnić tak, by żadne napięcie nie budowało się, gdy wdychasz, i byś nie trzymał żadnego napięcia, gdy wydychasz. Jeśli chcesz, możesz myśleć o energii oddechu wpływającej w ciało właśnie tam. Nie tworzysz wtedy poczucia napięcia, próbując wciągnąć ją w okolice pępka z innego miejsca. Miej poczucie, że energia oddechu wpływa i wypływa łatwo i swobodnie. Nic jej nie przeszkadza.

- Kiedy czujesz, że ta część ciała jest odświeżona, przenieś swoją uwagę na różne części przedniej strony tułowia i powtarzaj te same kroki. Przejrzyj te obszary w następującym porządku: niższy prawy kraniec podbrzusza, niższy lewy kraniec podbrzusza, splot słoneczny (miejsce dokładnie nad twoim żołądkiem), prawy bok, prawa strona klatki piersiowej, lewy bok; środek klatki piersiowej, miejsce po prawej stronie, gdzie spotykają się klatka piersiowa i ramię, takie samo miejsce po lewej. Innymi słowy, poruszasz się w górę przodem tułowia, skupiając się najpierw na środku, potem na prawej stronie, a następnie na lewej. Potem poruszasz się dalej w górę tułowia i powtarzasz tę samą procedurę.
- Możesz odkryć, że gdy skupiasz się na różnych częściach ciała, rytm i tekstura oddechu zmieniają się, by się z nimi zharmonizować. To bardzo dobrze.
- Przenieś potem swoją uwagę ku podstawie gardła i wykonaj te same kroki jak w przypadku pępka.
- Naprowadź swoją uwagę na środek głowy. Kiedy wdychasz i wydychasz, myśl o energii oddechu wpływającej i wypływającej nie tylko nosem, ale również oczami, uszami, tyłem szyi, czubkiem głowy. Pomyśl, jak ta energia łagodnie pracuje z dowolnymi wzorcami napięcia, które możesz odczuwać w swojej głowie – w szczękach, wokół oczu i na czole – i bardzo łagodnie rozpuszcza te wzorce. Kiedy czujesz, że wzorce napięcia się rozluźniły, możesz pomyśleć o energii oddechu wnikaющей głęboko w obszar wokół szyszynki, wprost za twoimi oczami, i pozwalającej tej części ciała absorbować całą wpływającą energię oddechu, jakiej potrzebuje. Ale uważaj, by nie wywierać zbyt wielkiej presji na głowę, ponieważ nerwy w głowie mają tendencję do przeciążania się. Zastosuj ją tylko tyle, by wygodnie podtrzymywać swoje skupienie.
- Skieruj teraz swoją uwagę na tył szyi, dokładnie na punkt u podstawy czaszki. Kiedy wdychasz, pomyśl o energii oddechu wpływającej do ciała w tym punkcie, a następnie spływającej w dół do ramion, przedramion, aż do czubków twoich palców. Kiedy wydychasz,

myśl o energii promieniującej z tych części ciała w powietrze. Kiedy staniesz się bardziej wrażliwy na te części ciała, zauważ, po której stronie występuje większe napięcie: w lewym barku czy prawym barku, w lewym ramieniu czy prawym ramieniu i tak dalej. Którakolwiek ze stron jest bardziej napięta, spróbuj świadomie ją zrelaksować i utrzymuj ją rozluźnioną w trakcie całego procesu wdechu, w trakcie całego procesu wydechu.

Jeśli masz tendencję do utrzymywania dużego napięcia w swoich dłoniach, poświęć więcej czasu na uwalnianie napięcia wzdłuż grzbietu każdej dłoni i w każdym palcu.

- Teraz, utrzymując skupienie na tylnej części szyi, wdychaj z myślą, że ta energia schodzi w dół po obu stronach kręgosłupa aż do kości ogonowej. Powtarzaj te same kroki jak w przypadku barków i ramion. Innymi słowy, kiedy wydychasz, myśl o energii oddechu promieniującej z twoich pleców w powietrze. Kiedy staniesz się bardziej wyczulony na swoje plecy, zauważ, która strona gromadzi więcej napięcia i spróbuj świadomie utrzymywać ją rozluźnioną w trakcie całego procesu wdechu, w trakcie całego procesu wydechu.
- Przenieś teraz swoją uwagę w dół do kości ogonowej. Kiedy wdychasz, myśl o energii oddechu wpływającej w ciało w tym miejscu, mijającej biodra i płynącej w dół nóg aż do czubków palców u nóg. Powtarzaj te same kroki jak w przypadku barków i ramion. Jeśli trzeba, możesz poświęcić więcej czasu na rozluźnianie napięcia w swoich stopach i palcach.
- To zamyka jeden cykl przeglądu ciała. Jeśli chcesz, możesz raz jeszcze przejrzeć ciało, poczynając od pępka, i zobaczyć, czy możesz oczyścić jakieś wzorce napięcia, które mogłeś przegapić za pierwszym razem. Możesz to powtarzać tyle razy, ile zechcesz, aż poczujesz się gotowy do wyciszenia.

Ilość czasu, jaką poświęcisz każdej części ciała, zależy od ciebie. Na początku, ogólnie rzecz biorąc, możesz zechcieć spędzić tylko kilka minut z każdym punktem czy częścią ciała, przeznaczając więcej czasu na miejsca na centralnym meridianie² ciała niż na miejsca położone po bokach, i jeszcze więcej czasu poświęcając barkom, plecóm i nogóm. Kiedy zaznajomis się bardziej z wzorcami energii w swoim własnym ciele, możesz dostosować czas spędzany w każdym punkcie według własnego uznania. Jeśli jakieś miejsce lub część wydaje się odpowiadać

² osi – przyp. tłum

na twoją uwagę szczególnie dobrze, uwalniając napięcie w odświeżający sposób, pozostawaj w tym punkcie tak długo, jak długo uzyskujesz odpowiedź. Jeśli punkt albo część ciała nie odpowiada po kilku minutach uwagi – albo jeśli okaże się, że pod wpływem twojego skupienia napięcie się zwiększa – porzuć na razie to miejsce i przejdź do następnego punktu.

W przypadku gdy masz ograniczony czas na medytację, możesz ograniczyć swój przegląd do centralnych punktów tułowia – pępka, splotu słonecznego, środka klatki piersiowej – a następnie podstawy gardła i środka głowy.

Jeśli skupianie się na głowie powoduje jej ból, unikaj skupiania się tam, dopóki nie nauczysz się, jak utrzymywać skupienie z jak najmniejszą presją.

4. Wybierz punkt, w którym się osadzisz.

Możesz wybrać dowolny punkt, jaki ci się podoba, taki, gdzie energia oddechu jest czysta i jest ci łatwo pozostawać w skupieniu. Kilka tradycyjnych punktów to:

- a. czubek nosa,
- b. punkt pomiędzy brwiami,
- c. środek czoła,
- d. czubek głowy,
- e. środek głowy,
- f. podniebienie,
- g. tył karku u podstawy czaszki,
- h. podstawa gardła,
- i. mostek (jego czubek),
- j. pępek (albo punkt tuż nad nim),
- k. podstawa kręgosłupa.

Po kilku sesjach medytacji możesz poeksperymentować z różnymi punktami i zobaczyć, który daje najlepsze rezultaty. Możesz też odkryć, że inne punkty, niewymienione na liście, są również odpowiednie. Może się też okazać, że śledzenie dwóch punktów naraz – na przykład środka głowy i podstawy kręgosłupa – pomaga w utrzymywaniu uważności bardziej niż skupianie się tylko na jednym punkcie. Ostatecznie chcesz utrzymywać swoją uwagę skupioną na dowolnym punkcie w swoim ciele. Ta zdolność będzie użyteczna, gdy będziesz cierpieć z powodu choroby albo zranienia; możesz wówczas czasami przyspieszyć proces zdrowienia poprzez skupianie energii oddechu na szczególnych punktach w ciele.

5. Rozszerz swoją świadomość z tego miejsca tak, że z każdym wdechem i wydechem wypełnia całe ciało.

Pomyśl o małej świecy na środku ciemnego pokoju. Płomień świecy jest jednym punktem, ale jego światło wypełnia cały pokój. Może zechcesz, by twoja świadomość była skupiona, ale i rozległa w taki sam sposób. Twoje poczucie świadomości może mieć tendencję do kurczenia się – szczególnie kiedy wydychasz – więc przypominaj sobie z każdym oddechem: „Całe ciało wdycha, całe ciało wydycha”. Ta świadomość całego ciała pomaga zabezpieczyć się przed popadaniem w senność, kiedy proces oddychania staje się wygodny, i przed utratą skupienia, gdy oddech staje się bardziej subtelny.

6. Przy każdym wdechu i wydechu myśl o energii oddechu krążącej po całym ciele.

Pozwól, by oddech sam znalazł rytm i strukturę, przy których czujesz się najlepiej. Pomyśl o wszystkich energiach oddechu łączących się ze sobą i płynących w harmonii. Im pełniej są połączone, tym bardziej twoje oddychanie pozbawione będzie wysiłku. Jeśli masz poczucie, że kanały oddechu są otwarte podczas wdechu, ale zamknięte podczas wydechu, dostosuj swoją percepcję tak, by trzymać je otwarte poprzez cały cykl oddychania.

Potem po prostu utrzymuj to odczucie oddychania całym ciałem przez pozostały czas medytacji. Nie martw się, gdy oddech ustaje. Ciało będzie oddychać, gdy tego potrzebuje. Kiedy umysł jest spokojny, mózg zużywa mniej tlenu, więc tlen, który ciało przyjmuje pasywnie – poprzez płuca i być może przez rozluźnione pory skóry (fizjolodzy mają różne opinie na ten temat) – będzie wystarczał, by zaspokoić jego potrzeby. Jednakże w tym samym czasie nie zmuszaj oddechu, by się zatrzymał. Niech płynie własnym rytmem. Twoim obowiązkiem jest po prostu utrzymywanie rozległej, skupionej świadomości i pozwalanie oddechowi, by płynął swobodnie poprzez ciało.

Jeśli odkryjesz, że tracisz koncentrację, kiedy rozszerzasz swą świadomość na całe ciało, możesz powrócić do przeglądu różnych jego części, spróbować użyć medytacyjnego słowa albo po prostu pozostać skupionym na jednym punkcie dopóki nie poczujesz się gotowy, by znów spróbować świadomości całego ciała.

Warianty. Kiedy już bardziej zaznajomisz się z medytacją i problemami, na które napotykasz w trakcie jej praktykowania, możesz dopasować kroki w taki sposób, jaki uznasz za stosowny. Uzyskanie wycucia tego, jak dostosowywać różne doświadczenia – uczenie się poprzez własne eksperymenty – jest ważną zasadą w stosowaniu medytacji oddechu przy rozwijaniu wnikliwości.

Na przykład możesz zechcieć *zmienić kolejność kroków*. Może się okazać, że łatwiej jest odnaleźć wygodny sposób oddychania (krok pierwszy), jeśli najpierw rozwinięsz świadomość całego ciała (krok piąty). Albo że potrzebujesz przymusić umysł, by mocno osadził się przez chwilę na jednym punkcie (krok czwarty), zanim zaczniesz badać odczucia oddechu w pozostałych częściach ciała (krok trzeci). Możesz też odkryć, że po wybraniu jednego miejsca do osadzenia (krok czwarty), chcesz skupić się przez chwilę na dwóch miejscach naraz, zanim przejdiesz do rozszerzania swojej świadomości na całe ciało (krok piąty).

Kolejnym sposobem dopasowywania kroków jest *urozmaicenie tego, co robisz w obrębie poszczególnych etapów*. Krok trzeci – badanie subtelnych wrażeń oddechu w ciele – pozwala na szczególnie szeroki zakres urozmaiceń. Możesz zechcieć rozpocząć swój przegląd od karku, myśląc o tym, jak energia oddechu wchodzi w ciało tylną stroną szyi, a następnie spływa w dół kręgosłupem i w końcu z nóg do czubków palców u nóg i przestrzeni pomiędzy palcami. Potem pomyśl o oddechu wchodzącym w tył szyi i dalej w dół, wzdłuż barków, i dalej na zewnątrz, poprzez ręce do palców i przestrzeni pomiędzy palcami. Potem skieruj swoją uwagę na wrażenia oddechu powstające z przodu twojego tułowia.

Albo możesz zechcieć za pierwszym razem przejść poprzez ciało bardzo szybko, a następnie powtarzać przegląd bardziej metodycznie.

Albo możesz wizualizować zmiany kierunku przepływu poprzez ciało odczuć związanych z oddechem. Na przykład zamiast myśleć o oddechu, że przepływa w dół kręgosłupa i na zewnątrz ze stóp, możesz myśleć, że płynie ze stóp w górę kręgosłupa, a następnie że wychodzi albo przez czubek twojej głowy, albo płynie po czubku twojej głowy i w dół, poprzez gardło, a potem na zewnątrz obszarem położonym na wprost twego serca.

Albo możesz odczuwać, że istnieją energie oddechu otaczające twoje ciało jak kokon. Kiedy tak się dzieje, spróbuj wyczuć, kiedy te energie pozostają w harmonii, kiedy są w konflikcie i jak przeprowadzić je od konfliktu do harmonii w sposób, który odżywia energie wewnątrz ciała. Jednym ze sposobów jest wizualizacja wszystkich tych energii jako płynących w jednym kierunku – powiedzmy, od głowy do czubków palców u nóg – a następnie, po pewnym czasie, wizualizacja, jak płyną w przeciwnym kierunku. Zauważ, przy którym kierunku czujesz się bardziej

komfortowo, a następnie trzymaj się go. Jeśli odczuwasz kokon energii jako wygodny, możesz poeksperymentować ze sposobami spożytkowania tej energii do leczenia tych części twojego ciała, w których odczuwasz napięcie lub ból.

Kolejnym sposobem dopasowywania kroków przy szczególnych okazjach jest *skupianie się tylko na kilku z nich*. Są dwa główne rodzaje sytuacji, w których możesz zechcieć je wypróbować:

- *Kiedy zacząłeś po raz pierwszy* i odkrywasz, że za krokami o szerszym skupieniu – trzecim, piątym i szóstym – trudno jest podążać bez rozpraszania się, możesz je na razie pominąć i najpierw bardziej skupić się na tych zawężonych – pierwszym, drugim i czwartym – do czasu, aż będziesz mógł konsekwentnie przy nich pozostawać. Jedynie wówczas powinieneś rozszerzyć swoją praktykę tak, by objęła również trzy pozostałe. Nieważne, ile sesji medytacji ci to zajmie. Liczy się to, że jesteś w stanie podtrzymywać wygodne centrum. To pomoże ci dodać pozostałe kroki z większym poczuciem stabilności.
- *Kiedy masz wprawę w łączeniu wszystkich sześciu kroków* i chcesz zdobyć praktykę w uspokajaniu umysłu tak szybko, jak to możliwe, możesz skupić się na krokach: czwartym, piątym i szóstym. Innymi słowy, kiedy już nauczyłeś się z doświadczenia, gdzie twój umysł czuje się najbardziej wygodnie ześrodkowany, spróbuj szybko osiąść w tym punkcie, pozwól, by stało się to wygodne, a następnie zobacz, jak szybko możesz rozszerzyć swoją świadomość w parze z komfortowym oddychaniem tak, by wypełnić całe ciało, a potem utrzymać je tak wypełnione. Jest to pożyteczna umiejętność nie tylko w kontekście formalnej medytacji, ale również w życiu codziennym. Ten punkt będzie dalej omawiany w części trzeciej.

To tylko kilka sposobów, z którymi mógłbyś poeksperymentować. Jednak zwykle najlepiej jest rozpocząć od tych sześciu kroków, po kolei, tak by mieć jasny plan marszruty za każdym razem, gdy siadasz do medytacji. W ten sposób, kiedy zbłądzisz, będzie ci łatwiej wrócić do punktu wyjścia. A jeśli jakiś szczególny etap w praktyce idzie ci szczególnie dobrze, będziesz w stanie lepiej go zapamiętać, ponieważ wiesz, w którym miejscu na mapie się znajduje.

III: WYCHODZENIE Z MEDYTACJI

Są trzy kroki, by zręcznie wyjść z medytacji.

1. Zastanów się nad tym, jak poszła twoja medytacja.

Tutaj celem jest wyciągnięcie wniosków użytecznych do następnej medytacji. Czy w czasie tej przeszłej sesji był jakiś okres, gdy umysł czuł się szczególnie spokojny i skupiony? Jeśli tak, to spytaj siebie: „Gdzie byłem skupiony? Czym była ta jakość mojego skupienia? Czym była ta jakość mojego oddechu? Co robiłem, doprowadzając do tego punktu w medytacji?”. Spróbuj zapamiętać te rzeczy do czasu twojej następnej sesji. Możesz odkryć, że jesteś w stanie odtworzyć to poczucie spokoju, po prostu powtarzając te same kroki. Jeśli tego nie możesz, odłóż wspomnienia na bok i skup się całkowicie na tym, co robisz w teraźniejszości. Spróbuj bardziej poobserwować te zjawiska następnym razem. To właśnie poprzez obserwację medytacja rozwija się jako umiejętność i przynosi wiarygodniejsze rezultaty. To jak bycie dobrym kucharzem: jeśli zauważysz, jakie rodzaje jedzenia zadowolają ludzi, dla których gotujesz, dajesz im tego więcej i w końcu dostajesz nagrodę albo podwyżkę pensji.

2. Ponownie rozwiń myśli życzliwości.

Pomyśl o całym tym pokoju i ukojeniu, jakie czułeś podczas ostatniej sesji, i zadedykuj je innym istotom: albo szczególnym ludziom, których znasz i którzy teraz cierpią, albo wszystkim żyjącym istotom we wszystkich kierunkach – wszystkim twoim towarzyszom w narodzinach, starzeniu się, chorobie i śmierci. Obyśmy wszyscy odnaleźli w swoich sercach spokój i pomyślność.

3. Spróbuj pozostać wyczulony na energię oddechu, kiedy otwierasz oczy i opuszczasz postawę medytacyjną.

Nie pozwól świadomości pola widzenia wyprzeć świadomości obszaru ciała. I nie pozwól, by troska o twoje następne działanie sprawiła, że porzucisz swoją świadomość energii oddechu w ciele. Próbuj utrzymywać to poczucie świadomości całego ciała tak konsekwentnie, jak tylko potrafisz. Możesz nie być w stanie śledzić wdechów i wydechów, kiedy angażujesz się w inne działania, ale możesz podtrzymać ogólne poczucie właściwości oddechu w ciele. Utrzymuj

go w stanie zrelaksowania i przepływu. Zauważ, kiedy tracisz jego świadomość; zauważ, jak możesz ją odzyskać. Spróbuj utrzymać to poczucie świadomości energii oddechu w ciele tak nieprzerwanie, jak tylko potrafisz, aż do czasu gdy usiądziesz do następnej medytacji. Spędzając dzień w ten sposób, podtrzymujesz solidną, odżywczą podstawę dla umysłu. Daje to poczucie ugruntowania. To ugruntowanie zapewnia nie tylko poczucie bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju, ale również stanowi bazę do obserwacji poruszeń umysłu. Jest to jeden ze sposobów, w jaki stała uważność i czujność formują podstawę dla wglądu.

Innymi słowy, najbardziej zręczną drogą wychodzenia z medytacji jest nieopuszczanie jej całkowicie. Utrzymuj ją tak intensywnie i tak długo, jak tylko potrafisz.

IV: MEDYTACJA W INNYCH POZYCJACH

MEDYTACJA CHODZONA

Medytacja chodzona jest dobrym przejściem pomiędzy utrzymywaniem spokojnego umysłu, kiedy ciało jest spokojne, a utrzymywaniem spokojnego umysłu pośród wszystkich twoich działań. Kiedy chodzisz w medytacyjny sposób, zyskujesz praktykę w ochranianiu spokoju umysłu, kiedy ciało jest w ruchu, a w tym czasie zajmujesz się możliwie najmniejszą liczbą zewnętrznych źródeł rozproszenia.

Idealnym czasem do praktykowania medytacji chodzonej jest czas tuż po zakończeniu medytacji w pozycji siedzącej – możesz wtedy wprowadzić w praktykę umysł już uspokojony (przynajmniej do pewnego stopnia).

Jednakże niektórzy ludzie szybciej uspokajają umysł podczas siedzenia, gdy uprzednio wykonają sesję medytacji chodzonej. Jest to kwestia indywidualnego usposobienia.

Jeśli medytujesz tuż po posiłku, mądrzej jest zrobić medytację chodzoną niż siedzącą, ponieważ ruch ciała pomaga zarówno strawić jedzenie, jak i odegnać senność.

Są dwa sposoby praktykowania medytacji chodzonej: chodzenie tam i z powrotem po ustalonej ścieżce albo udanie się na spacer. Pierwszy sposób bardziej sprzyja uspokojeniu umysłu, drugi jest bardziej dogodny, kiedy nie masz dostępu do ścieżki bez czynników zakłócających, tzn. gdzie możesz chodzić tam i z powrotem bez wzbudzania ciekawości albo niepokoju u innych ludzi.

1. Chodzenie po ścieżce. Wybierz równą ścieżkę, gdziekolwiek, długą na 20 do 70 kroków. Idealna byłaby ścieżka prosta, ale jeśli nie możesz znaleźć tak długiej prostej ścieżki, wypróbuj jakąś w kształcie litery L albo U. Jeśli zamierzasz odmierzać czas swojej medytacji, ustaw budzik i połóż go blisko ścieżki w taki sposób, abyś chodząc, nie był w stanie zobaczyć, ile czasu zostało.

Stań przez chwilę na jednym końcu ścieżki. Łagodnie złącz swoje dłonie albo przed sobą, albo za sobą i pozwól, by twoje ręce zwisały wygodnie. Jeśli masz ręce przed sobą, niech obie dłonie będą skierowane do ciała. Jeśli są za tobą, niech dłonie kierują się na zewnątrz ciała. Zamknij oczy i sprawdź, czy twoje ciało odczuwa, że jest właściwie wyprostowane, nie pochyla się ani w prawo, ani w lewo. Jeśli czujesz, że jest pochylone, zrelaksuj mięśnie, które wychylają je z pozycji wyprostowanej tak, by ciało pozostawało możliwie najlepiej zrównoważone.

Zwróć uwagę na oddech. Zrób kilka długich, głębokich wdechów i wydechów i skup swoją uwagę na odczuciach oddechu w jednej z części twego ciała. Dobrze jest na początku wybrać dowolny punkt na linii poprowadzonej przez środek przodu tułowia. Jeśli skupisz się na wnętrzu głowy, będziesz miał tendencję, by tam pozostać: nie będziesz miał jasnego poczucia ruchu twego ciała i łatwo będzie ześliznąć się w myślenie o przeszłości i przyszłości. Jeśli skupisz się na punkcie leżącym na boku ciała, może cię to wytrącić z równowagi.

Jednakże jeśli na początku trudno jest ci śledzić stały punkt na tułowiu, możesz po prostu pozostawać świadomy ruchu twoich nóg lub stóp albo wrażeń w twoich rękach. Kiedy twój umysł się uspokaja, wówczas możesz spróbować odszukać jakieś wygodne miejsce na tułowiu.

Oddychaj w sposób, który pozwala, by wybrane miejsce odczuwało wygodę, otwarcie i odświeżenie.

Otwórz oczy i patrz albo na wprost, albo w dół na ścieżkę kilka kroków przed tobą, ale nie pozwalaj, by głowa pochylała się do przodu. Trzymaj ją prosto.

Upewnij się, że wciąż jesteś jasno świadomy punktu twego wewnętrznego skupienia na oddechu, a następnie zacznij iść. Idź normalnym krokiem albo nieco wolniej niż zwykle. Kiedy idziesz, nie rozglądaj się. Przez całą drogę utrzymuj swą wewnętrzną uwagę na wybranym punkcie na ciele. Pozwól, by oddech odnalazł wygodny rytm. Nie ma potrzeby, by synchronizować oddech z krokami.

Kiedy osiągniesz drugi koniec ścieżki, zatrzymaj się na chwilę, aby upewnić się, czy twoja uwaga jest wciąż w wybranym punkcie. Jeśli odeń odbiegła, sprowadź ją z powrotem. Potem odwróć się w przeciwnym kierunku i idź tam, skąd zacząłeś, utrzymując skupienie na swoim wybranym

punkcie. I znowu: zatrzymaj się przez chwilę na końcu ścieżki, by upewnić się, że uwaga jest wciąż w wybranym punkcie. Odwróć się w przeciwnym kierunku i idź z powrotem po raz kolejny. Jeśli pomaga ci to w uspokajaniu umysłu, możesz zawnoczu zdecydować, czy za każdym razem będziesz obracał się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, czy wprost przeciwnie.

Powtarzaj te kroki tak długo, aż ustalony przez siebie czas dobiegnie końca.

Na początku najlepiej jest skupić się na utrzymywaniu swojej uwagi na tyle, na ile możesz, w jednym wybranym punkcie w ciele, tak jak robiłbyś to w czwartym kroku medytacji siedzącej. To dlatego, że równoważysz swoją uwagę pomiędzy kilkoma rzeczami naraz: twoim wybranym punktem, faktem, że idziesz oraz faktem, że musisz być na tyle świadomy swego otoczenia, by nie zejść ze ścieżki, nie wyjść poza wyznaczony punkt albo żeby na coś nie wpaść. Na początek to wystarczy, by cię w pełni zająć.

Kiedy staniesz się w tym bardziej biegły, możesz zacząć zwracać większą uwagę na to, jak energie oddechu płyną w różnych częściach twego ciała, kiedy idziesz – w tym samym czasie utrzymując pierwotne skupienie na swoim wybranym punkcie – w sposób bardzo podobny do tego w punkcie piątym w medytacji siedzącej, gdy podtrzymujesz ześrodkowaną, ale i rozległą świadomość. Możesz zrobić zabawę z tego, jak szybko możesz przejść od bycia wygodnie skupionym na jednym punkcie do rozszerzenia swojej świadomości i poczucia wygody na całe ciało. Kiedy już ją rozszerzysz, zobacz, jak długo możesz utrzymać się w tym stanie, gdy kontynuujesz spacer. Jak zobaczymy w części trzeciej, jest to ważna umiejętność – umiejętność, by utrzymywać poczucie bezpiecznego dobrostanu w codziennym życiu.

Umysły niektórych ludzi potrafią się silnie skoncentrować podczas chodzenia. Ale przekonasz się, że możesz wejść w głębszą koncentrację podczas siedzenia niż w czasie chodzenia, a to dlatego, że podczas chodzenia musisz zwracać uwagę na więcej spraw. Jednakże ów fakt, że podczas chodzenia twoja uwaga musi się poruszać w obrębie trzech spraw – twego nieruchomego punktu, ruchu w marszu i świadomości otoczenia – oznacza, że wyraźnie widzisz poruszenia umysłu na ograniczonym obszarze. To daje dobrą okazję, by obserwować je uważnie i zobaczyć, w jaki sposób cię zwodzą.

Na przykład zauważysz, jak nieproszone myśli próbują skorzystać z faktu, że umysł porusza się szybko pośród trzech spraw. Te myśli wślizgują się w ten ruch i przejmują go, odwodząc od medytacji. Gdy tylko zauważysz, że to się dzieje, zatrzymaj się na chwilę, zawróć swą uwagę na wybrany punkt, a potem idź dalej. W końcu zobaczysz ruch tych nieproszonych myśli,

ale nie będziesz za nimi podążał. Kiedy nie będziesz z nimi wędrował, pozostaną przez chwilę, a potem znikną. Jest to ważna umiejętność w uzyskiwaniu wglądu w działania umysłu.

2. Wyjście na spacer. Jeśli zamierzasz praktykować medytację chodzoną, udając się na spacer, musisz ustanowić dla siebie kilka reguł tak, by nie zmieniło się to w zwyczajną przechadzkę.

Wybierz rejon, który jest względnie spokojny i gdzie nie wpadniesz na ludzi, którzy chcieliby cię zatrzymać i pogadać. Park jest dobrym miejscem, tak samo spokojna wiejska droga. Jeśli poruszasz się w obrębie sąsiedztwa, idź tam, gdzie zwykle nie chodzisz i gdzie sąsiedzi nie będą próbowali wciągnąć cię w rozmowę. Jeśli ktoś cię zawoła, niech stanie się regułą, że skiniesz głową i uśmiechniesz się w odpowiedzi, ale nie wypowiesz więcej słów niż to konieczne.

Zanim zaczniesz iść, postój przez chwilę, aby wyprostować swoje ciało i skieruj uwagę na wybrany punkt, by tam obserwować oddech. Oddychaj w taki sposób, który sprawia, że punkt ten odczuwasz jako wygodny i odświeżony. Myśl o nim jak o misce wypełnionej po brzegi wodą, z której nie chcesz rozlać ani kropli.

Idź normalnym krokiem spokojnie, ale tak, że nie wygląda to nienaturalnie. Chcesz utrzymać swój sekret: wykonujesz medytację chodzoną i nie chcesz, by ktoś inny o tym wiedział. Rozglądaj się wokół tylko tyle, ile jest konieczne i właściwe dla bezpieczeństwa.

Gdy twe myśli zaczną wędrować, zatrzymaj się na chwilę i ponownie skup się na wybranym miejscu. Zaczepnij kilka szczególnie odświeżających oddechów, a potem podejmij przerwany spacer. Jeśli w pobliżu są ludzie i podczas przywracania skupienia nie chcesz zwracać na siebie uwagi, udawaj, że patrzysz na coś na poboczu ścieżki.

Obojętnie, czy praktykujesz medytację chodzoną na ustalonej ścieżce, czy podczas spaceru, zakończ sesję, stojąc przez chwilę nieruchomo i wykonując trzy kroki wychodzenia z medytacji, tak jak to opisano powyżej w części trzeciej.

MEDYTACJA STOJĄCA

Medytację na stojąco wykonuje się rzadko. Częściej jest to część medytacji chodzonej. Podczas chodzenia jest ona szczególnie dobra w pięciu sytuacjach:

1. Kiedy twoje myśli ześlizgują się z oddechu, zatrzymaj się i stój przez chwilę, aż z powrotem osadzisz swoje skupienie w wybranym punkcie.

Następnie wróć do chodzenia. Gdy twój umysł jest szczególnie niespokojny, możesz postać przez jakiś czas. W takim przypadku skorzystaj z faktu, że stoisz spokojnie, zamknij oczy i zobacz, czy czujesz, że twoje ciało jest wyprostowane. Jeśli jest przygarbione, wyprostuj je, wciągnij nieco brzuch, odwiedź ramiona do tyłu, a następnie w dół tak, by stworzyć na plecach niewielki łuk. Jeśli pochylasz się w jedną bądź w drugą stronę, rozluźnij wszystkie mięśnie, które odwodzą cię od postawy wyprostowanej. Następnie zrelaksuj się w tej pozycji tak, byś mógł ją utrzymywać przy minimalnym napięciu.

2. Kiedy spacer cię znużył, ale nie jesteś jeszcze gotów, by zaprzestać medytacji chodzonej, postój kilka minut, by odpocząć, zwracając uwagę na swoją postawę, tak jak w punkcie 1.
3. Kiedy próbujesz uzyskać biegłość w rozszerzaniu swojej świadomości, tak by z jednego miejsca wraz z wygodnym oddechem wypełniła całe ciało, może się okazać, że przychodzi ci to łatwiej, kiedy stoisz spokojnie. Kiedy już się rozprzeździ, podejmij chodzenie na nowo. Kiedy stracisz to odczucie całego ciała, zatrzymaj się i stój spokojnie, abyś mógł je łatwiej odzyskać.
4. Kiedy umysł, pomimo poruszeń ciała, wchodzi w głęboki stan koncentracji, zatrzymaj się i stój spokojnie, by pozwolić mu się zebrać. Niektórzy medytujący, obok ścieżki, po której chadzają, aranżują miejsce, gdzie mogliby usiąść, kiedy umysł skupia się tak mocno, że nawet spokojne stanie jest rozproszeniem.
5. Kiedy podczas chodzenia uzyskasz jakiś interesujący wgląd w umysł, zatrzymaj się i postój, byś mógł go obserwować uważnie. W takich przypadkach możesz nie chcieć poświęcać zbyt wiele uwagi swojej postawie, jako że mogłoby cię to oderwać od tego, co obserwujesz w umyśle.

Jest ogólną zasadą, że gdy stoisz, trzymasz swoje dłonie złączone przed sobą albo za sobą, tak jak podczas chodzenia.

MEDYTACJA LEŻĄCA

Medytacja podczas leżenia jest bardzo skuteczna w osiągnięciu silnej koncentracji.

Dla niektórych ludzi okazuje się być bardziej sprzyjająca rozwojowi koncentracji niż postawa siedząca.

Jednakże jest również sprzyjająca zapadaniu w sen. Dlatego głównym problemem podczas medytacji leżenia jest pozostanie rozbudzonym.

Ogólnie lepiej jest medytować, leżąc na prawym boku a nie na lewym, na plecach czy na brzuchu. Jeśli leżysz przez długi czas – jak wtedy,

gdy jesteś chory – nie ma niczego złego, cały czas medytując, w przejściu przez te cztery postawy.

Jednak leżenie na prawym boku ma trzy zalety. Po pierwsze, serce znajduje się ponad głową, co usprawnia przepływ krwi do mózgu. (To znaczy, że jeśli masz odwróconą budowę ciała, tzn. kiedy serce jest po prawej stronie, byłoby lepiej, gdybyś medytował, leżąc na lewym boku.) Po drugie, masz lepsze trawienie. Po trzecie – i tutaj leżenie na prawym boku ma punkt wspólny z leżeniem na lewym – możesz skupić się na ułożeniu jednej stopy na drugiej i utrzymywaniu ich w tej pozycji, nie pozwalając, by jedna się ześliznęła. Ilość uwagi, którą musisz poświęcić swoim stopom, może pomóc ci pozostać na jawie.

Podprzyj głowę poduszką do właściwej wysokości, by utrzymać kręgosłup względnie wyprostowany. Jeśli leżysz na prawym boku, umieść prawe ramię nieco przed tobą, by ciało go nie uciskało. Podwiń swoje ramię tak, by prawa ręka leżała dłonią ku górze przed twoją twarzą. Pozwól swojej lewej ręce leżeć prosto wzdłuż ciała, z lewą dłonią skierowaną do ziemi.

Kroki w przeglądaniu umysłu, skupiania się na oddechu i opuszczanie medytacji są takie same, jak przy medytacji siedzącej.

V: STAWANIE SIĘ MEDYTUJĄCYM

Medytowanie to jedna sprawa. Stawanie się medytującym to coś innego. Oznacza to rozwijanie zestawu wewnętrznych tożsamości wokół aktywności medytacyjnych. Idealnie byłoby, gdy medytujesz, żeby te tożsamości uzyskiwały wzrastający wpływ pośród twego wewnętrznego komitetu.

Trzy aktywności potrzebne do koncentracji, wokół których wyrastają te tożsamości, to: uważność, czujność i gorliwość. Kiedy skupiasz się na oddechu zgodnie z powyższymi instrukcjami, uważność utrzymuje te pouczenia w umyśle, czujność obserwuje to, co robisz i rezultaty wynikające z tego, co robisz, podczas gdy gorliwość próbuje to zrobić dobrze. Kiedy ześlizgniesz się z oddechu, gorliwość próbuje powrócić do oddechu tak szybko, jak to możliwe. Kiedy jesteś z oddechem, gorliwość próbuje być tak wrażliwa, jak to tylko możliwe na to, co idzie dobrze, a co nie. Kiedy sprawy nie idą dobrze, próbuje domyślić się dlaczego, tak by mogła wprowadzić ulepszenia. Kiedy sprawy mają się dobrze, próbuje je podtrzymać, by mogły wzrastać.

W miarę praktyki jakości te stają się mocniejsze, zaczynają się zlewać w dwie nowe odrębne tożsamości, dwóch nowych członków twojego komitetu umysłu. Bardziej pasywny z tej pary jest *obserwator*, który rozwija

się w otoczeniu czujności. To jest ta część umysłu, która wycofuje się nieco i przy minimalnej ingerencji po prostu patrzy, co się dzieje. Kiedy się rozwija, dostarcza praktyki w ćwiczeniu cierpliwej wytrwałości – twojej zdolności, by być z tym, co się dzieje, nawet jeśli jest to nieprzyjemne – i w treningu nastawienia z równowagą – twojej zdolności, by nie reagować na zjawiska, by móc je widzieć jasno takimi, jakie są.

Z tych dwóch tożsamości bardziej aktywny jest *działający*, który rozwija się w otoczeniu uważności i gorliwości. To jest ten, który próbuje sprawić, żeby wydarzenia szły pomyślnym torem; to ten, który – kiedy nie idą dobrze – zadaje pytania i bada, by zrozumieć, dlaczego tak jest; próbuje sobie przypomnieć, co działało się w przeszłości, a następnie decyduje, jak odpowiedzieć – kiedy najlepiej ingerować, a kiedy nie. Kiedy sprawy *idą* dobrze, tożsamość ta próbuje podtrzymać taką kolej rzeczy. Oczywiście z biegiem czasu odkryjesz, że działający może przyjąć wiele ról, takich jak badacz i dyrektor. Kiedy próbujesz kierować sprawą w najbardziej korzystnym kierunku, ta tożsamość ćwiczy twą pomysłowość i wyobraźnię.

Te dwie tożsamości pomagają sobie nawzajem. Obserwator dostarcza działającemu dokładnej informacji, na której może oprzeć swe decyzje tak, że nie próbuje on po prostu narzucać swej woli i zaprzeczać, gdy dzieje się krzywda. Działający robi, co może, aby obserwator nie stracił równowagi i nie zaczął dostarczać stronniczych informacji – jak wtedy, gdy pojawia się pokusa, by skupić się na jednej stronie zagadnienia, a zignorować drugą. Czasami ta dwukierunkowa komunikacja jest bardzo szybka. Kiedy indziej – szczególnie wtedy, kiedy nie możesz czegoś zrozumieć i po prostu musisz obserwować, co się dzieje – okazuje się, że identyfikujesz się z obserwatorem przez dość długi okres, nim uzyskasz wystarczającą ilość informacji do przekazania działającemu.

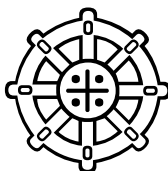
Znaczną część twojej wprawy w medytacji stanowi nauka, *kiedy* podczas praktyki przyjąć te tożsamości. Są one szczególnie pomocne przy zajmowaniu się problemami w umyśle, jak to zobaczymy w części drugiej. Na przykład kiedy stajemy w obliczu bólu: możesz przyjąć w odniesieniu do niego dwie alternatywne tożsamości. Zamiast przymusu bycia ofiarą bólu, możesz być obserwatorem bólu. Albo możesz przyjąć rolę badacza, próbując zrozumieć, czym jest ból i dlaczego umysł zmienia go w brzemię.

Podobnie kiedy niezręczna emocja wkrada się do umysłu – nie musisz identyfikować się z osobą, która odczuwa tę emocję czy się na nią godzi. Możesz być obserwatorem, wycofując się z emocji. Albo, jako działający, możesz być badaczem, rozkładając emocję na czynniki pierwsze; albo dyrektorem kompilującym nową emocję, by zastąpić nią bieżącą.

Kiedy twoja koncentracja wzmacnia się, obserwator i działający wciąż są pomocni. Na poziomie silnej koncentracji zwanej *jhāna* (zobacz część

czwartą), zmieniają się w czynnik zwany *ocenianiem*: czynnik rozróżniania, który pomaga uspokoić umysł poprzez zrozumienie jego potrzeb i ich zaspokajanie. Obserwator działa jako pasywna strona szacowania, działający jako strona aktywna. Działając razem, mogą cię zaprowadzić daleko w twojej praktyce.

Zatem nawet jeśli ci członkowie twojego komitetu są formami stawania się, to są one użytecznymi formami. Nie odrzucaj ich, dopóki nie osiągniesz punktu, gdzie już dłużej nie będą mogły ci pomóc. W międzyczasie poznaj je poprzez ich ćwiczenie. Ponieważ twój komitet umysłu ma wielu niezręcznych uczestników, będziesz potrzebował wszelkiej wewnętrznej pomocy, jaką możesz uzyskać.



CZĘŚĆ DRUGA

POWSZECHNE PROBLEMY

W trakcie medytacji każdy napotyka problemy i miewa trudne okresy, więc nie daj się im wyprowadzić z równowagi. Nie spoglądaj na nie, jak na oznaki tego, że nie robisz żadnych postępów albo że jesteś beznadziejnym medytującym. Problemy są doskonałą sposobnością, by zrozumieć, gdzie masz niezdrowe nawyki i by nauczyć się, jak coś z nimi zrobić. To rozwija twoją wnikliwość. Tak naprawdę proces uczenia się, jak sobie radzić z dwoma najbardziej powszechnymi problemami w medytacji – bólem i wędrującymi myślami – jest tym, co w przeszłości doprowadziło wielu ludzi do przebudzenia.

Strategie zaoferowane tutaj, w części drugiej, skupiają się na tym, co mógłbyś zrobić z tymi problemami *podczas medytacji*. Jeśli okaże się, że nie działają w twoim przypadku, spróbuj sam zaimprovizować jakieś rozwiązania. W taki sposób rozwijasz jako medytujący swój własny zestaw narzędzi, więc masz szeroki wybór strategii działania w obliczu pojawiających się problemów. Jeśli przyłgniesz tylko do jednej strategii, antymedytacyjna frakcja twojego komitetu szybko znajdzie sposób, by ją obejść. Jeśli potrafisz różnicować swoje strategie, nie jesteś tak łatwym celem dla ich zagrywek.

Jeśli podczas medytacji wszystko, co robisz, wydaje się nie działać, prawdziwy problem może leżeć w twoim stylu życia jako całości. Sugestie odnośnie tego, jak mógłbyś dostosować swoje życie, by wspomóc medytację, zawarto w części trzeciej.

BÓL

Ból jest czymś co od czasu do czasu napotkasz w trakcie medytacji, więc musisz nauczyć się postrzegać go z wnikliwością i równowagą jako coś absolutnie normalnego.

I znowu, nie pozwól, by ból wytrącał cię z równowagi. Może okazać się użyteczne, jeśli porzucisz słowo „ból” i zastąpisz je słowem „bólé”, ponieważ nie wszystkie bóle są podobne. Uczenie się różnic pomiędzy nimi jest jednym z podstawowych sposobów, w jaki rozwijasz wnikliwość w stosunku do działań umysłu.

Jeżeli bóle, które napotykas, siedząc w medytacji, są powiązane z dawnymi zranieniami, zabiegami chirurgicznymi albo strukturalną nierównowagą, dopasuj swoją postawę w ten sposób, by nie pogarszać swego stanu. Na przykład jeśli próbujesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, ale masz zranione kolano, mógłbyś je wesprzeć, umieszczając pod tym kolanem zwinięty koc albo małą poduszkę. Jeśli to nie pomaga, usiądź na krześle.

Z reguły jeśli ból znika po kilku minutach od powstania z medytacji, oznacza to, że nie krzywdzisz swego ciała.

Jeśli jesteś początkujący w medytacji, a ból uniemożliwia ci skupianie się na oddechu, powiedz sobie, że posiedzisz jeszcze kilka minut, by nie nabrać nawyku ucieczki za każdym razem, gdy coś zaboli, a następnie uważnie zmień postawę.

Jednakże jeśli napotykas w medytacji ból, który nie jest związany z uprzednio istniejącymi warunkami, a twoja koncentracja jest nieco bardziej rozwinięta, to powinieneś wykorzystać ból jako sposobność, by rozwinąć zarówno koncentrację, jak i wnikliwość. W tym przypadku mamy trzy sposoby postępowania.

1. **Nie zmieniaj postawy i nie skupiaj swojej uwagi bezpośrednio na bólu.** Utrzymuj swą uwagę skupioną na tej części ciała, którą możesz wygodnie rozluźnić sposobem, w jaki oddychasz. Ignoruj pilne zgłoszenia, które niektórzy członkowie komitetu umysłu wysyłają do ciebie w sprawie bólu: że to ci zaszkodzi, że tego nie wytrzymasz i temu podobne. Po prostu powiedz sobie, że ból jest rzeczą normalną, że zanim umrzesz, możesz napotkać ból gorszy niż ten, że dobrze jest nauczyć się, jak radzić sobie z bólem, gdy wciąż jesteś żywy i względnie zdrowy.

Przypomnij sobie również, że ból nie jest *twoim* bólem, dopóki nie rościsz sobie do niego prawa, więc po co to robić? Niech po prostu będzie w swojej części ciała, podczas gdy ty trenujesz siebie, by pozostać twardo w innej części ciała. To jak jedzenie jabłka ze zgniłą płamką. Zjadasz tylko dobrą część jabłka, a odrzucasz zgniłą.

2. Kiedy miejsce, na którym skupisz swoją uwagę, odczuwasz w sposób naprawdę przyjemny, **pozwól miłym wrażeniom oddechu płynąć z punktu twójego skupienia poprzez ból**, rozluźniając wszelkie odczucia napięcia czy zablokowania, które mogły narosnąć wokół bólu. (Umysł czasami ma nieświadomy nawyk próby zamknięcia bólu w skorupie napięcia po to, aby się nie rozprzestrzenił, ale to właśnie pogarsza ból. Świadome oddychanie poprzez tę skorupę może go

rozproszyć). Robiąc tak, możesz sprawić, że ból odejdzie, ale może też pozostać. Jeśli odchodzi, to nauczyłeś się, że sposób, w jaki oddychałeś, pogarszał ból. Przyjmij to jako lekcję na przyszłość. Jeśli ból nie odchodzi, przypomnij sobie, że twoim obowiązkiem nie jest usunięcie go. Twoim obowiązkiem jest jego pojęcie. W tym celu, jeśli czujesz się gotów, by go dalej badać, przejdź do kroku trzeciego. Jeśli nie czujesz się gotowy, możesz albo pozostać na tym etapie, przy kroku drugim, albo powrócić do kroku pierwszego.

Możesz odkryć, że bóle w poszczególnych częściach twojego ciała odpowiadają najlepiej na dobrą energię oddechu szerzącą się z innych, szczególnych punktów. Na przykład ból w żołądku może być uśmierzony przez rozwijanie przyjemnych odczuć oddechowych w obszarze tuż za żołądkiem. Ból w prawym boku może być złagodzony przez rozwijanie przyjemnych odczuć oddechowych w odpowiadającym mu punkcie w boku lewym. Bóle w nogach mogą być złagodzone przez skupianie się na rozwijaniu przyjemnych odczuć oddechowych w twym kręgosłupie, poczynając od tyłu szyi i schodząc w dół poprzez kość ogonową i miednicę. Wiele jest do zbadania w tym obszarze i jest to coś, czego każda osoba musi nauczyć się sama, jako że każda ma tylko jej właściwe powiązania prądów oddechu i bólów w ciele.

3. Jeśli ból nie odpuszcza, a ty czujesz się dość silny, by się z nim zmierzyć, **skup się na odczuciu bólu i zadaj sobie dotyczące go pytania.**

Na przykład:

- Czy ból jest skierowany przeciwko tobie, czy też po prostu się wydarza?
- Czy próbujesz go odepchnąć, czy też zadowala cię tylko obserwacja po to, byś mógł go zrozumieć?
- Czy ból jest pojedynczym, silnym odczuciem, czy też składa się z serii wartkich odczuć, szybko po sobie powstających i przemijających?
- Jak sobie wizualizujesz ten ból? Co się dzieje, kiedy zmieniasz ten wizualny obraz?
- Co się dzieje, kiedy przestajesz określać go jako „ból”, a po prostu nazywasz go „doznaniem”?
- Po której stronie bólu czujesz się umieszczony? Na przykład jeśli odczuwasz ból w nodze, to czy czujesz się umieszczony ponad bólem? Co się dzieje, jeżeli powiesz sobie, że jesteś poniżej bólu?
- Czy ból jest naprawdę tam, gdzie myślisz, że jest? Na przykład jeśli czujesz ból w żołądku, co się stanie, kiedy powiesz sobie, że w zasadzie to jest w twoich plecach?

- Czy ból jest tą samą rzeczą, co ciało czy jest czymś innym? (To pytanie działa najlepiej, kiedy już nauczyłeś się analizować sposób, w jaki doświadczasz ciała od wewnątrz w terminach czterech właściwości: energii, trwałości, ciepła i chłodu – przeczytaj omówienie czwartej jhāny w części czwartej. Kiedy przyjrzesz się uważnie tym wrażeniom bólu, zobaczysz, że nie odpowiadają one żadnej z tych właściwości. Ta tendencja, by łączyć ból z właściwością stałości, jest tym, co sprawia, że ból wydaje się być tak uporczywy.)
- Czy jesteś na linii ognia, przyjmując ból, czy po prostu obserwujesz, jak przemyka obok ciebie i znika? (Z uwagi na ból użyteczne jest podtrzymywanie perspektywy widzenia takiej, jak podczas jazdy staroświeckim pociągiem, którego siedzenia były skierowane w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy; po prostu patrzysz, jak indywidualne wrażenia bólu przemykają obok ciebie i znikają.)

Wiele innych pytań odnośnie bólu mógłbyś sobie zadać. Ważne jest, by nauczyć się pytać, jak postrzegasz swoją relację z bólem. Z jednej strony, jeśli wciąż zadajesz pytania odnośnie bólu, to nie pozwalasz sobie postrzegać siebie jako jego pasywnej ofiary. Przyjmujesz bardziej aktywną rolę jako działający, nie pozwalając sprawom biec ich starym, utartym torem. Już to daje ci pewien stopień niezależności od bólu. Z drugiej strony, nauczysz się, że jeśli zastosujesz wobec bólu niezręczne sposoby postrzegania, stworzą one most do głębin umysłu, a ten będzie odczuwał ból mentalny – niecierpliwość, irytację, zmartwienie – z powodu bólu fizycznego. Ale jeśli nauczysz się porzucać te sposoby postrzegania albo poprzez zastępowanie ich bardziej zręcznymi, albo przez porzucenie – gdy tylko je wyczujesz – *wszystkich* tych percepcji, które rozwinęły się wokół bólu, most zerwiesz. Umysł może mieć się świetnie, nawet jeśli ciało doświadcza bólu. To jest ważny etap w rozwijaniu wglądu.

Jeśli okaże się, że to podejście do badania bólu w kroku trzecim nie przynosi ci żadnej jasności w tej dziedzinie, a twoja zdolność do tego, by nie czuć się ofiarą bólu, zaczyna słabnąć, to jest to znak, że twoja koncentracja nie jest jeszcze wystarczająco silna, by zmierzyć się z bólem bezpośrednio. Wróć do pierwszego i drugiego kroku.

WĘDRUJĄCE MYŚLI

Jednym z najbardziej podstawowych nawyków umysłu jest stwarzanie myśloświatów, a następnie zamieszkiwanie w nich. To jest to, co Buddha rozumiał poprzez *stawanie się*. Zdolność angażowania w stawanie się jest

często użyteczną umiejętnością, jako że umożliwia ci użycie wyobraźni w planowaniu na przyszłość i w kontemplowaniu lekcji z przeszłości. Ale umiejętność ta może stać się niszczącym nawykiem, kiedy stwarzasz myśloświaty, które rozwijają chciwość, awersję, złudzenie i inne destrukcyjne mentalne przyzwyczajenia. Twoja zdolność do planowania na przyszłość może obrócić się w zmartwienia, które zniszczą twój spokój umysłu. Twoja zdolność ożywiania przeszłości może uczynić cię nieszczęśliwym w teraźniejszości.

Jedną z ważniejszych umiejętności w medytacji jest nauczenie się jak dowolnie włączać i wyłączać te myśloświaty tak, abyś mógł myśleć, kiedy potrzebujesz pomyśleć, i przestał myśleć, kiedy nie ma takiej potrzeby. W ten sposób zdolność umysłu do stwarzania myśloświatów nie wyrządzi mu krzywdy.

Na początkowych etapach medytacji potrzeba kilku szybkich i łatwych reguł, które pomogą zdecydować, czy jakaś myśl jest warta tego, by za nią podążać, czy też nie, w przeciwnym razie zostaniesz wciągnięty w każdy myśloświat, który potrafi cię oszukać na tyle, że zaczniesz uważać, iż wart jest twojej uwagi. Zatem kiedy uczysz się skupiać na oddechu, trzymaj się prostej zasady: *Każda myśl związana z poprawieniem skupienia na oddechu jest w porządku. Każdą inną myśl należy porzucić.*

Jeśli podczas medytacji jakaś myśl dotycząca twojej pracy albo innych obowiązków przyjdzie ci do głowy, powiedz sobie, że zajmiesz się nią, gdy tylko skończysz medytację. Albo możesz zdecydować, by zarezerwować pięć lub dziesięć minut pod koniec medytacji właśnie po to, by pomyśleć o sprawach w twoim życiu, które wymagają poważnego rozważenia.

Jeśli przed rozpoczęciem medytacji zdajesz sobie sprawę, że stoi przed tobą ważna życiowa decyzja, które może wpływać na medytację, powiedz sobie, że wykorzystasz okres medytacji, by oczyścić umysł przed przemyśleniem tej decyzji. Przed medytacją przedstaw wszelkie pytania, na które chciałbyś uzyskać odpowiedź, a potem je porzuć. Nie zwracaj na nie uwagi, jeśli wyskakują podczas medytacji. Skup swoją uwagę wyłącznie na oddechu. Kiedy wyłonisz się z medytacji, sprawdź, czy jakaś odpowiedź nie pojawiła się w twojej świadomości. Nie ma gwarancji, że ta odpowiedź będzie poprawna, ale przynajmniej przychodzi ze spokojnego miejsca w umyśle, a to daje ci coś, co możesz przetestować. Jeśli nie pojawia się żadna odpowiedź, twój umysł jest na pewno bardziej czysty i wyostrzony niż przed medytacją, co stawia cię w lepszej pozycji do rozważania kwestii, z którymi się mierzysz. Ale upewnij się, że podczas medytacji nie masz w ogóle nic wspólnego z myślami na te tematy.

Jest pięć głównych strategii zajmowania się wędrującymi myślami. Każda z nich pomaga wzmocnić twoją koncentrację. Każda z nich daje ci również lekcję wnikliwości.

1. Powrót do oddechu.

Gdy tylko zdasz sobie sprawę, że straciłeś skupienie na oddechu, natychmiast wróc do oddychania. Przygotuj się na to, że w trakcie medytacji wydarzy się to niezliczoną ilość razy, zatem wyglądaj wczesnych sygnałów ostrzegających o tym, że umysł zaraz porzuci oddech i uda się gdzieś indziej. Czasami umysł jest jak robak na krawędzi liścia. Jedna jego część pozostaje na liściu, druga wije się wokół w nadziei, że nadarzy się kolejny liść. Gdy tylko dotyka nowego liścia, chwytą go i puszcza stary. Innymi słowy, część twego umysłu może być z oddechem, ale druga część szuka innego miejsca, w które mogłaby się udać. Im szybciej potrafisz dostrzec umysł na tym etapie procesu, tym lepiej. Po prostu przypomnij sobie, że nudzisz się oddechem, ponieważ nie zwracasz na niego troskliwej uwagi. Podaruj sobie kilka naprawdę odświeżających oddechów, a przednia część robaka wróci na pierwotny liść. Gdy już rozwiniiesz tę umiejętność, zaczniesz widzieć etapy stwarzania myśloświatów przez umysł, dzięki czemu istnieje mniejsza szansa na to, byś dał się nimi ogłupić.

To jak oglądanie przedstawienia zza kulis. Zazwyczaj przed przystąpieniem do zmiany scenerii w sztuce obsługa opuszcza kurtynę. Gdy tylko nowa sceneria jest na miejscu, kurtyna się podnosi po to, by nie popsuć złudzenia, że akcja tak naprawdę nie przeniosła się w inne miejsce. Oczywiście audytorium bawi się w najlepsze tą iluzją. Jednak jeśli jesteś za kulisami, wyczuwasz sztuczność tego wszystkiego i ma to na ciebie mniejszy wpływ.

W ten sam sposób, kiedy skupiasz się bardziej na procesie kreacji myśli niż na ich zawartości, zyskujesz nieco ważnych wglądów w procesy kreowania przez umysł dla siebie myśloświatów – ważnych, ponieważ te myśloświaty są kluczową cechą niepotrzebnego cierpienia i stresu, które próbujesz zrozumieć i którym próbujesz przeciwdziałać. Skupiając się nie na ich zawartości, ale na procesie, w którego wyniku są kreowane, zaczynasz uwalniać się spod ich uroku.

2. Skup się na ujemnych stronach pozwalania sobie na rozproszenie.

Jeśli zwykle powracanie do oddechu nie wystarcza, by powstrzymać cię od stałego zawracania do serii myśli, musisz spojrzeć na ujemne strony tych myśli. Obejmuje to dwa kroki.

- a. Zapytaj siebie: Gdybyś miał podążyć za tymi myślami przez następną godzinę lub dwie, gdzie by cię doprowadziły? Ku życiu nacechowanemu zręcznością czy jej pozbawionemu? Jeśli są względnie zręczne, to czy są

bardziej wprawne niż umysł dobrze wytrenowany w medytacji? Nie. Zatem kiedy medytujesz, są one stratą czasu. A co z ich wartością rozrywkową? Gdyby były filmem, zapłaciłbyś, by je oglądać? Czy naprawdę coś zyskujesz, gdy za nimi podążasz? Co właściwie przyciąga cię do tych myśli? Czy zapłata warta jest kłopotów, których przysparzają? Próbuj znaleźć pytania, które pomogą ci zobaczyć myśli jako niewarte twojej uwagi. Kiedy zobaczysz zarówno powab, jak i ujemne strony szczególnego sposobu myślenia, nauczysz się widzieć swoje myśli jako część procesu przyczynowego. To pomaga uwolnić się spod ich władzy.

- b. Gdy już masz jasność co do wad jakiejś szczególnej myśli, możesz pomyśleć o temacie, który przeciwdziała emocjom czy impulsom, które za nią stoją. Na przykład jeśli myśl jest motywowana gniewem, spróbuj przeciwdziałać temu uczuciu myślami miłującej dobroci – najpierw dla siebie, później dla osoby, na którą jesteś zły. Jeśli myśl jest motywowana pożądaniem, pomyśl o nieatrakcyjnych aspektach ludzkiego ciała – znowu zaczynając od zawartości swojego ciała, a później przechodząc do ciała, które cię przyciąga. Kilka takich alternatywnych tematów jest omawianych w dalszej części – o niszczących emocjach.

Kiedy już nowy temat osłabił twoje łaknienie powrotu do wędrujących myśli, możesz wtedy z powrotem skierować swoją uwagę na oddech.

3. Ignoruj myśli.

Jeżeli myśli wciąż paplają, postanów, że pozostaniesz z oddechem i po prostu pozwól myślom gadać w innej części twego umysłu. Są jak zbłąkane psy: jeśli poświęcisz im odrobinę uwagi, będą wciąż cię molestować. Są jak szaleni ludzie: nawet jeśli próbujesz ich odgonić, wiedzą, że już cię mają i to sprawia, że próbują wciągnąć cię dalej do swoich szalonych światów. Więc po prostu ignoruj je. Przypomnij sobie, że nawet jeśli mogą być w umyśle jakieś myśli, to są one wciąż członkami komitetu. Nie zniszczyły oddechu. Oddech wciąż tu jest, by się na nim skupiać. Ostatecznie, z braku uwagi, rozpraszające myśli odejdą same z siebie.

W tym samym czasie uczysz się, jak akt uwagi może wzmocnić bądź osłabić różne potencjały w twoim doświadczeniu.

4. Rozluźnij napięcie, które podtrzymuje gonitwę myśli.

Kiedy staniesz się bardziej wrażliwy na subtelne energie w ciele, zauważysz, że akt trzymania się myśli wymaga, byś rozwinął gdzieś w ciele lekki wzorzec napięcia jako rodzaj znacznika. Spróbuj zlokalizować ten wzorzec napięcia, rozpuść go oddechem, a z braku oparcia ta myśl odejdzie.

W miarę polepszania się twojej koncentracji jesteś w stanie wyczuwać formowanie się wzorców napięcia, zanim jeszcze staną się świadomymi myślami. Ujrzysz etapy, poprzez które formują się myśloświaty. Zaczynają jako małe węzły napięcia, a później przykładana jest do nich percepcja, decydując, czy ma je postrzegać jako zjawiska fizyczne czy mentalne. Jeśli zapada decyzja, by postrzegać je jako zjawiska mentalne, wtedy ma zastosowanie dalsza percepcja: o czym jest ta myśl?

Kiedy potrafisz widzieć te zabiegi, skoncentrowany umysł staje się jak pająk w sieci: pozostajesz na swoim miejscu, a wycucie oddechu-sieci mówi ci wówczas, że jakiś węzeł napięcia formuje się w konkretnej części sieci. Udajesz się tam, traktujesz ten węzeł zastrzykiem dobrej energii oddechu i rozpuszczasz go. Potem powracasz na swoje miejsce.

Ta strategia udziela ważnych lekcji podczas obserwacji, jak fizyczne i mentalne zjawiska są ze sobą powiązane.

5. Wytłum myśli.

Jeśli twoja koncentracja i wnikliwość nie są na tyle dobre, by te techniki zadziałały wobec każdej rozpraszającej myśli i gdy zawiodły wszystkie w walce ze szczególnie upartą myślą, umieść czubek swojego języka na podniebieniu, zaciśnij zęby i powtarzaj sobie wciąż od nowa, że nie będziesz myślał tej myśli. Albo możesz bardzo szybko w umyśle powtarzać medytacyjne słowo (jak *buddho*), by zablokować obwody, aż pokusa podążania za daną myślą nie zelżeje.

To piąte podejście jest jak młotek w porównaniu do innych, które są jak skalpele. Ale tak jak każdy majster potrzebuje młotka w swym zestawie narzędzi, tak każdy medytujący potrzebuje kilku narzędzi ciężkich, by być przygotowanym na każdą okoliczność. W ten sposób niezdarne myśli nie będą mogły tobą poniewierać.

To ostatnie podejście wymaga mniejszej wnikliwości niż cztery pozostałe, ale udziela cennej lekcji: nie powinieneś pomijać użytecznej strategii tylko dlatego, że wydaje się prosta czy toporna. Bądź gotów użyć wszystkiego, co działa.

Szczególne typy wędrujących myśli – takie jak pożądanie i gniew – mają swoje własne strategie przeciwdziałania. Jeśli nie masz tyle energii, by stosować wobec wędrujących myśli którąś z tych strategii, jest to znak, że problemem nie jest niepokój. Problemem jest senność.

SENNOŚĆ

Jeśli czujesz się śpiący, to, po pierwsze, nie uważaj tego za oznakę potrzeby odpoczynku. Umysł często używa senności jako sposobu do uniknięcia kwestii, która ma właśnie wypłynąć na powierzchnię z twych wewnętrznych głębi. Jako medytujący chcesz wiedzieć o tych głębszych zagadnieniach, więc nie pozwól ogłupić się tej udawanej senności. Musisz ją przetestować, kiedy tylko ją napotkasz.

Pierwszym testem jest zmiana tematu medytacji. Kiedy jesteś z oddechem, może to oznaczać zmianę rytmu i struktury oddechu albo miejsca twójego skupienia. Na przykład:

- Jeśli krótkie, łagodne oddychanie wprawia cię w sennosc, możesz spróbować robić długie wdechy i krótkie wydechy albo oddychać mocniej.
- Jeśli skupianie się na jednym punkcie czyni cię sennym, spróbuj skupiać się na dwóch punktach naraz.
- Możesz też zmieniać swój punkt skupienia co trzy lub pięć oddechów. Podążaj za schematem podanym w kroku trzecim w części „Skupianie się na oddechu” albo za innym schematem, który uda ci się wymyślić.
- Spróbuj oszacować energię oddechu w obszarach, które jesteś skłonny pomijać.

Możesz zmienić swój temat medytacji na jeden z pomocniczych tematów wyszczególnionych w dodatku. Kontemplacja śmierci – o tym, że śmierć może nadejść w dowolnej chwili – jest szczególnie użyteczna, kiedy sennosci towarzyszy lenistwo.

Możesz również recytować sobie dowolny cytat albo fragment śpiewów (z kanonu pālijskiego), który zapamiętałeś.

Drugim testem jest zmiana postawy. Wstań z medytacji i rozetrzyj rękami wszystkie kończyny. Jeśli jest noc i możesz widzieć nocne niebo, spójrz na gwiazdy, by odświeżyć umysł. Przemyj twarz wodą. Potem wróć do pozycji siedzącej.

Trzecim testem jest wstanie i przejście do medytacji chodzonej. Jeśli to nie usunęło sennosci, spróbuj chodzić ostrożnie do tyłu, by zobaczyć, czy lęk przed wpadnięciem na przeszkodę będzie cię utrzymywał w przytomności.

Jeśli sennosc się utrzymuje, to znak, że ciało potrzebuje odpocząć. Połóż się i medytuj, dopóki nie zaśniesz, obiecawszy sobie najpierw, że gdy tylko się obudzisz, wstaniesz i będziesz dalej medytował. Nie będziesz się płał w przyjemności leżakowania.

ZŁUDNA KONCENTRACJA

Blisko związany z sennością jest stan umysłu zwany złudną koncentracją. Umysł jest spokojny, ale nie jesteś jasno świadomy, gdzie skupia się twoja uwaga. Kiedy z tego wyjdiesz, możesz się zastanawiać, czy spałeś, czy byłeś na jawie. To może się wydarzyć, kiedy oddech staje się wygodny, ale nie rozszerzasz swojej świadomości na inne części ciała. Jesteś skupiony na małym obszarze i kiedy oddech w tym miejscu staje się bardzo czysty i wygodny, gubisz jego ślad i wpadasz w miły, spokojny, ale zamglony stan umysłu.

Jednym ze sposobów, by temu zapobiec, jest natychmiastowe rozpoczęcie przeglądu reszty ciała, gdy tylko oddech staje się bardziej komfortowy. Próbuje zauważyć, jak energia oddechu płynie we wszystkich zakamarkach i szczelinach ciała aż do przestrzeni pomiędzy palcami rąk i nóg. Możesz też wizualizować różne części ciała – kości, organy – i zobaczyć, czy energia oddechu gładko się tam rozprzestrzenia.

Tutaj ważną zasadą jest, że kiedy umysł wygodnie odpoczywa, to potrzebuje pewnej pracy do wykonania. W przeciwnym razie odpłynie w senność. Jak długo praca ta pozostaje w obrębie ciała, tak długo nie będzie przeszkadzała w twojej koncentracji. Przeciwnie, uczyni nawet tę koncentrację silniejszą i bardziej elastyczną.

Zjawisko wpadania w „dziurę powietrza”³ – to znaczy, gdy siedzisz bardzo spokojnie i nagle budzisz się, ponieważ głowa leci w przód – pojawia się z tych samych powodów i może być leczone tymi samymi metodami.

HAŁASY ZEWNĘTRZNE

Jeśli narzekasz na zewnętrzne hałasy podczas medytacji, uświadom sobie, że to nie hałas stwarza ci problem, ale to ty tworzysz problem z hałasem. Czy możesz pozwolić, by hałas istniał bez twoich komentarzy na jego temat? Z pewnością hałas nie ma żadnej intencji, by cię dręczyć.

Pomyśl również o swoim ciele jak o zasłonie w wielkim oknie. Hałas jest jak wiatr przechodzący przez zasłonę. Inaczej mówiąc, nie stawiasz dźwiękom żadnego oporu, ale nie pozwalasz, by miały na ciebie wpływ. Hałas przechodzi na wskroś, nie wchodząc w fizyczny czy mentalny kontakt.

³ ang. *air pocket* – przyp. tłum.

KŁOPOTY Z SAMYM ODDECHEM

1. Prawdopodobnie jedną z najbardziej zniechęcających przeszkód w medytacji oddechu jest *niezdolność do odczuwania wdechu i wydechu*. Pochodzi ona często z wcześniejszego fizycznego lub emocjonalnego doświadczenia, które zablokowało poczucie ciała. Zbudowanie wrażliwości na odczuwanie rzeczywistości oddechu w ciele albo spokojne jej odczuwanie za pomocą tej wrażliwości może ci zająć trochę czasu. Jest to sfera wymagająca cierpliwości.

Istnieją dwa możliwe podejścia:

- Pierwsze to pytanie siebie, gdzie *naprawdę* czujesz oddech. Może być on tylko w głowie albo w jakiejś odizolowanej części ciała. Jednakże jest to coś, od czego możesz zacząć. Skup się na tym obszarze łagodnie, ale stanowczo, z podejściem życzliwości względem niego, mówiąc sobie, że przynależysz do tego miejsca. Kiedy okaże się, że potrafisz tam łatwo pozostać, spróbuj stopniowo rozszerzać swoje poczucie świadomości bezpośrednio wokół tego miejsca. Która część ciała leży tuż obok niego? Gdzie odczuwasz tę część? (Twoje wewnętrzne odczucie części ciała może nie odpowiadać temu, jak twoje ciało wygląda z zewnątrz, ale na razie niech cię to nie kłopotczy. Gdzie *czujesz* następną część?) Jeśli powstaje poczucie lęku, wróć do pierwotnego obszaru. Poczekaj około doby, a później spróbuj znowu lekko rozszerzyć swoją świadomość. Kontynuuj w ten sposób, w jedną i w drugą stronę, aż będziesz mógł zamieszkać na tym powiększonym obszarze z poczuciem pewności siebie. Bądź cierpliwy. Jeśli podczas prób rozszerzania świadomości tym sposobem pojawią się jakieś szczególne lęki lub wspomnienia, przedyskutuj je z osobą, której osądowi ufasz.
- Drugie podejście to porzucenie oddechu na pewien czas tak, by rozwijać *brahmavihāry* (zob. część pierwsza, rozdział I, powyżej) jako swoje podstawowe ćwiczenie medytacyjne do czasu, aż poczujesz się na tyle pewnie, by znów spróbować pracy z oddechem.

2. Kolejnym, często zniechęcającym problemem jest *niezdolność do znalezienia wygodnego sposobu oddychania*. Bez względu na to, jak dopasowujesz oddech, nie czujesz, że jest właściwy. Mamy kilka sposobów na zmierzenie się z tym problemem:

- Spytaj siebie, czy nie jesteś zbyt wymagający. Czy czujesz, że oddech jest w porządku? Czy próbujesz go zmusić, by był lepszy niż

w porządku? Jeśli tak się sprawy mają, bądź cierpliwy. Trzymaj się tego oddechu, który jest w porządku, i daj mu trochę czasu. Twoja niecierpliwość może powodować w nim zbyt wiele napięcia. Daj mu trochę czasu, by się rozluźnił i rozwinął sam z siebie.

- Spytaj siebie, czy nie dociskasz końca wydechu, by odróżnić go wyraźnie od następującego po nim wdechu, albo *vice versa*. To ogranicza zdolność płynnego oddychania. Jeżeli to o to chodzi, pozwól, by koniec każdego wydechu stapiał się gładko z początkiem kolejnego wdechu i na odwrót, tak by spokojna chwila pomiędzy oddechami miała szansę na rozszerzenie po całym ciele poczucia bez troski.
- Przypomnij sobie, że każdy oddech będzie miał przynajmniej jedną część – na początku, w środku albo blisko końca – którą odczuwa się bardziej komfortowo niż nieoddychanie. Szukaj tej części oddechu i pozwól sobie ją docenić. Kiedy to cię uspokoi, inne części cyklu oddychania też odbędą się w stanie zrelaksowanym.
- Zapytaj siebie, czy nie skupiasz się zbyt mocno w jednym miejscu. Istnieje powszechna tendencja, aby, skupiając się na pewnej części ciała, wywierać na nią nacisk – zazwyczaj blokując albo forsując przepływ krwi w tym obszarze. Zobacz, czy możesz rozluźnić ten nacisk, ale wciąż utrzymując skupienie na tym punkcie.
- Spytaj siebie, czy sposób, w jaki wizualizujesz oddech, nie jest częścią problemu. Na przykład czy wizualizujesz go, jak wchodzi w ciało tylko przez jedno małe miejsce, takie jak nos? Jeśli tak, może to być przyczyną ograniczania oddechu. Spróbuj wizualizować ciało jako gąbkę, gdzie oddech łatwo wchodzi i wychodzi poprzez wszystkie pory skóry. Albo sprawdź, czy wizualizujesz oddech jako niechętny wejściu w ciało. Jeśli tak, to okaże się, że zmuszasz go do wejścia. Spróbuj wizualizować go jako *chętnego* do wejścia w ciało, a wtedy wystarczy, że pozwolisz mu wejść.
- Spytaj siebie, czy nieświadomie nie zmuszasz oddechu, by dopasował się do jakichś idei na temat tego, jak powinien być odczuwany komfortowy oddech. Ludzie często zakładają, że powolne, długie oddychanie jest bardziej wygodne niż oddychanie krótkie i szybkie, ale nie zawsze tak jest. Przypomnij sobie, że to, co uznawane jest za wygodne oddychanie, zdeterminowane jest aktualnymi potrzebami ciała, zatem bądź bardziej wyczulony na te potrzeby.
- Zobacz, czy nie próbujesz zbyt mocno kontrolować oddechu. Możesz to sprawdzić, skupiając uwagę w tej części ciała, w której nie

masz w ogóle poczucia możliwości kontroli rytmu oddechu, tak jak u podstawy kręgosłupa.

- Jeśli żadne z tych podejść nie działa, zmień temat skupienia na wątek, który jest dla Ciebie przyjemny i inspirujący, taki jak życzliwość, hojność (myśląc o tych momentach, kiedy byłeś hojny ze swej własnej wolnej woli), wdzięczność (myśląc o ludziach, którzy przeszli samych siebie, by Ci pomóc) albo uczciwość (myśląc o przypadkach, kiedy Ty lub ktoś, kogo podziwiasz, zachował się w sposób, który uznajesz za szlachetny i inspirujący). Pozwól sobie pomyśleć o tym przez chwilę, nie zwracając uwagi na oddech. Kiedy umysł poczuje się odświeżony, spróbuj zauważyć, jak oddychasz, gdy jesteś przy tym temacie. Oddech sam z siebie znajdzie dogodny rytm. To podsunie Ci pewne idee na temat tego, jak wygodnie oddychać.

3. Trzecim powszechnym problemem jest *niezdolność do odczuwania wrażeń oddechu w różnych częściach ciała*. Często jest to problem percepcji: są tam wrażenia oddechu, ale jako takich ich nie rozpoznajesz. Część Twojego umysłu może myśleć, że to niemożliwe, aby były tam energie oddechu płynące przez ciało. Jeśli tak się sprawy mają, potraktuj to jako ćwiczenie na wyobraźnię: pozwól sobie na wyobrażenie energii oddechu mogącej płynąć poprzez nerwy i wyobraź sobie, że płynie według pewnych wzorców rekomendowanych przez podstawowe instrukcje. Albo wyobraź sobie, że płynie w przeciwnych kierunkach. Na pewnym etapie naprawdę zaczniesz czuć ruch energii w tej czy innej części ciała, a wówczas nie będzie to już ćwiczenie na wyobraźnię.

W międzyczasie zrób przegląd ciała i rozluźnij wszelkie wzorce napięcia, które możesz odczuwać w różnych jego częściach. Zacznij od rąk i kieruj się dalej, w kierunku ramion. Potem zacznij od stóp i pracuj dalej, przechodząc przez obszar nóg, pleców, szyi, aż do głowy. Potem rozluźnij przód tułowia. Im bardziej zrelaksowane ciało, tym łatwiej płyną energie oddechu i tym bardziej prawdopodobne staje się, że wyczujesz ten przepływ.

NIEZWYKŁE ENERGIE I WRAŻENIA

Ciśnienie. Kiedy w różnych częściach ciała uwalniasz napięcia albo blokady, często może to wywołać niezwykle silne czy niezrównoważone energie bądź odczucia. Jest to normalne, a energie te, jeśli pozostawi się je w spokoju, często wyczerpują się same. Jednakże istnieją dwa przypadki, gdzie mogą one stać się problemem.

1. Pierwszy, gdy uwolnienie nie jest kompletne: kiedy energia uwolniona z jednego obszaru blokuje się w innym, stwarzając silne odczucie ciśnienia. Zazwyczaj są dwa obszary, w których istnieje tendencja budowania ciśnienia – w głowie i wokół serca. Jeśli ciśnienie pojawia się w głowie, zobacz, czy nie trzeba zdrenować tej energii przodem gardła albo dołem wzdłuż kręgosłupa. Skup się najpierw na otwarciu kanału energii biegnącego w dół, przodem gardła, i skieruj swoją uwagę na środek klatki piersiowej. Pomyśl o energii spływającej kanałem w gardle w dół, do obszaru, na którym jesteś skupiony, zarówno podczas wdechu, jak i wydechu.

Jeśli to nie działa, prześledź świadomie, z góry na dół, kanały energii po obu stronach kręgosłupa, by zobaczyć, czy w jakimś miejscu nie ma blokady. Jeśli jakąś znajdziesz, pomyśl, że się rozluźnia. Zrób to, przesuważ uwagę w dół, na całą długość kręgosłupa. Skup uwagę na kości ogonowej i wizualizuj oddech schodzący w dół kręgosłupa – i znowu: zarówno podczas wdechu, jak i wydechu – a następnie wpływający przez kość ogonową w powietrze.

Jeśli ciśnienie występuje pośrodku klatki piersiowej, wizualizuj otwarcie kanałów energii, jak wychodzą z twoich rąk poprzez dłonie. Skup swoją uwagę na dłoniach i myśl o energii oddechu promieniującej na zewnątrz z twojej piersi – zarówno podczas wdechu, jak i wydechu – i wychodzącej w przestrzeń poprzez dłonie.

Możesz również spróbować podobnej wizualizacji z kanałami energii biegnącymi wzdłuż nóg i wychodzącymi na zewnątrz przez podeszwy twoich stóp.

Kiedy otwierasz te kanały, nie myśl o wpychaniu w nie energii. W szczególności nie myśl, że próbujesz wepchnąć w nie powietrze. Oddech, z którym pracujesz, jest energią, nie powietrzem. Energia przepływa najlepiej, gdy nie stosujesz wobec niej presji. Myśl po prostu: „Pozwalam”. I bądź cierpliwy. Spróbuj rozróżnić przepływ krwi – która, będąc cieczą, może wywołać ciśnienie, napotykając na swej drodze coś solidnego – od przepływu oddechu, który jako energia nie musi budować ciśnienia, ponieważ może przepływać przez ciała stałe.

Jeśli odczuwasz nadmierne ciśnienie w innych partiach ciała, spróbuj w swojej wyobraźni połączyć te obszary z kanałami energii wychodzącymi na zewnątrz z twoich rąk albo nóg.

2. Inną główną przyczyną nadmiernego ciśnienia w różnych częściach ciała jest nadmierny wysiłek, by przyspieszyć ruch energii oddechu w ciele. Tutaj znowu słowem kluczem jest „pozwalac”. Pozwól energii płynąć.

Nie napieraj. Miła energia, kiedy wyrzucić na nią presję, staje się niemiła. Bądź cierpliwy. Wizualizuj, że gdy tylko stajesz się świadomy rozpoczęcia wdechu, subtelna energia oddechu już rozprzestrzeniła się po ciele. Po chwili odczujesz, że ona jest tam naprawdę.

Napięcie, które nie odpowiada na oddech. Jeśli występują w ciele wyspy napięcia, które nie rozpuszczają się bez względu na to, jak wygodnie ci się oddycha, musisz popracować w ich sąsiedztwie. Im bardziej skupiasz się na nich bezpośrednio, tym bardziej mogą się pogorszyć. Zatem oddychaj łagodnie wokół ich krawędzi i daj im trochę przestrzeni. Często reprezentują one tych członków twego wewnętrznego komitetu, którzy nie ufają twoim dobrym intencjom, więc po prostu musisz ich zostawić w spokoju. Bądź wobec nich cierpliwy. W pewnym momencie same się rozpuszczą.

Pasy napięcia biegnące poprzez ciało. Sprawdź najpierw, czy te pasy napięcia to naprawdę pasy, czy też umysł bawi się w łączenie punktów. Innymi słowy, są pewne sytuacje, kiedy umysł spostrzega punkty napięcia w różnych częściach ciała i łączy je w odczucie jednego napięcia. Stwarza to wrażenie, że te izolowane punkty są częścią pojedynczego odczucia.

Aby sprawdzić, czy tak się sprawy mają, wyobraź sobie, że twoja świadomość jest zestawem wirujących ostrzy, które szybko, raz po raz tną pasy napięcia, gdziekolwiek je znajdują, na oddzielne kawałki. Jeśli to postrzeganie zmniejsza poczucie napięcia, wówczas utrzyjmyj je w umyśle. Problem nie jest związany na tyle z napięciem, co z percepcją, która postrzega punkty napięcia jako pasma. Nie dawaj wiary tej percepcji pasm, zastępując ją percepcją ostrzy tak długo, jak to konieczne.

Jeśli pasy napięcia są w głowie i wydaje się, że otaczają głowę, alternatywną metodą zmiany percepcji jest utrzymywanie w umyśle obrazu, że twoja głowa jest większa niż pasy napięcia i że ta większa część głowy napełniona jest łagodną energią, która pozwala tym pasmom się rozproszyć.

Jeśli odczucie pasma napięcia pozostaje, pomimo nowych sposobów postrzegania, wówczas jest to znak, że ten pas odpowiada obszarowi ciała, który pozbawiony jest energii oddechu. Kiedy wdychasz, myśl o energii oddechu, która natychmiast wpływa w tę część ciała. Pozwól, by wdech trwał tak długo, jak potrzeba, by dać temu obszarowi poczucie odżywienia.

Jeśli po kilku minutach stosowania tego podejścia pasy napięcia nie będą odpowiadać, zignoruj je przez jakiś czas. Spróbuj tych różnych metod później, kiedy twoja koncentracja się polepszy.

Brak wrażeń. Kiedy przeglądasz różne części ciała, może się okazać, że są pewne obszary, w których zupełnie nic nie czujesz: na przykład twoje

ramiona albo część pleców. Wydaje się, jakby tej części ciała brakowało. Jeśli tak jest w twoim przypadku, spróbuj być świadomy tych obszarów, które *możesz* odczuwać po obu stronach owej brakującej strefy. Na przykład w przypadku ramion spróbuj być świadomy swojej szyi i ręki poniżej barku. Następnie spróbuj zobaczyć, gdzie łączy się energia tych dwóch części. Możesz być zaskoczony, widząc, że istnieje jakieś połączenie, ale nie tam, gdzie twoje ramię być „powinno” – i ponieważ nie ma go tam, gdzie być powinno, nieświadomie je blokujesz. Pozwól mu otworzyć się, a z czasem twoje odczuwanie tych obszarów ciała dopasuje się i brakująca część ciała uzyska więcej ożywczej energii z oddechu. Na powrót pojawi się w twojej świadomości.

Poczucie pełni. To odczucie często pojawia się, kiedy energia oddechu rozpuszcza niektóre z wewnętrznych blokad, a obszary dotychczas pozbawione energii nagle się nią napęniają. Wiąże się to z jednym z czynników jhāny – uniesieniem [pīti]. W przypadku silnych doznań może być to odczuwane jak zatopienie się w pełni. Dla niektórych ludzi jest to przyjemne, ale inni odczuwają zagrożenie. Jeśli kiedykolwiek byłeś bliski utonięcia, może to łatwo wywołać uczucie lęku. Aby zniwelować strach, należy przypomnieć sobie, że jest się otoczonym przez powietrze i ciało może oddychać tyle, ile chce. Rozluźnij ręce i stopy i utrzymuj je w takim stanie. Potem zobacz, czy możesz odnaleźć taki aspekt pełni, który jest przyjemny. Skup się na tym. Albo po prostu utrzymuj skupienie na tym punkcie w twoim ciele, na którym się zazwyczaj koncentrujesz, i przypominaj sobie, że ta pełnia pozostawiona sama sobie ostatecznie rozplynie się w odczuciu spokoju i bez troski.

Kolejną grupą ludzi odczuwającą to poczucie pełni jako zagrożenie jest grupa obawiająca się, że traci kontrolę. I znowu: rozwiązaniem jest brak skupienia na pełni, koncentracja na zwyczajowym punkcie skupienia i przypominanie sobie, że ta pełnia przeminie.

Poczucie gęstości. Czasami, gdy umysł się uspokaja, ciało odczuwa się jako tak solidne i gęste, że oddychanie staje się nużącą koniecznością. Jedyny możliwy powód tego jest taki, że podświadomie trzymasz się postrzegania ciała jako solidnego obiektu, a oddechu jako czegoś, co musi być przezeń przepchnięte.

Rozwiązaniem jest świadoma zmiana percepcji. Na przykład możesz sobie przypomnieć, że oddech jest w zasadzie twoim pierwotnym odczuciem w ciele: energia oddechu jest pierwsza, a odczucie trwałości przychodzi później. Zatem nie musisz przepychać oddechu przez ścianę trwałości. Niech swobodnie płynie tam, gdzie chce. Kolejnym użytecznym sposobem

postrzegania jest myślenie o całej przestrzeni wokół i wewnątrz ciała, pomiędzy atomami w ciele. Nawet wewnątrz atomów więcej jest przestrzeni niż materii. Wszystko jest przeniknięte przestrzenią. Kiedy będziesz o tym pamiętał, skończą się trudności z oddychaniem.

Kolejną możliwą przyczyną odczuwania ciała jako czegoś zbyt solidnego, by oddychać, jest to, że umysł może być tak spokojny, że nie *potrzebuje* oddychać (zob. omówienie czwartej jhāny w części czwartej). Wciąż próbujesz przepychać oddech poprzez ciało bardziej z nawyku niż z potrzeby. Powiedz sobie: „Jeśli ciało potrzebuje oddychać, będzie oddychać samo. Nie trzeba go zmuszać”.

Oszołomienie. Jeśli ten problem spowodowany jest przez medytację, może powstawać z nierównowagi w twoim skupieniu albo nierównowagi w oddychaniu.

Brak równowagi w skupieniu może być skutkiem zbyt intensywnego koncentrowania się na obszarze głowy. Przesuń punkt skupienia na niższą część ciała, rozluźnij go nieco, by nie tamować przepływu krwi w tym obszarze, i przez jakiś czas pomijaj rejon głowy.

Nierównowaga oddychania może powstawać z hiperwentylacji: oddychania zbyt szybkiego i zbyt ciężkiego. Może również powstawać z tłumienia oddechu albo spędzania zbyt dużej ilości czasu z subtelnym oddychaniem. Spróbuj oddychać, unikając tych skrajności. Jeśli to nie rozwiązuje problemu oszołomienia, to oznacza, że nie jest ono spowodowane przez medytację. Może być objawem fizycznego schorzenia.

OCENIANIE SWOJEGO POSTĘPU

Jak wspominałem we wprowadzeniu, podstawową strategią w treningu umysłu mającą na celu położenie kres cierpieniu jest zastanawianie się nad swoimi działaniami i sprawdzanie, do jakiego stopnia są zręczne, tak byś mógł je ulepszać. Ponieważ medytacja jest działaniem, ta sama strategia ma zastosowanie i w tym przypadku. By ją rozwinąć jako umiejętność, musisz nauczyć się, jak oceniać to, co robisz – co działa, a co nie – tak by twoja wprawa mogła się zwiększać. Ocena jest tak ważną częścią medytacji, że stanowi ona czynnik jhāny, którą omówimy w części czwartej. Ten rodzaj oceny zmienia się we wnikliwość, która ostatecznie prowadzi do uwolnienia.

Pamiętaj więc: jest coś takiego jak dobra sesja i niezbyt dobra sesja medytacji. Chcesz się nauczyć, jak ocenić różnicę. Zdolność osądu własnych działań jest jednak sama w sobie umiejętnością, której doskonalenie zajmie

trochę czasu. Jeśli kiedykolwiek pracowałeś, aby doprowadzić do doskonałości umiejętność fizyczną albo rzemiosło – takie jak praca w drewnie, gotowanie, uprawianie sportu albo gra na instrumencie – pomyśl, jak rozwinąłeś swoją zdolność oceny, że pomogła ci osiągnąć biegłość. Zastosuj te same pryncypia w medytacji. Warto pamiętać o kilku użytecznych regułach:

Pożyteczna ocena skupia się na działaniach, a nie na twojej wartości jako osoby czy medytującego.

Jeśli popadasz w depresję z powodu tego, że nie jesteś w stanie robić pewnych rzeczy poprawnie albo stajesz się zrozumiąły, kiedy *naprawdę* idzie ci dobrze, to pamiętaj, że taki rodzaj osądu jest stratą czasu. Negatywna samoocena wysysa twoją zdolność przyłgnięcia do medytacji; pozytywna samoocena – nawet jeśli na krótką metę jest zachęcająca – ostatecznie stanie się przeszkodą twojego postępu, nie pozwalając dostrzec własnych błędów albo ustanawiając fałszywe oczekiwania. Jeśli odkryjesz, że pędzisz w dół po spirali negatywnej samooceny z powodu negatywnej samooceny, pamiętaj o wizerunku twojego wewnętrznego komitetu. Znajdź jakiegoś jego uczestnika, który łagodnie, ale stanowczo, przypomni danemu głosowi samooceny, że marnuje twój czas. Im więcej dobronudzkiego humoru możesz przywołać w tej sytuacji, tym lepiej. Potem skup się na następnym oddechu, i na następnym.

Jeśli chodzi o ocenę siebie, to jedynie rozpoznawanie swoich tendencji do nadmiernie pozytywnej lub negatywnej oceny swoich możliwości *jest* pożyteczne. Jeśli wiesz, że masz skłonności w jednym bądź w drugim kierunku, użyj tej wiedzy, by utemperować swoje osądy. Przyjacielskie: „Ups. I znowu to”, często może pomóc przywrócić rozsądek.

Traktuj swoją medytację jak pracę w toku.

Nie jesteś tu po to, by wystawić ostateczną ocenę sobie albo swoim działaniom. Osądzasz swoje działania po to, byś mógł je następnym razem wykonać z większą znajomością rzeczy. Kiedy wydajesz osąd, myśl o sobie nie jak o sędzi na sali sądowej wydającym wyrok na oskarżonego, ale jak o rzemieślniku przy warsztacie, oceniającym, jak idzie praca i wprowadzającym zmiany, kiedy widzi, że zrobił błąd.

Pomyłki są rzeczą normalną.

To dzięki pomyłkom się uczysz. Ludzie, którzy najlepiej rozumieją medytację, to nie są ci, którym wszystko idzie gładko. To ci, którzy popełniają błędy, a następnie wymyślają sposoby, jak ich nie robić ponownie. Zatem traktuj każdą pomyłkę jak sposobność do zrozumienia sprawy. Nie pozwól, żeby cię zdołowała. Jeśli zamierzasz być z czegoś dumny, bądź dumny ze swej gotowości do spostrzegania pomyłek i uczenia się na ich podstawie.

Związki pomiędzy działaniami i ich skutkami są złożone, więc nie wyciągaj pochopnych wniosków dotyczących tego, co jest wynikiem czego w twojej medytacji.

Czasami wyniki, które otrzymujesz właśnie teraz, są skutkiem tego, co robisz właśnie teraz, a czasem są skutkiem tego, co robiłeś wczoraj albo w zeszłym tygodniu, albo nawet w dalszej przeszłości. To dlatego metoda, która działała wczoraj, może nie działać dzisiaj. Naucz się powstrzymywać od osądów, aż będziesz miał wystarczająco dużo czasu, by raz po raz obserwować swoją medytację.

I nie gadaj wciąż o tym, o ilez lepsza była twoja medytacja w przeszłości niż ta dzisiejsza. To, jak bardzo *była* dobra, nie było spowodowane myśleniem o jeszcze wcześniejszych medytacjach. Było spowodowane oglądaniem oddechu w terażniejszości. Zatem naucz się tej lekcji i obserwuj swój oddech w terażniejszości, *teraz*. Może być również i tak, że twoja przeszła medytacja mogła nie być tak dobra, jak myślałeś. Fakt, że dzisiaj sprawy jeszcze nie idą dobrze, jest wynikiem tego, że wciąż musisz się więcej uczyć. Zatem naucz się nieco tego „więcej”, obserwuj swój oddech i umysł bardziej uważnie, właśnie teraz.

Nie bądź zaskoczony nagłymi zwrotami w swojej medytacji.

One również są spowodowane złożonością procesu, w jaki działania wywołują rezultaty. Kiedy sprawy idą tak dobrze, że spokój umysłu wzrasta bez żadnego wysiłku z twojej strony, nie popadaj w niedbałość czy zbytnią pewność siebie. Utrzymuj czujność. Kiedy twój nastrój jest tak kiepski, że nie jesteś w stanie wykonać nawet pierwszego kroku w medytacji, nie poddawaj się. Uznaj to za sposobność, by dowiedzieć się więcej o tym, jak zasada przyczynowości działa w umyśle. Coś musiało spowodować tę nagłą zmianę, a więc poszukaj tego. W tym samym czasie masz świetną okazję, by przywołać w umyśle poczucie wewnętrznego obserwatora, by być cierpliwym w wycofywaniu się i obserwacji kiepskich nastrojów. W ten sposób, obojętnie, czy nagła zmiana jest na lepsze, czy na gorsze,

uczysz się cennej lekcji: jak utrzymać wewnętrznego obserwatora oderwanego od tego, co się dzieje, tak byś mógł obserwować z większą uwagą.

Nie porównuj siebie z innymi.

Twój umysł jest twoim umysłem; ich umysły są ich umysłami. To jak pobyt w szpitalu i porównywanie się z innymi pacjentami na oddziale. Nic nie uzyskasz, napawając się faktem, że zdrowiejesz szybciej niż inni. I nic nie zyskasz, czując się nieszczęśliwym, ponieważ inni zdrowieją szybciej niż ty. Musisz skupić całkowitą uwagę na swoim własnym procesie zdrowienia.

Kiedy medytujesz, nie porównuj swej praktyki z tym, co przeczytałeś w książkach, z niniejszą włącznie.

Książki są po to, byś je czytał, kiedy nie medytujesz. Podczas medytacji chcesz się skupić na oddechu. Książki dają ci po prostu pewne idee na temat tego, co *mogłoby* się wydarzyć. Uczysz się znacznie więcej, obserwując, co się dzieje i – jeśli sytuacja tego wymaga – wymyślając na poczekaniu sposoby, by sprawy szły lepiej.

PODTRZYMYWANIE MOTYWACJI

Trening umysłu jest przedsięwzięciem długookresowym. Wymaga on pewnej dojrzałości, by podtrzymywać motywację, kiedy nowość i wstępny entuzjazm zblakną. Szczególnie wtedy, gdy postęp jest powolny, może okazać się, że przytłacza cię nuda, zniechęcenie, niecierpliwość albo zwątpienie. Jeśli twoja motywacja chwieje się z powodu którejś z tych emocji, przeczytaj zalecenia w następnej części tekstu, jak sobie z tym radzić.

Są jednak chwile, kiedy twoja motywacja chwieje się po prostu dlatego, że wymogi codziennego życia lub pracy nastają na ciebie tak natarczywie, że wyciskają wszelkie resztki czasu i energii, których potrzebujesz, by medytować. Jeśli tak się dzieje, musisz sobie wciąż przypominać o ważności medytacji: że jeśli twój umysł nie będzie ćwiczony, łatwo może odpowiadać na codzienne sytuacje w niezręczny sposób.

Pierwsza rzecz do zapamiętania – „natarczywy” nie zawsze oznacza „ważny”. Naucz się rozróżniać, które zewnętrzne wymogi można na chwilę odłożyć, tak byś mógł zjednoczyć swój umysł.

Druga rzecz do zapamiętania – świat nie zapewni ci czasu na medytację. Musisz zapewnić go sobie sam.

Po trzecie, pamiętaj, że czas przeznaczony na medytację nie jest odebrany ludziom, których kochasz albo za których jesteś odpowiedzialny. Jest to tak naprawdę dar dla nich – w sensie twego ulepszanego stanu umysłu.

Po czwarte, pamiętaj, że ten ulepszony stan umysłu również uprości twoje życie i uczyni je łatwiejszym do ogarnięcia.

Zatem upewnij się, że wciąż znajdujesz czas, spróbuj dodać kilka nowych głosów do swego wewnętrznego komitetu albo umocnij je, jeśli już tam są – te głosy, które dadzą ci wigoru i zmotywują do trzymania się na kursie. Sam musisz zaobserwować, które z nich będą dla ciebie najbardziej efektywne. Mogą się one różnić w zależności od osoby, a nawet dla tej samej osoby mogą być odmienne w różnych okresach czasu.

Oto kilka głosów, które dla innych medytujących okazały się efektywne:

- *Głos przezorności* przypomina o niepotrzebnym stresie i cierpieniu, które niewyćwiczony umysł może sprowadzić na siebie i na osoby z otoczenia. Jest to głos, który mówi ci również: „Jeśli ty nie trenujesz umysłu, to kto go wytrenuje za ciebie? I jeśli nie robisz tego teraz, nie myśl, że będzie łatwiej, gdy się zestarzejesz”.
- *Głos współczucia* przypomina ci, w jaki sposób medytacja jest aktywnym wyrazem życzliwości dla ciebie i osób w twoim otoczeniu. Zacząłeś medytować, ponieważ chciałeś czegoś lepszego, niż życie które prowadziłeś. Gdybyś naprawdę kochał siebie – i twoje ukochane osoby – czy pozwoliłbyś przepaść takiej okazji? Ten głos umacnia się, kiedy zyskujesz wycucie, jak wygodnie oddychać, ponieważ możesz sobie wtedy przypomnieć o tym, jak dobrze jest spędzić trochę czasu z ożywczym oddechem. Szczególnie wtedy, gdy czujesz się wyczerpany.
- *Głos dobrze pojętej dumy* przypomina ci o satysfakcji płynącej z dobrze wykonanej pracy. To jest ten głos, który przypomina ci o tym, jak dobrze się czułeś, kiedy zdołałeś zachować się zręcznie w obszarach, w których do tej pory działałeś niezgrabnie. Nie chciałbyś rozszerzyć pola swych umiejętności jeszcze bardziej?
- *Głos zdrowego poczucia wstydu* wyrasta z dobrze pojętej dumy. Przypomina ci o niektórych sytuacjach, kiedy to pozwoliłeś, by niewprawni członkowie twojego komitetu przejęli inicjatywę, nawet jeśli wiedziałeś o lepszych rozwiązaniach. Czy chcesz wciąż być ich niewolnikiem? A jeśli naprawdę są na świecie ludzie, którzy potrafią czytać w umysłach, to co by powiedzieli, gdyby wejrzeli w twój? (To poczucie wstydu jest zdrowe w tym sensie, że nie jest skierowane w ciebie jako osobę, ale w twoje działania.)

- *Głos inspiracji* przypomina ci o przykładach osób medytujących w przeszłości. Zrobili coś szlachetnego ze swym życiem; czy ty również chcesz prowadzić szlachetne życie? Ten głos umacnia się, kiedy czytasz o tych, którzy przekroczyli trudności w swej medytacji i nie tylko uzyskali prawdziwy spokój umysłu, ale również pozostawili po sobie dobry przykład dla świata. Twoje poczucie inspiracji może być umacniane również przez przyłączenie się do innych medytujących i czerpanie z energii grupowej.
- *Głos mądrego wewnętrznego rodzica* obiecuje ci małą zapłatę za przedostanie się przez trudne odcinki w praktyce: nieszkodliwą zmysłową przyjemność, którą sobie zapewnisz, jeśli trzymasz się medytacyjnego harmonogramu.
- *Głos dobrodusznego humoru* pokazuje, jak głupio wyglądają niektóre z twoich racjonalizacji, by nie praktykować, jeśli tylko spojrzysz na nie z dystansu. Nie znaczy to, że jesteś głupszy, niż przewiduje norma – to tylko ludzka norma jest dość głupia. Dobroduszny humor w stosunku do siebie pochodzi ze zdolności do nabierania dystansu do swych działań, tak jak to czyni wnikliwość. Oto dlaczego słynni mistrzowie medytacji mają tak błyskotliwe poczucie humoru. Twoje słabostki i racjonalizacje tracą wiele ze swej mocy, kiedy potrafisz się z nich pośmiać.

Zatem spróbuj wyczuć, które z tych głosów pobudzą twój umysł do działania, i palnij sobie gadkę motywacyjną [*pep talk*] skrojoną na miarę twojej psyche.

W tym samym czasie słuchaj nagranych mów Dhammy i znajdź materiały do czytania, które przypomną ci o wartości praktyki. To pomoże ci utrzymać kurs.

Jeśli twój czas jest rzeczywiście cenny, pamiętaj, że trenując umysł, nie musisz siedzieć z zamkniętymi oczami. Jak mówiło wielu nauczycieli, jeśli masz czas, by oddychać, to masz czas, by medytować nawet wtedy, kiedy jesteś zaangażowany w inne działania.

Może pomóc przypominanie sobie, że nawet jeśli jesteś bardzo zajęty, to nie na tyle by zaprzestać medytacji. Jesteś zbyt zajęty nie *porzucaniem* medytacji. Utrzymuj swoje baterie dobrze naładowane. Jesteś to winien sobie i ludziom wokół ciebie.

NISZCZĄCE EMOCJE

Kiedy zajmujesz się niszczącymi emocjami, użyteczne jest pamiętać o wspomnianych we wprowadzeniu trzech typach wytworzeń [*saṅkhār*]:

wytworzeniach cielesnych [kāyasaṅkhāra] (wdech i wydech), wytworzeniach werbalnych [vacīsaṅkhāra] (nakierowana myśl i ocena) oraz wytworzeniach umysłowych [cittaṅkhāra] (uczucia i kojarzenia). To są elementy składowe, z których ukształtowane są emocje. Aby wydostać się z niezręcznej emocji, zmieniasz elementy składowe. Nie pozwól się ogłupić, myśląc, że emocja mówi ci, co *naprawdę* czujesz. Każda emocja jest kłębkim wytworzeń, więc zręczna emocja, którą świadomie fabrykujesz, nie jest naprawdę „tobą” w większym stopniu niż emocja niezręczna, którą stworzyłeś nieświadomie siłą nawyku.

Zatem naucz się, jak eksperymentować z dopasowywaniem różnych typów wytworzeń. Czasami zaledwie zmiana w sposobie oddychania wyciągnie cię z niezręcznej emocji; innym razem musisz manipulować innymi formami wytworzeń, by zobaczyć, co w twoim przypadku zadziała.

Tutaj znów użyteczny jest wizerunek komitetu jako skojarzenie pozostające w tle: obojętnie jaka, emocja jest po prostu jednym z członków komitetu – albo frakcji separatystów – twierdzącym, że mówi w imieniu całego komitetu i próbującym pozbyć się tych, którzy chcą medytować. Kiedy zajmujesz się niszczącymi emocjami, lekcja numer jeden brzmi: musisz identyfikować się z tymi członkami komitetu, którzy chcą odnieść korzyść z medytacji. Jeśli tego nie zrobisz, żadna z tych metod nie podziała zbyt długo. Jeśli jednak to zrobisz, bitwa jest w połowie wygrana.

Musisz badać i eksperymentować na własną rękę, by sprawdzić, które strategie przemodelowania działają na twoje poszczególne emocje. Oto kilka możliwości, które pomogą ci zacząć:

Nuda. Zwykle pojawia się, gdy nie zwracasz bacznej uwagi na to, co robisz. Jeśli czujesz, że w medytacji nic się nie dzieje, przypomnij sobie, że jesteś w idealnym miejscu, by obserwować swój umysł. Jeśli niczego nie widzisz, to znaczy, że nie patrzysz. Spróbuj więc obserwować uważniej oddech albo uczynić wysiłek, by szybciej dostrzegać potencjalne rozproszenie. Pamiętaj, że nuda sama w sobie jest rozproszeniem. Przychodzi, a potem odchodzi. Innymi słowy, nie jest tak, że nic się nie dzieje. Nuda się dzieje. Fakt, że się z nią identyfikujesz, oznacza, że przegapiłeś etapy jej formowania. Następnym razem patrz bardziej uważnie.

Wyobraź sobie, że jesteś jak obserwator dzikiej przyrody. Nie możesz umówić się z dziką zwierzyną, by przyszła w określone miejsce w określonym czasie. Musisz udać się w miejsce, gdzie zwierzyna zwykle przechodzi – takie jak wodopój – a następnie siedzieć tam bardzo czujnie, tak byś mógł usłyszeć, jak nadchodzi, ale również bardzo spokojnie, by jej nie odstraszyć. Oddech w chwili obecnej jest wodopojem umysłu –

gdzie poruszenia umysłu są najbardziej widoczne – a więc jesteś we właściwym miejscu. Wszystko, co teraz musisz zrobić, to nauczyć się, jak udoskonalić umiejętność pozostawania zarówno spokojnym, jak i czujnym.

Zniechęcenie. Powstaje z niekorzystnych porównań siebie ze swoimi wyobrażeniami na temat tego, jakie postępy powinno się czynić. Po ponownym przeczytaniu części „Ocena twojego postępu”, przeczytaj jeszcze historie w Theragāthā oraz Therīgāthā z kanonu pālijskiego, które są dostępne online na stronie www.accesstoinsight [oraz na www.sasana.pl]. Są tam wersy autorstwa mnichów i mniszek, którzy mówią o swych kłopotach w medytacji, zanim ostatecznie osiągnęli przebudzenie. Miej na uwadze, że skoro oni mogli przezwyciężyć swoje problemy – często bardzo poważne – ty możesz przezwyciężyć swoje.

Nie bądź też zażenowany ani nie bój się wygłaszać sobie mów dopingujących w czasie medytacji. Podejście „dam radę” robi wielką różnicę, więc zachęcaj tych członków twego komitetu, którzy mogą je zapewnić. Z początku może się to wydawać sztuczne – szczególnie gdy zwolennicy opcji „nie dam rady” długo kierowali dyskusją – ale po pewnym czasie ujrzysz rezultaty, a pozytywne podejście nie będzie się wydawało już tak sztuczne.

I zawsze pamiętaj: kiepska sesja medytacji jest zawsze lepsza niż żadna. W kiepskiej sesji jest przynajmniej nadzieja, że zrozumiesz, dlaczego jest kiepska. Bez medytacji nie ma żadnej nadziei.

Zmartwienie i niepokój. Te niespokojne emocje bazują na przekonaniu, że jeśli będziesz się wystarczająco martwić o przyszłość, będziesz lepiej przygotowany na wszelkie niebezpieczeństwa, które skrywa. To głupie przekonanie. Pamiętaj, że przyszłość jest wielce niepewna. Nie wiesz, jakie niebezpieczeństwa napotkasz, ale *naprawdę* wiesz, że wzmocniona uważność, czujność i wnikliwość są najlepszym przygotowaniem na wszelkie nieoczekiwane krytyczne sytuacje. Najlepszym sposobem, by rozwinąć te cechy, to powrót do oddechu. Następnie próbuj oddychać w tak kojący sposób, jak to tylko możliwe, aby przeciwdziałać rozdrażnionemu oddechowi, który karmi niepokój.

Jeśli cierpisz z powodu niezwiązanej z niczym troski – nie wiesz, dlaczego odczuwasz niepokój – możesz cierpieć z powodu zakłętą kręgu, w którym niespokojne uczucia powodują niespokojny oddech, a niespokojny oddech karmi niespokojne uczucia. Spróbuj przełamać ten krąg poprzez bardzo świadome i konsekwentne oddychanie w głębokim, kojącym rytmie, który angażuje wszystkie mięśnie twojego podbrzusza. Przy wdechu wciągaj

powietrze do podbrzusza tak głęboko, jak tylko potrafisz, nawet do tego stopnia, że odczujesz oddech jako nieco zbyt pełny. Potem wypuść oddech łagodnie. Rozluźnij wszystkie mięśnie przy głowie i w ramionach tak, by podbrzusze wykonywało całą pracę. Z początku może ci być z tym rytmem niewygodnie, ale to naprawdę przełamuje błędne koło. Po kilku minutach pozwól, aby oddech wrócił do rytmu, w którym czujesz się bardziej komfortowo. Utrzymuj ten stan tak długo, jak potrafisz, a uczucia niepokoju powinny osłabnąć.

To głębokie oddychanie do podbrzusza może również pomóc w uśmierzeniu bólów głowy wywołanych stresem.

Uczucia smutku. Jeśli żal z powodu utraty ukochanej osoby – albo tego, co było miłosną relacją – wdziera się w twoją medytację, wybór właściwej metody pomagającej zająć się twoim żalem zależy od tego, czy miałeś w swoim życiu sposobność, by go wyrazić w wystarczającym stopniu. Wprawdzie poczucie „wystarczająco” w każdym przypadku będzie się różnić, ale jeśli naprawdę czujesz potrzebę, by bardziej wyrazić swój smutek, znajdź właściwy czas i miejsce, by to zrobić. Potem, kiedy czujesz się gotów, by medytować, postanów zadedykować zasługę medytacji pamięci osoby, którą straciłeś. Przekonanie, że to naprawdę pomaga tej drugiej osobie – gdziekolwiek on lub ona teraz przebywa – pozwoli ci czerpać korzyść z wewnętrznej stabilności, którą może ci zapewnić medytacja w czasach potrzeby.

Właściwe przeżywanie żałoby jest złożonym procesem, ponieważ wymaga rozpoznania, co było szczególnego w tej drugiej osobie i w związku, ale i rozpoznania, czego nie było: faktu, który go zakończył. Każdy związek wcześniej czy później musi się skończyć. Taka jest historia ludzkiego życia. Potrzebujesz zbudować wewnętrzną siłę, która umożliwi ci podtrzymanie poczucia dobrostanu pomimo nieuniknionych strat, których życie nikomu nie szczędzi. Jest to jeden z powodów, dla których ludzie medytują.

Odnajdywanie tej wewnętrznej siły nie oznacza, że jesteś nielojalny wobec osoby albo wobec miłości, którą czujesz. Pokazujesz, że możesz być silniejszą osobą dzięki tej relacji. Dla wielu ludzi trudną częścią żałoby jest wiedza, kiedy mniej skupiać się na tym, co było w związku szczególne, a bardziej na tym, co takie nie było, bez popadania w poczucie bycia nielojalnym. Jeśli nigdy nie wykonasz tego ruchu, twój żal stanie się samopobłażaniem i powstrzyma cię od przynoszenia pożytku sobie i tym, których kochasz. Jeśli dokonanie tej zmiany jest dla ciebie trudne, przedyskutuj to z osobą, której osądowi ufasz.

Bolesne wspomnienia. Jeśli podczas medytacji twój umysł jest przytłoczony wspomnieniem kogoś, kto cię skrzywdził, przypomnij sobie, że jednym z najlepszych podarunków, jakie możesz sobie dać, jest przebaczenie tej osobie. Nie oznacza to, że musisz odczuwać miłość względem tej osoby, po prostu obiecaj sobie, że nie będziesz szukał zemsty za to, co zrobiła. Będziesz miał się lepiej, gdy nie będziesz próbował wyrównać starych rachunków, ponieważ w życiu – w przeciwieństwie do księgowości – nigdy się w pełni nie bilansują. Najmądrzej jest pozbyć się brzemienia urazy i przerwać cykl odpłaty, bo w przeciwnym razie zmieni się on w obrzydliwą wymianę razów mogącą trwać całymi latami. Wyraż krótkie życzliwe zdanie dla tej osoby – „Obyś naprostował swoje ścieżki i podążał drogą do prawdziwego szczęścia” – a potem wróć do oddechu.

Jeśli masz wspomnienia o ludziach, których skrzywdziłeś, pamiętaj, że wyrzuty sumienia nie odwrócą wyrządzonej krzywdy i w zasadzie mogą osłabić twoje przekonanie, że możesz się zmienić. Po prostu przypomnij sobie, że nigdy więcej nie chcesz nikogo skrzywdzić, a następnie obejmij miłującą dobrocią osobę, którą skrzywdziłeś – obojętnie, gdzie ta osoba może teraz być – następnie siebie, a potem wszystkie żyjące istoty.

Myślenie o wszystkich żyjących istotach pomaga przypomnieć, że nie ty jedyny krzywdziłeś innych w przeszłości. Wszyscy wielokrotnie krzywdziliśmy się nawzajem w trakcie niezliczonych żywotów. Jednakże ten sposób myślenia również przypomina o tym, że okazje do wyrządzania krzywdy są liczne, a więc musisz postanowić, aby każdego traktować dobrze. Jeśli zamierzasz kiedykolwiek wydostać się na tym świecie z kręgu krzywdy, musisz zacząć od *swojego* postanowienia, by się w niego nie angażować. Nie możesz czekać, aż inni ludzie pierwsi podejmą to postanowienie.

Na koniec obiecaj sobie, że zadedykujesz zasługę swojej medytacji ludziom, których skrzywdziłeś. Potem wróć do oddechu.

Ta sama zasada obowiązuje, jeśli masz wspomnienia z czasów, gdy ktoś potrzebował twojej pomocy, ale ty jej nie udzieliłeś. Jeśli wspomnienia dotyczą zdarzenia, kiedy nie *mogłeś* pomóc komuś, kto tego potrzebował, przeczytaj ponownie omówienie równowagi w części pierwszej.

Pożądanie. Pożądanie pochodzi ze skupiania się na atrakcyjnych spostrzeżeniach, które budujesz wokół osoby albo relacji, i z ignorowania nieatrakcyjnych aspektów. Pogłębia się ono przez sposób oddychania, który nawykowo towarzyszy twoim fantazjom. Zatem twoje podejście musi być dwójakiego rodzaju:

- Po pierwsze, aby osłabić głos, który nalega na nieco przyjemności *właśnie teraz*, oddychaj w sposób, który rozluźnia wszelkie napięcia odnajdowane w ciele. Dobrze jest zacząć od grzbietu swoich dłoni.

- Po drugie, w swoje fantazje wprowadź nieatrakcyjne skojarzenia. Jeśli skupiasz się na powabie ciała drugiej osoby, skup się na nieatrakcyjnych częściach tuż pod skórą. Jeśli skupiasz się na atrakcyjnej pogawędce o związku, wizualizuj, że ta druga osoba mówi albo robi coś, co cię naprawdę odstręcza. Na przykład myśl o głupich albo uwłaczających rzeczach, które zrobiłeś pod wpływem pożądania, i wizualizuj, że ta druga osoba śmieje się z nich pogardliwie za twoimi plecami. Jeżeli jednak pogarda wzbudza twój gniew, myśl o czymś, co wiesz, że cię ostudzi. Myśl na przykład o wszystkich zależnościach, które powstają wraz z relacją seksualną, i o ile lepiej się miewasz, nie będąc uwikłanym. Potem wróć do oddechu.

Nawiasem mówiąc, te rozważania nie są przeznaczone tylko dla mnichów czy mniszek. Ludzie świeccy pozostający w zaangażowanych związkach potrzebują narzędzi, by powstrzymać swoje umysły przed wędrówkami poza ramy tych relacji. A nawet w ramach relacji wiele razy zachodzi potrzeba, by utrzymywać żądze pod kontrolą. Jeśli jednak nie jesteś w związku, cierpisz, gdy nie możesz wyłączyć myśli o pożądaniu zgodnie ze swoją wolą. Społeczeństwo ogólnie może pochwalać i zachęcać do pożądania, ale niekontrolowana żądza przyniosła niewysłowione szkody. Oto dlaczego potrzebujesz narzędzi, by jej przeciwdziałać, nie tylko gdy medytujesz, ale również w życiu poza medytacją. Jedynie wtedy, gdy pożądanie może być trzymane w ryzach, mają szansę wzrastać te dobre cechy, które rozkwitają pod jego nieobecność.

Romantyczne zaślepienie. Jest to rodzaj pożądania, w którym mniej jesteś skupiony na ciele drugiej osoby, a bardziej na wymyślonych przez siebie historiach o tym, jak razem znajdujecie szczęście i wzajemne zrozumienie. Przypomnij sobie, jak w przeszłości twoje romantyczne fantazje prowadziły do rozczarowań. Czy oczekujesz, że na obecnych fantazjach możesz bardziej polegać? Gdy widzisz, że grozi ci poddanie się tym wyobrażeniom, wprowadź w nie element rzeczywistości, by uczynić je mniej powabnymi. Pomyśl o drugiej osobie robiącej coś, co naprawdę cię rozczarowuje, jak na przykład niewierność, aż snucie fantazji nie będzie już dłużej pociągające.

Gniew. Tak jak w przypadku pożądania, zajmujesz się gniewem, szukając najpierw miejsc w twoim ciele, w których stworzył centra napięcia. Dobrze zacząć od klatki piersiowej i żołądka oraz rąk. Oddychaj w sposób, który rozluźni to napięcie.

Następnie wypróbuj parę spostrzeżeń przeciwdziałających złości. Często poleca się myśli miłującej dobroci jako idealne antidotum, ale są sytuacje, kiedy w ogóle nie masz nastroju na życzliwe myślenie. Myśl zatem o głupich rzeczach, które mówisz bądź robisz pod wpływem gniewu, i wyobraź sobie osobę, na którą jesteś zły, jak jest zadowolona, widząc twoje głupie zachowanie. Czy chcesz jej dać tego rodzaju satysfakcję? Ten sposób myślenia często potrafi uspokoić na tyle, by zacząć myśleć bardziej trzeźwo.

Potem pomyśl się nad tym, że jeśli chcesz, by wszystko szło po twojej myśli, to jesteś w niewłaściwym świecie. Musiałbyś pójść do nieba. Ale tutaj jesteś w sferze ludzi. Historia ludzkości pełna jest ludzi, którzy robili paskudne rzeczy. Więc porzuć pogląd, że ty lub twoi ukochani są szczególnie prześladowani. Niewłaściwe traktowanie jest rzeczą powszechną, a gniew nie pomoże ci zająć się problemem efektywnie. Przecistawiając się niesprawiedliwości, musisz mieć spokojną głowę, by osiągnąć dobre rezultaty. Spróbuj zatem rozwinać nieco poczucie równowagi w odniesieniu do faktu, że niesprawiedliwość jest zjawiskiem powszechnym, a następnie zobacz, jakie najskuteczniejsze działania możesz podjąć w tym szczególnym przypadku.

Kolejna strategia polega na tym, że myślisz o dobrych uczynkach ludzi, na których jesteś zagniewany. To rzadkość, jeśli ludzie nie mają w sobie nawet odrobiny dobra. Jeśli nie chcesz ujrzeć tego dobra, to nie możesz zaufać sobie, że w obecności tych ludzi będziesz działał zrećnie, a twoje serce nie stanie się oschłe.

Tradycyjny obraz związany z tą strategią jest taki: wyobraź sobie, że idziesz przez pustynię – zgrzany, zmęczony i drżący z pragnienia – i znajdujesz nieco wody w odcisku krowiej racicy. Jeśli spróbujesz nabrać jej w dłoń, zmacisz wodę. Zatem robisz to, co musisz: opadasz na kolana, podpierasz się dłońmi i siorbiesz prosto z zagłębienia. W tym czasie twoja postawa może nie wyglądać zbyt godnie, ale to nie jest pora na to, by martwić się o swój wygląd. Twoje przetrwanie musi uzyskać najwyższy priorytet. Tak samo, jeśli czujesz, że szukanie dobra w kimś, na kogo jesteś zły, jest poniżej twoje godności, pozbawiasz się wody, której potrzebujesz, by utrzymać przy życiu swą własną dobroć. Spróbuj zatem poszukać tego dobra i sprawdź, czy to ułatwia rozwijanie życzliwych myśli. I pamiętaj: to jest działanie w takim samym stopniu dla twojego dobra, jak dla dobra tych osób.

Jeśli nie możesz pomyśleć o żadnym dobrym uczynku ludzi, na których się gniewasz, to miej dla nich współczucie: kopią dla siebie głęboki dół.

Zazdrość. Zazdrość jest szczególnym typem gniewu, który przychodzi, gdy inni ludzie doświadczają pomysłności twoim, jak uważasz, kosztem –

jak wówczas, gdy kolega w pracy otrzymuje pochwały, na które, według ciebie, ty zasługujesz, albo osoba, w której jesteś zadurzony, zakochuje się w kimś innym. Zazdrość do gniewu dodaje wrażenia rozczarowania i urażonej dumy. W każdym przypadku powodem tego jest pokładanie swoich nadziei na szczęście w czymś, co jest pod kontrolą innej osoby.

By rozprawić się z zazdrością, powiedz sobie, że będziesz jej niewolnikiem tak długo, jak długo będziesz definiował swoje szczęście i poczucie własnej wartości poprzez rzeczy, które znajdują się poza twoją kontrolą. Czy to nie pora by, zamiast tego, zacząć szukać szczęścia w sobie? Możesz również zadać sobie pytanie, czy chcesz zgromadzić dla siebie wszelkie szczęście i pomyślność świata. Jeśli tak, to jakiego rodzaju osobą jesteś? Jeśli w przeszłości cieszyło cię wzbudzenie w innych zazdrości, zauważ, że zazdrość, której obecnie doświadczasz, jest nieuchronną odplątą. Czy nie czas wydostać się z tego błędnego koła?

Być może jedną z najbardziej użytecznych postaw w obliczu zazdrości jest cofnięcie się o krok i spojrzenie z szerszej perspektywy na życie i świat jako całość, aby uzyskać poczucie tego, jak naprawdę miażdżąco są rzeczy, o które jesteś zazdrosny. Pomyśl o ludzkim świecie w wizji Buddy: ludzi grzęznących w małych kałużach wody, walczących o wodę, która wyparowuje. Czy warto wciąż walczyć o rzeczy, które są mało ważne i zanikające, czy nie wolałbyś raczej znaleźć lepsze źródło szczęśliwości?

Przemyślawszy sprawę w ten sposób, daj sobie trochę czasu, by rozwinąć wzniosłe nastawienie równowagi – i jeśli poczujesz się do tego gotów – dorzuć doń nieco współradości.

Niecierpliwość. Kiedy praktyka nie przynosi rezultatów tak szybko, jak byś chciał, pamiętaj, że problem nie leży w pragnieniu. Po prostu skoncentrowałeś ją na niewłaściwym celu: bardziej na rezultatach niż na przyczynach, które dadzą te rezultaty. To jak prowadzenie auta w kierunku góry na horyzoncie. Jeśli spędzasz cały czas, spoglądając na górę, zjedziesz z drogi. Musisz skupić swoją uwagę na drodze i cały czas nią podążać. W ten sposób dojedziesz do góry.

Kiedy więc odczuwasz niecierpliwość w swojej medytacji, pamiętaj, że musisz skoncentrować swoje pragnienie na pozostaniu z oddechem, na byciu uważnym i czujnym oraz na innych składowych praktyki, które uważa się za przyczyny. Jeśli dobrze skupisz swoje pragnienie na rozwijaniu przyczyn, rezultaty będą musiały nadejść.

Jeśli niecierpliwość wywodzi się z pragnienia, by medytację zostawić za sobą po to, byś mógł się zająć resztą twojego życia, to pamiętaj, że reszta twojego życia opuściła twój umysł w potrzebie jakiegoś lekarstwa.

Medytacja jest właśnie tym lekarstwem, tak jak krem, który wcierasz w podrażnioną skórę. Nie możesz tak po prostu posmarować skóry kremem, a następnie go zmyć. Musisz pozwolić mu tam pozostać, by wykonał swe lecznicze dzieło. W ten sam sposób musisz dać czas oddechowi i wszystkim zręcznym cechom, które się wokół niego rozwijają, by wykonały swoją robotę.

I pamiętaj, że medytacja nie jest czymś, co „zostawiasz za sobą”. W taki sam sposób, jak twoje ciało będzie potrzebowało lekarstwa tak długo, jak długo jest wystawione na toksyczność świata, tak twój umysł będzie potrzebował uzdrawiającego lekarstwa medytacji tak długo, jak długo będziesz żył.

Zwątpienie. Ta emocja przychodzi w dwóch postaciach: zwątpienie w siebie, które ukryte jest pod zniechęceniem omówionym powyżej, i zwątpieniem w praktykę. To drugie może być przezwyciężone na dwa sposoby:

- Pierwszy, to czytanie o przykładach, jakie dali Buddha i jego szlachetni uczniowie. Byli oni (i są) ludźmi mądrości i uczciwości. Nauczali za darmo. Nie mieli powodu, by komukolwiek błędnie przedstawiać prawdę. Na świecie rzadko znajduje się takich nauczycieli, więc to im powinieneś zawierzyć.
- Drugi sposób, to przypominanie sobie, że praktyka może być naprawdę oceniana tylko przez osobę, która jest prawdziwa. Czy ty jesteś prawdziwy w przyłgnięciu do oddechu? Czy jesteś prawdziwy w obserwacji, kiedy twój umysł działa z wprawą, a kiedy nie? Czy możesz być bardziej prawdziwy w tych obszarach? Będiesz w stanie przezwyciężyć swoje zwątpienie jedynie wówczas, kiedy staniesz się prawdziwie spostrzegawczy i naprawdę wypróbujesz nauki w szczerzy i uczciwy sposób, przełamując swoje zwykłe ograniczenia. Bez względu na to, czy praktyka ostatecznie okaże się prawdziwa, ty możesz tylko zyskać, ucząc się być bardziej spostrzegawczym i szczerym, tak więc energia, którą włożyłeś w rozwijanie tych cech, z pewnością nie pójdzie na marne.

WIZJE I INNE NIESAMOWITE ZJAWISKA

Kiedy umysł zaczyna się uspokajać, mogą się czasami pojawiać niezwykle, intuicyjne wglądy: wizje, głosy i inne niesamowite zjawiska. Czasami niosą ze sobą prawdziwą informację, a czasami fałszywą. Prawdziwa informacja jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ prowadzi to

tego, że ufasz wszystkiemu, co ci wpadnie do głowy. Zaczynasz wtedy ludzić się rzeczami, które są fałszywe. Wglądy tego rodzaju mogą również prowadzić do dużego zarozumiałstwa, kiedy zaczynasz czuć się kimś szczególnym. To odciąga cię daleko od ścieżki.

Z tego też powodu ogólną zasadą numer jeden jest pozostawienie ich takimi, jakie są. Pamiętaj: *nie wszystko, co powstaje w spokojnym umyśle, jest godne zaufania*. Więc jeśli nie wplątujesz się w te rzeczy, to nie myśl, że tracisz coś ważnego. Możesz zaryzykować zaangażowanie tylko pod osobistym nadzorem nauczyciela, który ma wprawę w zajmowaniu się tego typu sytuacjami. Najlepszą informacją, jaką może zaferować ci książka taka jak ta, jest porada, jak wyostać się z tego typu powikłań. Na przykład:

Znaki. Czasami, kiedy umysł się uspokaja, może pojawić się w umyśle światło albo możesz słyszeć w swoich uszach dźwięk o wysokim natężeniu. Mogą też pojawić się niezwykle odczucia związane z jednym z twoich zmysłów: zapach, smak czy wrażenie dotykowe. Kiedy to się dzieje, nie porzucaj oddechu. To są po prostu oznaki tego, że się uspokajasz, więc traktuj je jako znaki na poboczu drogi. Kiedy wjeżdżasz do miasta i widzisz znak, nie porzucasz drogi i nie wjeżdżasz w drogowską. Trzymasz się drogi i jedziesz dalej do miasta.

Wizje. Kiedy umysł zaczyna się uspokajać – albo gubi oddech przy zachwianiu uważności – możesz mieć wizje siebie, innej osoby albo innego miejsca w czasie lub przestrzeni. Pojawiają się one w umyśle, który jest spokojny, ale nie w pełni ustabilizowany na swym obiekcie. Aby się ich pozbyć, przywróć uważność, oddychając głęboko trzy lub cztery razy w sercu – wtedy odejdą. Jeśli wizja dotyczy innej osoby, najpierw przekaz myśl miłującej dobroci tej osobie, a następnie oddychaj głęboko do serca, by wizja się rozpuściła.

Poczucie opuszczenia ciała. Jeśli czujesz, że jesteś poza ciałem, możesz odczuwać pokusę, by trochę pozwiedzać plan astralny, ale powinieneś się jej oprzeć. Czyhają tam niebezpieczeństwa, a w międzyczasie pozostawiasz swoje ciało bez ochrony. Możesz wrócić do ciała, przywołując do umysłu cztery podstawowe właściwości, które składają się na poczucie ciała odczuwane od wewnątrz: energię oddechu, ciepło, chłód i trwałość (zob. omówienie czwartej jhāny w części czwartej).

Zewnętrzna obecność. Jeśli czujesz energię bezcielesnej obecności poza swoim ciałem, nie musisz dochodzić, kim ona jest albo co spowodowało jej przybycie. Po prostu napełnij swoje ciało świadomością energii oddechu.

Myśl o swojej świadomości i energii oddechu jako o trwałych i nieprzenikalnych, od czubka głowy po czubki palców. Kiedy zabezpieczysz w ten sposób swoje ciało, możesz przesłać myśli miłującej dobroci w kierunku tej zewnętrznej obecności, a potem we wszystkich kierunkach. Trwaj przy tym, dopóki wrażenie zewnętrznej obecności nie odejdzie.

TKWIĄC W KONCENTRACJI

Są dwa typy przywiązania do koncentracji: zdrowe i niezdrowe. Zdrowe przywiązanie do koncentracji jest elementem koniecznym przy jej rozwijaniu jako umiejętności. Z tym rodzajem przywiązania próbujesz podtrzymać wewnętrzny spokój we wszystkich sytuacjach, które pojawiają się podczas wypełniania codziennych obowiązków. Angażujesz się w rozmyślanie, dlaczego nie możesz jej utrzymać w pewnych sytuacjach, i próbujesz znaleźć czas, by bardziej poświęcić się formalnej praktyce, nawet jeśli są to tylko małe medytacyjne przerwy w ciągu dnia. To przywiązanie jest zdrowe, ponieważ pomaga ci rozpoznawać dowolne niezdrowe przywiązanie jako problem do rozwiązania i daje ci podstawę, na której możesz go rozwiązać.

Mając niezdrowe przywiązanie do koncentracji, nie chcesz w ogóle porzucać formalnej praktyki, nie chcesz mieć do czynienia z innymi ludźmi i nie chcesz wypełniać swych obowiązków w świecie, ponieważ uważasz, że ten świat jest tylko zakłóceniem twojego spokoju umysłu. Chcesz po prostu użyć koncentracji jako wymówki, by uciec od swoich światowych obowiązków.

Musisz pamiętać, że twoje obowiązki są ważną sposobnością, by rozwijać dobre cechy potrzebne do trenowania umysłu we wnikliwości; są to: cierpliwość, wytrwałość, równowaga. Również zamęt, który odczuwasz, działając w świecie, nie pochodzi ze świata; pochodzi z twego własnego umysłu. Jeśli po prostu ukrywasz się w koncentracji, to tylko zwijasz się w kłębek wokół przyczyn twego wewnętrznego zamętu i nigdy nie będziesz w stanie ich wykorzenieć. Ostatecznie to one zniszczą twoją koncentrację i nie będziesz miał w ogóle niczego, czego mógłbyś się trzymać.

PRZYPADKOWE WGLĄDY

Jeśli podczas medytacji jakiś wgląd pojawi się nagle w twojej głowie, musisz szybko zdecydować, czy jest to coś, na co warto zwrócić uwagę,

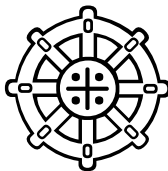
czy to po prostu kolejne rozproszenie. Szybka zasada numer jeden: jeśli wgląd może być zastosowany bezpośrednio w tym, co robisz tu i teraz w swojej medytacji, wypróbuj to śmiało. Sprawdź, jak to działa. Jeśli nie działa, porzuć to. Jeśli nie ma bezpośredniego zastosowania w tym, co robisz, porzuć to. Nie bój się, że stracisz coś cennego. Jeśli spróbujesz się tego trzymać, odciągnie cię to coraz dalej i dalej od oddechu. Jeśli jest to naprawdę wartościowe, utkwi w twoim umyśle bez żadnych prób zapamiętania z twojej strony.

Myśl o koncentracji jak o kurze znoszącej złote jaja. Jeśli spędzasz cały swój czas, zbierając i magazynując jaja, kura padnie z powodu braku doglądania. A złoto tych jaj jest jak złoto w większości bajek: jeśli natychmiast nie zrobisz z niego użytku, obróci się w proch i pył. Zatem jeśli jajo nie może być użyte od razu, pozbydź się go. Użyj swej energii do opieki nad kurą.

Jest również inny obszar, o którym warto pamiętać: nie na wszystkim, co pojawia się w spokojnym umyśle, można polegać. Uspokojenie umysłu daje ci dostęp do wielu zawartych w nim pokoi, które mogłeś zamknąć w przeszłości, ale sam fakt, że pokoje są teraz otwarte, nie oznacza, że wszystkie zawierają rzeczy cenne. W niektórych znajdują się tylko stare rupiecie.

Jeśli wgląd, który odstawiłeś na bok w trakcie medytacji, wciąż pojawia się w umyśle po jej zakończeniu, zobacz, czy ma on jakieś zastosowanie w twoim sposobie życia. Jeśli wydaje się oferować mądrzejszy pogląd na temat tego, jak postępować w jakiejś szczególnej sytuacji, możesz go wypróbować i zobaczyć, czy naprawdę pomaga. Możesz również upewnić się, czy nie uległeś jednostronnemu podejściu, pytając się siebie, do jakiego stopnia prawdziwe jest podejście przeciwne? Jest to jedno z najważniejszych pytań trzymanych na podorzędziu przez medytujących, którzy chcą zachować równowagę.

Jeśli wgląd jest z rodzaju tych bardziej abstrakcyjnych – o znaczeniu wszechświata i temu podobne – puść to. Pamiętaj, że pytania wnikliwości zajmują się nie abstrakcjami, ale działaniami. *Twoimi* działaniami. Wglądy, których poszukujesz w swojej medytacji, są również tymi, które zajmują się twoimi działaniami.



CZĘŚĆ TRZECIA

MEDYTACJA W CODZIENNYM ŻYCIU

Są dwa główne powody rozszerzania praktyki medytacyjnej na codzienne życie. Po pierwsze, tworzysz pęd, który niesie cię od jednej sesji formalnej praktyki do następnej. Jeśli pokawalkujesz swoje życie na okresy, kiedy medytujesz i okresy, gdy tego nie robisz, energia zbudowana w czasie każdej sesji medytacyjnej rozprasza się. Za każdym razem, gdy siadasz, by medytować, musisz znowu zaczynać od początku.

To jak trzymanie psa na smyczy. Jeśli pies ma długą smycz, ma ona tendencję do owijania się wokół różnych rzeczy: lamp ulicznych, drzew, nóg innych ludzi. Aby doprowadzić psa i smycz z powrotem do miejsca, w którym jesteś, musisz się zmierzyć z długim, pracochłonnym procesem rozplątywania smyczy. Ale jeśli pies jest na krótkiej smyczy, kiedy siadasz, pies i smycz też są z tobą. Podobnie jest, jeśli próbujesz utrzymać centrum swojej medytacji przez cały dzień, to kiedy przychodzi czas, by usiąść do praktyki, już jesteś w swoim centrum. Możesz kontynuować z tego miejsca.

Drugim powodem, by rozszerzać praktykę medytacji na codzienne życie, jest to, że pozwala ci użyć umiejętności rozwiniętych w medytacji właśnie tam, gdzie są najbardziej potrzebne: wokół tendencji umysłu do przysparzania sobie stresu i cierpienia w trakcie dnia.

Gdy odczuwasz swoje centrum jako bezpieczne i wygodne miejsce, to pomaga ci ono pozostać ugruntowanym pośród zamieszania dnia codziennego. Nie zostajesz zdmuchnięty przez zewnętrzne wydarzenia, ponieważ wewnątrz masz solidne oparcie. To jak pal na kamienistej plaży na brzegu morza. Jeśli po prostu tam leży, fale będą go miotać w jedną i drugą stronę. Będzie stanowić niebezpieczeństwo dla każdego, kto bawi się pośród fal. W końcu fale rzucą pal na skały i rozbiją go na drobne kawałki. Ale jeśli ten sam pal jest ustawiony prosto i wpuszczony głęboko w skaliste podłoże, fale nie będą w stanie go poruszyć. Pozostanie bezpieczny i nie będzie stanowił zagrożenia dla nikogo.

Niektórzy ludzie narzekają, że próba praktykowania medytacji w codziennym życiu jest po prostu dodawaniem jeszcze jednego zadania do wielu, którymi już próbujesz żonglować, lecz nie patrz na to w ten sposób. Medytacja daje ci solidną podstawę, na której stojąc, możesz żonglować swoimi obowiązkami z większą łatwością i finezją. Jak może ci powiedzieć wielu medytujących, im więcej uważności i czujności wniesiesz

w wypełnianie swoich obowiązków, tym lepsze będzie ich wykonanie. Zamiast przeszkadzać ci w pracy, medytacja czyni cię bardziej uważnym i czujnym w trakcie jej wykonywania. Sam fakt, że pozostajesz skupiony, zamiast pozwalać umysłowi na wędrówki, pomaga oszczędzić twoją energię na dalsze działania.

Posiadanie jasnego poczucia spokojnego centrum pomaga widzieć poruszenia umysłu, które w innym przypadku zostałyby przeoczone. To jak leżenie na plecach na środku pola: jeśli spojłdasz w niebo bez punktu odniesienia na ziemi, nie jesteś w stanie powiedzieć, jak szybko poruszają się chmury albo w jakim kierunku. Ale jeśli masz stały punkt odniesienia – szczyt dachu albo wysoki słupek – możesz jasno zauważyć kierunek i prędkość, z jaką poruszają się chmury. Podobnie, gdy masz stały punkt odniesienia, możesz wyczuć, kiedy umysł zmierza w niewłaściwym kierunku i sprowadzić go z powrotem, nim wpadnie w kłopoty.

Medytacja w życiu codziennym jest w rzeczywistości bardziej skomplikowaną wersją medytacji chodzonej z uwagi na to, że zajmować trzeba się głównymi obszarami skupienia: (1) utrzymaniem swego wewnętrznego skupienia, (2) podczas angażowania się w działania, (3) pośród aktywności wokół ciebie. Główne różnice polegają na tym, że (2) i (3) są bardziej złożone i mniej podległe twojej kontroli. Ale są sposoby, by zrekompensować tę dodaną złożoność. Możesz też użyć dostępnego zakresu kontroli, który *naprawdę* masz nad swoimi działaniami i otoczeniem, by stworzyć lepsze warunki dla swojej praktyki. Zbyt często ludzie próbują upchnąć medytację po szczelinach swojego życia, co nie daje medytacji wiele miejsca do wzrastania. Jeśli naprawdę poważnie podchodzisz do problemu stresu i cierpienia, musisz przemeblować swoje życie najlepiej, jak potrafisz, by pielęgnować umiejętności, które chcesz rozwinąć. Wśród wszystkiego, co robisz, trening swojego umysłu umieść wysoko na liście priorytetów. Im wyżej możesz go umieścić, tym lepiej.

Jak stwierdziłem we wstępie, niektóre z rad zamieszczonych w części trzeciej mogą wymagać większego poziomu zaangażowania niż ten, na który jesteś obecnie gotów. Więc czytaj wybiórczo, ale również w duchu uczciwości wobec siebie. Spróbuj mieć jasność co do tego, którzy członkowie twojego wewnętrznego komitetu dokonują wyboru.

I: TWOJE WEWNĘTRZNE SKUPIENIE

Zdarza się, że nie możesz przejrzeć obserwować wdechów i wydechów, kiedy jesteś głęboko zaangażowany w skomplikowane zadanie,

ale możesz utrzymywać ogólne odczucie właściwości energii oddechu w ciele.

Jest to obszar, gdzie pomogą lekcje wyciągnięte z siedzącej medytacji. Dwie umiejętności są tu szczególnie pomocne.

1. Spróbuj zauważyć, gdzie w twoim polu energii oddechu znajdują się punkty aktywujące: punkty, które najszybciej mają tendencję do napinania się lub zaciskania, co prowadzi do rozszerzania się wzorców napięcia na inne części ciała. Typowymi punktami są: gardło, okolice serca, splot słoneczny, nad żołądkiem albo zewnętrzne strony twoich rąk lub grzbiety twoich stóp.

Gdy już zidentyfikujesz tego rodzaju punkt, użyj go jako miejsca skupiania uwagi w ciągu dnia. Przede wszystkim upewnij się, że miejsce to pozostaje otwarte i rozluźnione. Jeśli czujesz, że się zacisnęło, przestań na chwilę robić to, co robisz, i oddychaj poprzez nie. Innymi słowy, wyślij dobrą energię oddechu w ten obszar i pozwól mu zrelaksować się tak szybko, jak to możliwe. To pomoże rozproszyć moc napięcia, zanim przejmie ono inne części twojego ciała i umysłu.

Na początku może się okazać, że częściej wędrujesz poza twoim punktem, niż w nim przebywasz. Tak jak w przypadku medytacji siedzącej, musisz być wobec siebie cierpliwy, ale stanowczy. Za każdym razem, gdy zdasz sobie sprawę, że zgubiłeś swój punkt, wracaj natychmiast i uwolnij wszelkie napięcie, które w międzyczasie się rozwinęło. Może się okazać użyteczne ustanowienie dla siebie znaczników pamięci: na przykład, że będziesz wkładał szczególny wysiłek, by być w swoim punkcie za każdym razem, gdy przechodzisz przez drogę albo napotkasz czerwone światło. Z czasem możesz ustawić swoje cele wyżej i dążyć do tego, by być skupionym i zrelaksowanym przez dłuższe okresy.

Robiąc to, będziesz walczył z pewnymi podświadomymi obronnymi nawykami, więc doskonalenie tej umiejętności może ci zająć trochę czasu. Ale jeśli wytrwale utrzymujesz to miejsce zrelaksowane, okaże się, że w ciągu dnia jesteś mniej spięty. Będziesz mniej obciążony odczuciem, że jest w twoim systemie coś, czego potrzebujesz się pozbyć. W tym samym czasie uzyskasz więcej radości z prób podtrzymywania swojego centrum, ponieważ będziesz czuł się bardziej stabilnie i spokojnie. To pomoże ci przy tym wytrwać. Kiedy jesteś w sytuacji, w której po prostu siedzisz, nie mając nic do roboty – jak na przykład na spotkaniu albo w poczekalni u lekarza – możesz emanować na zewnątrz błogością, opierając się na poczuciu spokoju swojego centrum, i nikt inny nie będzie musiał o tym wiedzieć.

Utrzymywanie punktu skupienia w stanie relaksu pomaga ci również stać się bardziej wrażliwym na małe rzeczy, które cię pobudzają. To daje szerszy wgląd w działania twojego własnego umysłu. Zyskujesz miejsce, do którego możesz się wycofać ze swoich myśli i po prostu obserwować je jako członków komitetu. Nie musisz podejmować się wszystkiego, co komitet proponuje. Jeśli coś niezręcznego pojawia się na wokandzie, uczysz się rozpoznawania tego takim, jakim jest, i oddychasz przez to na wskroś.

Kiedy wzmacniasz zdolność do utrzymywania swego punktu centralnego w stanie relaksu i pełni w każdej sytuacji, rozwijasz podstawę dla swego wewnętrznego obserwatora. Rozwijanie w umyśle tej tożsamości pomaga ci przeżyć dzień mniejszym kosztem emocjonalnym i zauważyć takie rzeczy w sobie i w swoim otoczeniu, których nie zauważyłeś nigdy przedtem. Innymi słowy, jest to dobra podstawa do rozwijania wnikliwości w trakcie twoich codziennych zajęć. To wzmacnia również wnikliwość, którą wnosisz do swojej formalnej medytacji.

2. Drugą pożyteczną umiejętnością w codziennym życiu jest napelnianie własnego ciała oddechem i świadomością, kiedy jesteś w trudnej sytuacji, a szczególnie w konfrontacji z trudną osobą. Myśl o oddechu jak o tarczy obronnej, której nie przenika energia tej drugiej osoby. W tym samym czasie wyobrażaj sobie, że słowa i działania tej osoby przechodzą obok ciebie, a nie wprost na ciebie. To pomaga zmniejszyć poczucie zagrożenia i umożliwia jaśniej myśleć o tym, w jaki sposób stosownie odpowiedzieć. Ponieważ stwarzasz pole siłowe dobrej, solidnej energii, możesz mieć uspokajający i stabilizujący wpływ na osoby i sytuację wokół ciebie.

Dobrze jest również doskonalić tę umiejętność, kiedy zajmujesz się ludźmi, którzy przyszli powiedzieć ci o swoich kłopotach. Zbyt często podświadomie czujemy, że jeśli nie wchłonimy nieco ich bólu, to nie będziemy współczujący. Jednak nasze poczucie absorbowania ich energii tak naprawdę nie zmniejsza ich brzemienia – po prostu obciąża nas. Wciąż możesz być współczujący – i nawet z większą jasnością widzieć ich problemy – jeśli pozostajesz w czystym kokonie dobrej energii oddechu. W ten sposób nie pomylisz ich bólu ze swoim.

Byłoby idealnie, gdybyś zechciał połączyć te dwie umiejętności oddechowe w jedną, tak jak przy medytacji chodzonej. Innymi słowy, utrzymuj skupienie na wybranym miejscu w ustalonym stanie, ale naucz się, jak rozszerzać oddech i świadomość z tego miejsca na całe ciało tak szybko, jak to możliwe, gdy tylko zajdzie potrzeba. W ten sposób będziesz przygotowany na wszystko, co zdarza się w ciągu dnia.

II: TWOJE AKTYWNOŚCI

Szybko odkryjesz, że nie wszystkie rzeczy, które zakłócają twoją medytację w codziennym życiu, pochodzą z zewnątrz. Twoje własne aktywności – to, co robisz, mówisz i myślisz – również mogą wytrącić cię z równowagi. Oto dlaczego zasada powstrzymywania się jest podstawową częścią praktyki: rozumiesz, że należy powstrzymywać się od robienia rzeczy i od kierowania swojej uwagi w taki sposób, który zniweczy działanie twojej medytacji.

Ważną rzeczą jest, by nie myśleć o powstrzymywaniu się jak o więzieniu ograniczającym zakres twoich działań. W rzeczywistości są to drzwi do wolności – wolności od szkód, które wyrządzasz sobie i ludziom wokół ciebie. Chociaż na początku niektóre z tradycyjnych form powstrzymywania mogą wydawać się ograniczające, pamiętaj, że tylko niewprawni członkowie twojego komitetu czują się osaczeni. Ci zręczni zaś, którzy byli trатовani, tak naprawdę uzyskują trochę miejsca i swobody, by rozwijać się i wzrastać.

Jednocześnie praktyka powstrzymywania się nie oznacza ograniczania twojej świadomości. Kiedy myślimy o robieniu czegoś albo patrzymy na coś, zbyt często, skupiamy się po prostu na tym, co lubimy albo czego nie lubimy. Powściągliwość zmusza cię do przyjrzenia się, *dlaczego* lubisz albo nie lubisz czegoś, i temu, co *się dzieje wskutek* podążania za twoimi „lubie” i „nie lubie”. W ten sposób poszerzasz swoją perspektywę i zyskujesz wgląd w obszary umysłu, które w innym wypadku pozostałyby ukryte za kulisami. Tak oto powściągliwość jest sposobem na rozwijanie wnikliwości.

Niektórzy członkowie komitetu umysłu lubią przekonywać, że zrozumiesz ich tylko wtedy, kiedy im się poddasz, i że jeśli im się nie poddasz, to zejdziesz do podziemia i tyle ich zobaczysz. Jeśli ulegniesz tej argumentacji, nigdy nie uwolnisz się spod ich wpływu. Jedynym sposobem, by go ominąć, jest wytrwała niewiara w to, co mówią, inaczej ujrzysz wkrótce ich następną linię obrony, a potem następną. Ostatecznie dojdiesz do poziomu, gdzie sami się ujawnią, a ty zobaczysz, jak naprawdę słabe jest ich rozumowanie. Tutaj więc raz jeszcze powściągliwość jest sposobem na rozwijanie wnikliwości w obszarach, które ukrywa pobłażanie sobie.

Kolejnym sposobem myślenia o powstrzymywaniu się jest traktowanie medytacji jako ćwiczenia w rozwijaniu domu dla umysłu – jakiegoś miejsca wewnątrz, gdzie możesz odpocząć z poczuciem bezpieczeństwa i zbierać pokarm dla umysłu. Jeśli brak ci powściągliwości, to tak jak gdyby drzwi i okna twego wewnętrznego domu były otwarte 24 godziny na dobę. Ludzie i zwierzęta mogą wchodzić i wychodzić, pozostawiając za sobą

dowolny bałagan. Kiedy zamykasz okna i drzwi tylko wtedy, gdy praktykujesz formalną medytację, zostaniesz wtłoczony w rolę odzwiernego za każdym razem, gdy zaczynasz medytację. Odkryjesz również, że pewni ludzie i zwierzęta, którzy zawędrowali do twego domu, nie będą chcieli wyjść. Zjedzą cały zebrany pokarm i nic ci nie zostanie. Musisz więc zyskać zmysł wnikliwości odnośnie tego, kiedy powinieneś zamykać, a kiedy otwierać swoje drzwi i okna. W ten sposób twój umysł będzie miał dobry dom.

Jeśli obawiasz się, że powściągliwość pozbawi cię twojej spontaniczności, pamiętaj, jaką krzywdę może wyrządzić niewyćwiczona spontaniczność. Pamiętaj o rzeczach, które powiedziałeś lub zrobiłeś bez namysłu, a później długo tego żałowałeś. To, co wzięłeś za swoją „naturalną spontaniczność”, było po prostu siłą nieumiejętnego nawyku, tak samo sztucznego i zmyślonego, jak każdy inny nawyk. Spontaniczność staje się godna podziwu i właściwa tylko wówczas, gdy została wytrenowana do tego stopnia, że zręczne działania przychodzą bez wysiłku. Jest to coś, co podziwiamy u wielkich artystów, wykonawców i gwiazd sportu. Ich spontaniczność wymaga lat treningu. Traktuj więc powściągliwość jako metodę treningu twojej spontaniczności, aby stała się bezwysiłkowo zręczna. Może to zająć trochę czasu, ale jest to czas dobrze spędzony.

Istnieją trzy tradycyjne sposoby ćwiczenia powściągliwości: rozwijanie poczucia umiarkowania w mowie, podążanie za wskazaniem i ćwiczenie w powstrzymaniu swoich zmysłów.

UMIARKOWANIE W MOWIE

W medytacji lekcją numer jeden jest utrzymywanie swych ust pod kontrolą. Jeśli nie potrafisz kontrolować swoich ust, nie ma sposobu, byś zyskał kontrolę nad własnym umysłem.

Zatem nim cokolwiek powiesz, zapytaj siebie: (1) „*Czy to prawda?*”, (2) „*Czy to przynosi pożytek?*”, (3) „*Czy to właściwa pora, by to powiedzieć?*”. Jeśli odpowiedź na te trzy pytania brzmi: „*Tak*”, wtedy śmiało mów. Jeśli nie, pozostań w milczeniu.

Kiedy zadawanie sobie tych pytań stanie się nawykiem, odkryjesz, że bardzo niewiele rozmów jest naprawdę warte zachodu.

Nie oznacza to, że masz stać się nietowarzystki. Jeśli jesteś w pracy i potrzebujesz porozmawiać ze współpracownikami, by stworzyć harmonijną atmosferę, to liczy się jako wartościowa rozmowa. Uważaj tylko, by ta ułatwiająca kontakty mowa nie wykroczyła poza te ramy i nie zmieniła się w jałowe pogawędki. Jest to nie tylko strata energii, ale również źródło

zagrożenia. Zbyt wiele paplaniny może popsuć pracę. Często słowa, które wyrządzają najwięcej szkód, to te, które wpadają do głowy i nieprzefiltrowane wypadają ustami.

Jeśli przestrzeganie zasady umiarkowania w rozmowach oznacza, że zyskujesz reputację cichej osoby, no cóż, to bardzo dobrze. Odkryjesz, że twoje słowa, jeśli jesteś bardziej ostrożny w ich wygłaszaniu, zaczynają nabierać większej wartości.

W tym samym czasie stwarzasz lepszą atmosferę dla swojego umysłu. Jeśli stale gawędzisz przez cały dzień, to jak zamierzasz zatrzymać mentalny słowotok, kiedy siadasz do medytacji? Ale jeśli rozwiniesz nawyk pilnowania swojej buzi, ten sam nawyk znajdzie zastosowanie w medytacji. Również wszyscy twoi członkowie komitetu zaczynają się uczyć, jak pilnować swoich ust.

Nie znaczy to, że masz porzucić poczucie humoru, tylko byś uczył się używać go mądrze. W naszym społeczeństwie poczucie humoru ma tendencję do wpadania w kategorie niewłaściwej mowy: nieprawdy, dzielącej mowy, nieokrzesej mowy i częściej gadaniny. Wyzwaniem jest nauczenie się, jak używać humoru, by stwierdzać rzeczy, które są prawdziwe, które prowadzą do harmonii i rzeczywiście służą dobremu celowi. Pomyśl przez chwilę o wszystkich wielkich satyrykach w przeszłości: pamiętamy ich humor z powodu sprytnych sposobów wyrażania prawdy. Możesz lub nie aspirować do roli wielkiego satyryka, ale wysiłek włożony w próby mądrego używania humoru jest dobrym ćwiczeniem się we wnikliwości. Jeśli potrafisz nauczyć się śmiać mądrze i dobroduszenie ze słabostek świata wokół ciebie, to podobnie możesz nauczyć się śmiać z własnych przywar. A to jest jedna z najbardziej podstawowych umiejętności w repertuarze każdego medytującego.

Wskazania

Wskazanie jest obietnicą, którą składasz sobie, by unikać krzywdzącego zachowania. Nikt cię do tego nie zmusza, ale mądrzy ludzie odkryli, że pięć wskazań jest szczególnie pomocne w kreowaniu dobrego otoczenia dla treningu umysłu. Kiedy przyjmujesz pięć wskazań, postanawiasz, że nie będziesz rozmyślnie angażował się w pięć rodzajów działań:

1. Zabijanie jakiegokolwiek osoby czy zwierzęcia.
2. Kradzież (czyli zabieranie czegoś należącego do kogoś innego bez zgody tej osoby).
3. Uprawianie niedozwolonego seksu (tj. z nieletnim lub z dorosłym, który już jest w innym związku albo gdy *ty* już jesteś w innym związku).

4. Mówienie kłamstw (tj. fałszywe przedstawianie prawdy).
5. Przyjmowanie środków odurzających.

Wskazania te mają przeciwdziałać niektórym z rażących działań stwarzających zakłócenia zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz, a które utrudniają podtrzymywanie twego wewnętrznego skupienia. Na zewnątrz chronią cię przed działaniami, które prowadzą do odwetu ze strony innych ludzi. Wewnątrz ochraniają cię przed przyjęciem dwóch postaw, które mogą cię zranić, kiedy wiesz, że skrzywdziłeś siebie lub innych: niską samooceną lub obronną, wysoką samooceną.

Te dwie formy niezdrowej samooceny odnoszą się do dwóch sposobów, na jakie skłonni są reagować ludzie w odpowiedzi na swoje złe zachowanie: albo (1) żałujesz tych działań, albo (2) wikłasz się w dwa rodzaje zaprzeczania i wtedy albo (a) zaprzeczasz, że twoje działania naprawdę miały miejsce, albo (b) zaprzeczasz, że były naprawdę niedobre. Te reakcje są jak rany w umyśle. Żal jest otwartą raną, wrażliwą na dotyk, podczas gdy zaprzeczenie jest jak stwardniała, skręcona tkanka blizny wokół czulego miejsca. Kiedy umysł jest zraniony na jeden z tych sposobów, nie może wygodnie spocząć w terażniejszości, ponieważ osiada na odsłoniętej, surowej tkance albo na zwapnionych węzłach. Kiedy jest zmuszony, by przebywać w terażniejszości, jest tam jedynie częściowo, w napięciu i skrzywieniu. Wglądy, które osiąga zazwyczaj, również są częściowe i skrzywione. Jedynie wówczas, gdy umysł jest wolny od ran i blizn, może osiąść wygodnie i swobodnie w terażniejszości i wywołać niewypaczoną wnikliwość.

Tu właśnie wkracza pięć wskazań: są przeznaczone do leczenia tych ran i blizn. Są integralną częścią uzdrawiającego procesu medytacji. Zdrowa samoocena pochodzi z życia w zgodzie z zestawem norm, które są praktyczne, jasne, ludzkie i godne szacunku. Pięć wskazań jest sformułowane w taki sposób, że zapewnia właśnie taki zestaw wzorców:

- *Praktyczne*: normy ustanowione przez wskazania są proste. Obiecujesz sobie, żeby nie angażować się rozmyślnie w żadne z pięciu krzywdzących działań, jak również nie namawiać innych, by się w nie wikłali. To wszystko. Nie musisz martwić się o większą kontrolę. Co oznacza, że wskazania nie wymagają od ciebie, byś skupiał się na pośrednich czy niezamierzonych efektach, które twoje działania mogą wywołać, np. czy doprowadzą kogoś innego do złamania wskazań. By działać, skupiasz się najpierw na własnych wyborach.

Jeśli po pewnym czasie zechcesz rozszerzyć obietnicę daną sobie, by unikać zachowań mogących w sposób pośredni przyczynić się do łamania wskazań przez innych – takich jak kupowanie mięsa –

to zależy już tylko od ciebie. Jednak na początku najsmardziej jest skupić się na tym, co sam zamierzasz zrobić, ponieważ to jest ten obszar, który możesz objąć prawdziwą kontrolą.

Życie w zgodzie z tymi normami jest całkowicie możliwe – być może nie zawsze łatwe czy wygodne – ale zawsze możliwe. Niektóre ze wskazań mogą być dla ciebie łatwiejsze do zachowania niż inne, ale z biegiem czasu i z pomocą cierpliwości oraz odrobiny mądrości w obchodzeniu się z uchybieniami w twoim zachowaniu staną się coraz łatwiejsze do opanowania. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy zaczynasz zauważać korzyści płynące z ich podtrzymywania i szkody, kiedy się potykasz.

Niektórzy ludzie przekładają wskazania na standardy, które brzmią bardziej wzniosłe i szlachetnie. Na przykład drugie wskazanie miaoby oznaczać nienadużywanie zasobów planety. Jednak nawet ci, którzy zmieniają w ten sposób formułę wskazań, przyznają, że życie zgodnie z nimi jest niemożliwe. Każdy, kto znośił przymus życia według niemożliwych norm, może ci powiedzieć o szkodach, jakie takie standardy poczynią w psychice. Jeśli wyznaczysz sobie wzorce, które wymagają niewiele wysiłku i uważności, ale są możliwe do wypełnienia, twoja samoocena poszybkuje w górę, gdy odkryjesz w sobie zdolność do życia według tych standardów. Możesz wówczas stanąć z pewnością siebie w obliczu bardziej wymagających zadań.

- *Jasne*: wskazania są sformułowane bez żadnych „jeżeli”, „i” czy „ale”. Oznacza to, że dają ci bardzo jasne przewodnictwo, gdzie nie ma miejsca na lanie wody czy mniej niż szczerą racjonalizację. Jakies działanie albo jest w zgodzie ze wskazaniami, albo nie jest. Powtórzę raz jeszcze: bardzo dobrze jest żyć według tego rodzaju norm. Każdy, kto wychowywał dzieci, odkrył z pewnością, że chociaż dzieci mogą narzekać na twarde reguły, to tak naprawdę czują się z nimi bardziej bezpiecznie niż z regułami, które są niejasne i zawsze otwarte do negocjacji. Jasne zasady nie pozwalają niewypowiedzianym tworum zakraść się do tylnych drzwi twojego umysłu. Kiedy poprzez trening w przestrzeganiu takich reguł uczysz się ufać swoim motywacjom, zyskujesz naprawdę zdrową samoocenę. Równocześnie, trzymając się jasnych reguł, oszczędzasz czas, który – w przeciwnym razie – mógłbyś zmarnować, zaciemniając obraz i usprawiedliwiając przed samym sobą niezręczne zachowanie.
- *Ludzkie*: wskazania są ludzkie zarówno z uwagi na osobę, która ich przestrzega, jak i ludzi, którzy doświadczają jej działań. Jeśli ich

przestrzegasz, stosujesz się do humanistycznej zasady: najważniejszymi siłami kształtującymi twoje doświadczanie świata są intencjonalne myśli, słowa i uczynki, które wybierasz w chwili obecnej. Oznacza to, że nie jesteś nic nieznaczący. Z każdym wyborem, którego dokonujesz – w domu, w pracy, przy zabawie – ćwiczysz swoją moc w bieżącym kształtowaniu świata. Utrzymywanie wskazań gwarantuje, że twój wkład w życie świata jest zawsze pozytywny.

Co do twojego wpływu na ludzi: jeżeli przestrzegasz wskazań, twój wkład w życie świata pozostaje zawsze w zgodzie z zasadami miłującej dobroci i współczucia. To pomaga ci rozwijać brahmavihāry, nie lękając się hipokryzji czy zaprzeczania.

- *Godne szacunku*: pięć wskazań nazywanych jest „normami, które podobają się szlachetnym”, czyli ludziom, którzy uzyskali przynajmniej pierwszy posmak przebudzenia. Tacy ludzie nie akceptują norm tylko na podstawie ich popularności. Kładą swoje życie na szali, by zobaczyć, co prowadzi do prawdziwego szczęścia, i sami widzą, że na przykład wszelkie kłamstwo jest patologiczne i że seks naruszający zaangażowany związek jest ze wszech miar niebezpieczny. Inni ludzie mogą cię nie szanować za to, że żyjesz według pięciu wskazań, ale szlachetni to zrobią, a ich szacunek jest wart więcej niż kogokolwiek na świecie.

Niektórzy ludzie boją się utrzymywać wskazania z obawy, że staną się dumni z tego powodu, że ich zachowanie jest lepsze niż innych ludzi. Jednakże ten rodzaj dumy łatwo jest porzucić, kiedy pamiętasz, że przestrzegasz wskazań nie po to, aby być lepszym niż inni, ale po prostu by wyleczyć problemy w swoim własnym umyśle. To jest jak przyjmowanie lekarstwa: kiedy zażywasz swoje lekarstwo, podczas gdy inni ludzie tego nie robią, to nie powód, by patrzeć na nich z góry. Możesz ich zachęcić, by potraktowali swoje zdrowie bardziej poważnie, ale jeśli nie zważają na twoją zachętę, musisz na jakiś czas porzucić ten temat i skoncentrować się na odzyskaniu własnego zdrowia.

Zdrowy rodzaj dumy, który pochodzi z przestrzegania wskazań, koncentruje się na porównywaniu siebie ze sobą – innymi słowy, na fakcie, że nauczyłeś się mniej krzywdzić i być bardziej rozważny niż dawniej. Ten rodzaj dumy jest o wiele lepszy niż duma przeciwnego rodzaju: zarozumiałość, która uważa wskazania za miłąkę, twierdząc, że jest ponad tym. Ten rodzaj dumy jest w dwojnasób szkodliwy: zarówno dla twojego umysłu, jak i szczęścia innych. O wiele zdrowszy jest szacunek do samego siebie za poddanie się ścisłemu treningowi i doskonalenie go. Ten rodzaj szacunku jest dobry dla ciebie i dla wszystkich innych.

Oprócz stwarzania zdrowego podejścia i spokojnego otoczenia sprzyjającego praktyce, wskazania pomagają ćwiczyć wiele umiejętności, których potrzebujesz, by zacząć medytację. Oferują ci praktykę w ustanawianiu umiejętnej intencji, a następnie trzymaniu się jej. Dają ci również praktykę w dojrzałym zajmowaniu się uchybieniami, które mogą się pojawić. By odnieść sukces w podtrzymywaniu wskazań, musisz nauczyć się, jak rozpoznać uchybienia i przyznać się do pomyłki, nie zaplątując się w wyrzuty sumienia i poczucie winy. Po prostu podbuduj swoją intencję, by tego więcej nie zrobić, a następnie rozwijaj brahmavihāry, by umocnić tę intencję. W ten sposób uczysz się, jak z marszu rozprawiać się z pomyłkami i jak ich nie powtarzać.

Wskazania rozwijają również cechy mentalne potrzebne szczególnie w koncentracji: *uwaga*, by utrzymywać je w umyśle, *czujność*, by pilnować swoich działań i upewnić się, że są w zgodzie ze wskazaniami, oraz *gorliwość*, by przewidywać sytuacje, w których mógłbyś ulec pokusie złamania wskazań i byś mógł zaplanować zręczną strategię, która utrzyma twoje wskazania nienaruszone. To wszystko rozwija twoją wnikliwość.

Na przykład będą sytuacje, gdzie mówienie prawdy na pewien temat może być krzywdzące dla innych. Jak unikniesz mówienia na ten temat, nie wypowiadając kłamstw? Kiedy obiecujesz sobie nie zabijać, musisz przewidzieć, że szkodniki mogą opanować twój dom. Jak możesz trzymać je na zewnątrz, nie zabijając ich?

Tak oto wskazania pomagają pielęgnować środowisko sprzyjające praktyce medytacji, rozwijając jednocześnie umiejętności potrzebne do samej medytacji.

POHAMOWANIE ZMYŚLÓW

Jest sześć zmysłów: twoje zmysły widzenia, słyszenia, powonienia, smaku i dotyku oraz zmysł poznawczy – twoja umysłowa znajomość pojęć. Pohamowanie zmysłów nie oznacza, że poruszasz się z przepaską na oczach albo zatyczkami w uszach. Tak naprawdę zmusza cię to widzenia więcej, niż mógłbyś normalnie, ponieważ wymaga, byś stał się wrażliwy na dwie rzeczy: (1) twoją motywację do, powiedzmy, patrzenia na szczególny widok, i (2) co się dzieje z twoim umysłem wskutek patrzenia na ten widok. W ten sposób wprowadzasz pytania wnikliwości w obszar, gdzie zwykle byłeś wiedziony przez pytania głodu: poszukiwania, by zobaczyć lub usłyszeć wyśmienite rzeczy. Uczysz się widzieć swoje zaangażowanie w zmysły jako część przyczynowego procesu. W ten sposób pohamowanie

pomaga rozwinąć wnikliwość. W tym samym czasie uczysz się przeciwdziałać przyczynowym prądom, które mogłyby zakłócić umysł. To pomaga rozwinąć koncentrację.

Aby oprzeć się porwaniu przez te prądy, musisz utrzymywać swoje centrum świadomości wewnątrz ciała. Tego typu centrum jest jak kotwica zabezpieczająca umysł. Następnie upewnij się, że twoje centrum jest wygodne. To utrzymuje umysł dobrze odżywiony, więc nie musi porzucać swej kotwicy, by płynąć z prądem w poszukiwaniu jedzenia. Kiedy umysł nie jest głodny przyjemności, będzie bardziej skłonny ćwiczyć panowanie nad prądami wypływającymi poprzez oczy, uszy, nos, język, ciało i umysł. Kiedy umysł jest mocno skupiony, jesteś w dobrej pozycji, by wykroczyć poza te nurty i oglądać je w kategoriach obu aspektów ich przyczynowych wzorców.

1. Za każdym razem, kiedy kierujesz uwagę na zmysły, spróbuj mieć jasność odnośnie swojej *motywacji*. Pamiętaj, że nie jesteś biernym odbiorcą widoków, dźwięków itd. W rzeczywistości umysł wychodzi na zewnątrz w poszukiwaniu zmysłowych bodźców. I często szuka kłopotów. Na przykład czasami, kiedy nie ma w twoim otoczeniu niczego, co wzbudzałoby żądzę, żądza powstaje w umyśle i wyrusza, szukając czegoś, czym mogłaby się pożywić. To samo dzieje się z gniewem i wszystkimi innymi emocjami.

Zatem kiedy patrzysz na rzeczy, to czego szukasz? Kto patrzy? Czy to żądza patrzy? Czy to gniew patrzy? Jeśli pozwolisz tym emocjom kierować twoimi oczami, przyzwyczajają się również do zarządzania twoim umysłem. Wzmacniasz właśnie tych członków komitetu, których później będziesz musiał położyć na łopatki w czasie medytacji.

Jeśli widzisz, że niezręczne intencje wpływają na to, gdzie masz skupić uwagę albo jak na coś patrzeć, zmień swoje skupienie. Patrz na coś innego albo patrz na tę samą rzecz w inny sposób. Jeśli kontemplowałeś piękne ciało, spójrz na aspekty, które nie są tak piękne – a nie są one daleko, bo tuż pod skórą. Ta sama zasada dotyczy gniewu. Jeśli myślisz o kimś, kogo naprawdę nienawidzisz, pamiętaj, że ta osoba ma również inne oblicze, oblicze dobra. Bądź osobą o dwojgu oczu, nie tylko jednym. Albo jeśli odkryjesz, że kiedy porzucisz żądzę lub gniew, to nie jesteś już dłużej zainteresowany patrzaniem na ludzi albo myśleniem o nich, zdasz sobie sprawę, że problem nie leżał po ich stronie. Miałeś problem z komitetem w twoim umyśle. Dowiadujesz się, że naprawdę nie możesz ufać niektórym z jego uczestników. To dobra lekcja do codziennego odrabiania.

2. Podobna zasada ma zastosowanie, kiedy zauważasz *rezultaty* swojego patrzenia. Jeżeli zdajesz sobie sprawę z tego, że sposób, w jaki patrzyłeś na coś, zaczął pogarszać niezręczne stany umysłu, to albo odwróć wzrok, albo naucz się patrzeć na tę samą rzecz w sposób, który przeciwdziała tym stanom. To samo dotyczy tego, co słyszysz, co czujesz, co smakujesz, czego dotykasz, a szczególnie tego, o czym myślisz.

Jeśli potrafisz utrzymywać skupioną uwagę na procesie, w którym umysł inicjuje zmysłowy kontakt i jest przezeń poruszony, ty pozostajesz skupiony wewnątrz, nawet gdy patrzysz albo słuchasz na zewnątrz. To pomaga utrzymywać centrum twego skupienia trwałym i elastycznym przez cały dzień.

III: TWOJE OTOCZENIE

Wartości ludzkiego społeczeństwa w większości stoją w opozycji do życia medytacyjnego. Albo ośmieszają ideę prawdziwego, niezmiennego szczęścia, albo całkowicie unikają tego tematu lub mówią, że nie możesz osiągnąć niezmiennego szczęścia własnym wysiłkiem. Taka postawa występuje nawet w społeczeństwach, które były tradycyjnie buddyjskie, a szczególnie we współczesnym społeczeństwie, na który media kładą nacisk, by poszukiwało szczęścia w rzeczach, które ulegną zmianie. Praktyka medytacji dla dobra nieuwarunkowanego szczęścia jest zawsze antykulturowa. Nikt inny nie ochroni twego przekonania o możliwości prawdziwego szczęścia. Musisz je chronić sam. Zatem naucz się, jak zręcznie osłaniać swoją praktykę przed kolidującymi wartościami ogółu społeczeństwa.

Są na to trzy podstawowe sposoby: wybierając godnych podziwu przyjaciół, ucząc się żyć oszczędnie i szukając odosobnienia na tyle, na ile jest to tylko możliwe.

Te trzy kwestie wymagają sporej ilości wyrzeczenia, a wyrzeczenie jest najłatwiejsze, gdy patrzysz na nie jak na handel, a nie jak na stratę. W wymianie przyjemności zwykłego życia na życie medytacyjne zamieniasz cukierek na złoto.

Możesz też myśleć o sobie jak o atlecie podczas treningu. Gra w przechytzenie swoich niezręcznych nawyków jest o wiele bardziej wartościowa niż jakikolwiek sport. Tak jak atleci gotowi są żyć z pewnymi ograniczeniami dla dobra osiągniętych wyników, tak ty powinieneś być chętny do życia z pewnymi ograniczeniami dla osiągnięcia prawdziwego szczęścia. I tak jak atleta ograniczony do zdrowej diety zaczyna preferować zdrowe jedzenie zamiast byle czego, również i ty odkryjesz, że ograniczenia,

które nakładasz na relacje z twoim otoczeniem, tak naprawdę stają się twoim preferowanym sposobem bycia.

GODNI PODZIWIU PRZYJACIELE

Kiedy przyłączasz się do jakiejś osoby, nieświadomie przyswajasz nawyki i poglądy tej osoby. Oto dlaczego najważniejszą zasadą w kształtowaniu otoczenia swojej codziennej medytacji jest przyłączenie się do godnych podziwu ludzi.

Ludzie godni podziwu mają cztery cechy: są uczciwi, hojni, mądrzy i przekonani, że zręczne cechy powinny być rozwijane, a niezręczne porzucone. Jeśli możesz znaleźć takich ludzi, spróbuj się do nich przyłączyć. Zauważ ich dobre cechy, próbuj je naśladować i pytaj ich, jak sam mógłbyś rozwijać więcej uczciwości, hojności, mądrości i przekonania.

Zatem rozejrzyj się. Jeśli nie widzisz takich ludzi, poszukaj ich. Problemem jest, co zrobić z ludźmi, którzy nie są godni podziwu, ale z którymi musisz spędzać czas w domu, w pracy albo w trakcie spotkań towarzyskich. Ta kwestia jest szczególnie trudna, jeśli są oni ludźmi, za których jesteś odpowiedzialny albo wobec których masz długi wdzięczności, jak twoi rodzice. Musisz spędzać czas z tymi ludźmi; musisz im pomagać. Naucz się zatem, co to znaczy spędzać czas z ludźmi, nie przyłączając się do nich – to znaczy nie przejmując ich nawyków i wartości. Pierwszą zasadą jest, że nie przychodzisz do nich po radę w kwestiach duchowych czy moralnych. Próbuj również wymówić się za każdym razem, kiedy próbują cię wciągnąć w działania, które stoją w sprzeczności ze wskazaniami i zasadami. Jeśli takie aktywności są nieuniknione – na przykład impreza w pracy – przyjmij podejście antropologa z Marsa obserwującego dziwne nawyki Ziemiaków w tym społeczeństwie i w tym momencie.

Jeśli są ludzie lub sytuacje, które zwykle pobudzają twoje najgorsze cechy, a ty nie możesz ich uniknąć, usiądź i poświęć się sesji medytacyjnej, by zaplanować przetrwanie spotkania, nie pozwalając wyprowadzić się z równowagi i aby zminimalizować niepotrzebny konflikt. Nauka zapobiegania powstawaniu w umyśle niezręcznych właściwości jest ważną częścią ścieżki, ale zbyt często jest ona przeoczona. Nie każda medytacja musi się skupiać na terażniejszości. Po prostu upewnij się, że planowanie nie zawłaszcza twojej medytacji i nie przekracza granic tego, co jest rzeczywiście pomocne.

W niektórych przypadkach, jeśli przyjaźń skupia się na niewprawnych działaniach, mógłbyś rozważyć jej zaprzestanie. Nawet jeśli zranisz uczucia

tej drugiej osoby, musisz spytać sam siebie, co jest cenniejsze: uczucia tej osoby czy stan twojego umysłu. (I pamiętaj: zwykle urażenie uczuć innej osoby nie jest tym samym, co wyrządzenie jej krzywdy.) W ostatecznym rozrachunku będziesz miał więcej do zaoferowania tej osobie – jeśli praktykujesz poważnie, możesz stać się jej godnym podziwu przyjacielem – więc nie uważaj swojego wycofania za działanie niedobre.

Jeśli twoi przyjaciele martwią się, że stajesz się mniej towarzyski, omów tę kwestię z kimś, komu ufasz.

Ta zasada wyboru przyjaciół odnosi się nie tylko do ludzi z krwi i kości, ale również do mediów: gazet, periodyków, telewizji, radia, Internetu. Z nimi łatwiej jest zerwać bez skrępowań. Jeśli czujesz potrzebę, by spędzić czas pod wpływem mediów, za każdym razem pytaj samego siebie: dlaczego to robię? Do jakiego rodzaju ludzi dołączam, gdy to robię? Kiedy coś mówią, dlaczego chcą, bym w to uwierzył? Czy mogę im ufać? Kim są ich sponsorzy?

Nawet czytanie czy oglądanie wiadomości niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa dla kogoś, kto trenuje swój umysł. Nie ma w tym niczego złego, kiedy próbujesz być na bieżąco z tym, co się dzieje, ale musisz być wyczulony na efekt, jaki ma na twój umysł zbyt duże poświęcanie uwagi wiadomościom. Podstawowe przesłanie wiadomości jest takie: twój czas jest nieważny, ważne rzeczy na świecie dzieją się w innych miejscach z udziałem innych ludzi. Stoi to w opozycji do przesłania medytacji: że najważniejszą rzeczą w twoim świecie jest to, co robisz właśnie tutaj, właśnie teraz.

Zatem ćwicz umiarkowanie nawet w ilości przyswajanych wiadomości. Zamiast nich obserwuj wiadomości nadawane dokładnie w twoim oddechu. I kiedy masz tego rodzaju wieści do przekazania, zdaj relację tylko tym ludziom, którzy zdobyli twoje zaufanie.

OSZCZĘDNOŚĆ

Buddyjscy mnisi są codziennie zachęceni, by rozważać, dlaczego używają czterech środków do życia: jedzenia, ubrania, schronienia i lekarstw. Celem tych rozważań jest przyjrzenie się, czy nie używali tych dóbr w sposób nieumiarkowany albo prowadzący do rozwoju niezręcznych stanów umysłu. Doradza się też, by rozważali fakt, iż każdy z tych środków pojawił się wskutek poświęceń wielu, wielu ludzi i innych żyjących istot. Ta kontemplacja zachęca mnichów do prostego życia i kierowania się ku prawdziwie szlachetnej formie szczęścia nieobciążającej w ogóle nikogo.

Świeccy medytujący również korzystają na takich codziennych rozważaniach, gdy sprzeciwiają się społecznym zachętom, by skupić uwagę

na konsumpcji i kupowaniu bez myśli o konsekwencjach. Zatrzymaj się więc, by pomyśleć na przykład, kiedy jesz: czy jem tylko po to, by mieć siłę wypełniania swoich obowiązków? Albo czy wyszukujesz najlepsze smaki? Czy opychasz się tylko po to, by dobrze wyglądać? Jeśli tak, to pielęgnujesz nieumiejętne stany umysłu. Czy jesteś wybredny, co do tego, jakiego rodzaju pożywienie będziesz jadł, a jakie nie? Skoro tak, to zużywasz zbyt wiele czasu i pieniędzy na jedzenie – czasu i pieniędzy, które mogłyby zostać wykorzystane do rozwoju hojności albo innych zręcznych stanów umysłowych.

Musisz zdać sobie sprawę, że jedząc – nawet jeśli jest to pożywienie wegetariańskie – obciążasz świat wokół ciebie, więc zechciej pomyśleć, jakim celom ma służyć siła, którą czerpiesz z pożywienia. Nie jedz wyłącznie dla zabawy, ponieważ istoty – ludzie i zwierzęta – które dostarczyły to pożywienie, nie zrobiły tego w zabawie. Upewnij się, by energia została dobrze spożytkowana.

Nie znaczy to jednak, że masz się głodzić. Głodzenie się, by dobrze wyglądać, jest również niezręczne w tym sensie, że wysysa energię, którą potrzebujesz do praktyki, i utrzymuje cię w przesadnym przywiązaniu do wyglądu ciała. Tradycyjnym określeniem mądrego jedzenia jest *umiarkowanie* w jedzeniu: wycucie, ile wystarczy, ile potrzeba, by utrzymać zdrowie i potrzebną siłę do stałego treningu umysłu.

Ta sama zasada jest prawdziwa w odniesieniu do pozostałych środków potrzebnych do życia. Nie chcesz być skąpcem, ale jednocześnie nie chcesz marnować środków, na które ty albo ktoś, na kim polegasz, pracował tak ciężko. Nie bądź niewolnikiem stylu. Nie bierz ze świata więcej, niż jesteś skłonny oddać. I naucz się odkręcać wizję świata – tak mocno promowane przez media – że kupowanie jest formą terapii, a akt nabycia nie jest niczym innym, jak tylko zwycięstwem czy zyskiem. Z każdym zakupem związana jest również strata. Po pierwsze, strata pieniędzy, które mogłyby być użyte raczej do rozwoju zręcznych cech umysłu, takich jak hojność, zamiast niezręcznych, jak chciwość. Następnie – utrata wolności. Zbyt często rzeczy, które posiadasz, zaczynają posiadać ciebie. Im więcej masz rzeczy, tym bardziej obawiasz się, co może im się przydarzyć, jak na przykład kradzież, pożar czy powódź. Naucz się zatem ograniczać swoje zakupy do rzeczy, które są naprawdę przydatne, a zaoszczędzone pieniądze użyj do wsparcia rozwoju wyższych jakości życia, zarówno swoich, jak i tych wokół ciebie. Traktuj oszczędność jak dar, zarówno dla siebie, jak i dla świata.

ODOSOBNIENIE

Odosobnienie umożliwia ci bezpośrednie spojrzenie na zagadnienia stworzone przez twój własny umysł bez rozpraszania się rzeczami stworzonymi przez innych ludzi. Jest to szansa, by wejść w kontakt z sobą samym i na nowo potwierdzić swoje prawdziwe wartości. To dlatego Buddha radził mnichom, by szli na odosobnienie i aby wytworzyli odosobniony stan umysłu, nawet żyjąc w społeczności.

Jest kilka sposobów na to, by wykreować ten stan umysłu w swoim życiu.

Melorecytacje. Aby pielęgnować poczucie odosobnienia wokół twojej codziennej sesji medytacyjnej, pomocne może okazać się intonowanie [tekstów] przed medytacją. Jest to szczególnie przydatne, jeśli zauważysz, że twój umysł jest przytłoczony wieloma sprawami z całego dnia. Dźwięk melorecytacji jest uspokajający, a jej słowa pomagają wejść w nowy nastrój. Jest wiele tekstów używanych w tym celu, dostępnych online, i wiele plików dźwiękowych pomocnych w nauce sposobu wypowiedzania słów. Można to robić w dowolnym języku azjatyckiego buddyzmu, w swoim własnym języku albo w połączeniu tych dwóch. Eksperymentuj, by zobaczyć, który styl melorecytacji jest najbardziej skuteczny w stwarzaniu najlepszego nastroju do medytacji.

Odosobnienia. Oprócz twoich codziennych sesji medytacji dobrze jest znaleźć czas na dłuższe i regularne okresy praktyki medytacyjnej. Pozwolą ci one głębiej wniknąć we własny umysł i ogólnie dodać energii twojej praktyce. Możesz je zorganizować na dwa sposoby i oba są warte wypróbowania. Pierwszy, to regularnie, co tydzień lub co dwa tygodnie, poświęcić na praktykę większą część dnia, niż robisz to zwykle. Drugi, to udać się na dłuższe odosobnienie raz lub dwa razy w roku.

Tradycyjnie buddyści rezerwują na poważniejszą praktykę cztery dni w miesiącu – dzień pełni księżyca, dzień nowiu i dwa dni na przełomie kwadr. Nazywa się to przestrzeganiem *uposatha* (*u-PO-sa-t(h)a*). Najbardziej rozpowszechnionym sposobem przestrzegania *uposatha* jest przyjęcie ośmiu wskazań, słuchanie Dhammy (nauk Buddy) i medytacja.

Osiem wskazań zbudowano na bazie pięciu. Trzecie wskazanie zmieniono z zakazu niewłaściwego seksu na zakaz uprawiania seksu w ogóle. Wraz z przyjęciem pozostałych trzech wskazań obiecujesz sobie, że w czasie tego dnia powstrzymasz się od:

- Jedzenia w okresie od południa do świtu dnia następnego.
- Oglądania przedstawień, słuchania muzyki, używania biżuterii, kosmetyków i perfum.

- Siedzenia na wysokich, luksusowych siedziskach albo leżenia na wysokich, luksusowych łózkach.

Wskazania te właściwie dodają do pięciu wskazań zasadę powstrzymania zmysłów, ponieważ nakładają ograniczenia na przyjemności, które próbujesz uzyskać od każdego z pięciu fizycznych zmysłów, zachęcają cię, byś zbałał swoje przywiązanie do ciała i zmysłowych przyjemności i zamiast niego szukał przyjemności w trenowaniu swojego umysłu.

Aby słuchać nauk Buddy, możesz czytać na głos jakąś książkę Dhammy albo słuchać dowolnej, dobrej mowy Dhammy dostępnej online.

Oczywiście możesz dostosować te praktyki do swojego rozkładu zajęć. Na przykład możesz zmieniać ilość dni w miesiącu, podczas których będziesz próbował je zrealizować. Możesz je przesunąć na dni, w których normalnie nie pracujesz. Jeśli nie możesz jeść przed południem, możesz po prostu obiecać sobie, że nie będziesz jadł po posiłku w środku dnia.

Jeżeli masz medytujących przyjaciół, możecie wspólnie spróbować ustalić dzień uposatha i zobaczyć, czy energia grupy pomaga czy przeszkadza twojej praktyce. Chociaż szukanie odosobnienia w towarzystwie innych może wydawać się dziwne, to może okazać się, że nie czujesz się osamotniony w swej praktyce, widząc, że nie jesteś jedyną osobą przeciwstawiającą się wartościom ogółu społeczeństwa. Aby pielęgnować atmosferę grupowego odosobnienia, ustalcie, na jaką skalę chcecie się angażować w konwersację. Unikajcie dyskusji o polityce. Ogólnie, im więcej ciszy, tym lepiej. Nie spotykacie się po to, by się wzajemnie nauczać słowami. Spotykacie się, by wzajemnie uczyć się i wspierać przykładem.

Jeśli chodzi o rozszerzone odosobnienia, jest wiele ośrodków medytacyjnych oferujących odosobnienia w ciągu całego roku. Zaletą takich ośrodków jest to, że narzucają grupie ustalony harmonogram, co pozwala zorganizować twój dzień. Może to być ważne, jeśli dopiero co zacząłeś medytować i masz kłopot, by się mobilizować. Również harmonogram pracy zwykle bywa minimalny. Jedzenie jest dla ciebie gotowane, więc będziesz miał więcej czasu na formalną medytację.

Jednak musisz być ostrożny przy wyborze dobrego ośrodka. Wiele prowadzi się jak firmy ze sporą obsadą. To podciąga ceny i odciąga Dhammę od tego, czego nauczał Buddha, w kierunku tego, co zadowala szerokie grono klientów. Niektóre ośrodki będą przy końcu odosobnienia wywierać subtelny nacisk, byś ofiarował datek dla ośrodka albo nauczyciela czy nauczycieli, twierdząc, że jest to starożytny buddyjski zwyczaj. Tradycja

ofiarowania datków jest buddyjskim zwyczajem; tradycja wywierania nacisku, by datek uzyskać, nim nie jest.

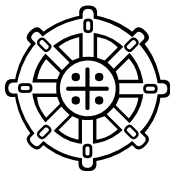
Jeśli Dhamma nauczana na odosobnieniu jest przeciwna temu, co wiesz, że jest prawdziwe, unikaj mów Dhammy i medytuj w innym miejscu ośrodka. Jeśli nie jesteś pewien, medytuj podczas mów Dhammy, poświęcając całą swoją uwagę tematowi medytacji. Jeśli coś w przemowie jest istotne bądź pomocne w tym, co robisz, to przyciągnie twoją uwagę. Jeśli chodzi o wszystko inne, puścić to mimo uszu.

Nawet miejsca opierające swą działalność na datkach mogą nauczać bardzo dziwnych wersji Dhammy. Jeśli wyczuwasz w ośrodku coś z atmosfery kultu, opuść go natychmiast. Jeśli nie będą chcieli cię wypuścić, zrób scenę. Pamiętaj, musisz chronić swój umysł.

Innym rozwiązaniem są klasztory medytacyjne. Nie pobierają opłat, jako że wszystko opiera się na dobrowolnych datkach. Ponieważ jednak będzie się od ciebie oczekiwać pomocy w codziennych obowiązkach, możesz mieć mniej czasu na formalną praktykę. Medytacyjne klasztory nie mają też ustalonych grupowych harmonogramów, więc będziesz musiał w większym stopniu sam się mobilizować. Ale nawet tam musisz rozróżnić w sposobach słuchania Dhammy.

Możesz też poszukać w Internecie ośrodków, które pozwalają wynająć małą chatkę do samotnej medytacji.

Kolejną alternatywą jest biwak. W Stanach Zjednoczonych lasy stanowe i lasy narodowe oraz Biuro Zarządu Gruntami zwykle zapewniają więcej okazji do odosobnienia niż stanowe i narodowe parki, ponieważ nie zmuszają cię do biwakowania w wyznaczonych miejscach. Przebywanie na bezludziu pomaga również zobaczyć wiele spraw codziennych z szerszej perspektywy. Oto dlaczego Buddha udał się na odludzie, by osiągnąć oświecenie.



CZEŚĆ CZWARTA

ZAAWANSOWANA PRAKTYKA

Medytacja oddechu jest idealną praktyką pozwalającą wywoływać silne stany koncentracji, zwane jhānami. Następnie jhāny zapewniają idealną podstawę do pielęgnowania wglądów, które mogą uwolnić umysł od jego nawykowych sposobów przysparzania sobie stresu i cierpienia. Te wglądy mogą ostatecznie doprowadzić do doświadczenia uwolnienia w nieuwarunkowany wymiar – zwany bezśmiertelnym – gdzie całe cierpienie i stres dobiega końca. Są zatem trzy aspekty zaawansowanej praktyki: jhāny, wgląd i uwolnienie.

JHĀNY

Kanon pālijski opisuje cztery jhāny i pięć bezforemnych osiągnięć – stanów koncentracji, w których nie ma doświadczenia formy ciała – które przyjmują czwartą jhānę za ich punkt wyjścia. Teksty spisane w kanonie pālijskim szczegółowo rozpięły te opisy, wymieniając czynniki, które składają się na każdą jhānę czy bezforemne osiągnięcie.

Czytając te wyszczególnienia, ważne jest, by zdać sobie sprawę, że to nie są przepisy kulinarne. Na przykład nie możesz po prostu wziąć pięciu czynników pierwszej jhāny, zmieszać ich i oczekiwać, że osiągniesz pierwszą jhānę. To tak jak z informacją, że tropikalny owoc durian pachnie jak słodka polewa zmieszana z czosnkiem i że zawiera trochę cyjanku, nieco witaminy E i dużą dawkę potasu. Jeżeli po prostu połączysz te składniki w nadziei, że otrzymasz [zapach] durianu, tak naprawdę uzyskasz trującą breję.

Wykaz czynników jhāny jest raczej jak przegląd dań w restauracji. Mówi, jak powinna lub nie powinna smakować jakaś udana wersja szczególnej potrawy, ale nie daje wielu wskazówek, jak samemu tę potrawę przygotować.

Zatem by wyciągnąć jak najwięcej z przeglądu dań, możesz połączyć go z przepisem, byś miał pełniejszy obraz tego, jak ten przepis powinien działać. Oto, co tu się oferuje. Podstawowy przepis na jhānę podano w pierwszej i drugiej części tej książki. Kiedy skupiasz się na oddechu według przepisu

i sprawy zaczynają iść pomyślnie, możesz wówczas oczekiwać niektórych z tych doświadczeń.

Pierwsza jhāna. Tradycyjnie pierwsza jhāna ma pięć czynników: rozpatrywanie/ [vitakka], dociekanie [vicāra], spójność [ekaggatā] (z tematem, na którym jesteś skupiony), radosne uniesienie [pīti] i błogość [sukha].⁴ Pierwsze trzy czynniki są przyczynami, ostatnie dwa skutkami. Innymi słowy, ty nie *wywołujesz* radosnego uniesienia i błogości. Pojawiają się one, kiedy dobrze wypełniasz pierwsze trzy warunki.

W tym przypadku *rozpatrywanie* oznacza, że wciąż kierujesz swoje myśli na oddech. Nie kierujesz ich nigdzie indziej. To jest czynnik, który pozwala ci pozostać skoncentrowanym na jednej rzeczy.

Dociekanie jest czynnikiem rozróżnienia i obejmuje kilka aktywności. Oceniasz, jak wygodny jest oddech i jak dobrze pozostajesz z oddechem. Obmyślasz sposoby, jak polepszyć oddech albo jak skupiać się na oddechu; następnie je wypróbujesz, oceniając rezultaty swoich eksperymentów. Jeśli nie są zadowalające, próbujesz wymyślić nowe podejścia. Jeśli okażą się dobre, próbujesz dowiedzieć się, jak można je maksymalnie wykorzystać. Ten ostatni aspekt oceny zawiera akt rozprzestrzeniania dobrej energii oddechu do innych części ciała, równocześnie z rozszerzaniem świadomości, by również wypełniła ciało, a następnie podtrzymywanie tego poczucia całościowego oddechu i całościowej świadomości.

Dociekanie gra również rolę w zwalczaniu wszelkich wędrujących myśli, które mogłyby powstać: szybko szacuje szkody, jakie podążanie za nimi mogłoby wyrządzić twojej koncentracji i przypomina ci, dlaczego chcesz wrócić do tematu. Kiedy medytacja idzie dobrze, dociekanie ma mniej roboty w tym obszarze i może skupić się bezpośrednio na oddechu i jakości twojego skupienia na oddechu.

Krótko mówiąc, w twojej relacji z oddechem ocenianie odgrywa zarówno pasywną, jak i aktywną rolę. Jego pasywna rola polega po prostu na wycofaniu się, by obserwować, jak się sprawy mają. W tej roli rozwija zarówno czujność, jak i twojego wewnętrznego *obserwatora*, którego omówiono w części pierwszej. Aktywną rolę dociekania jest przekazywanie osądów na temat tego, co zaobserwowałeś i wymyślanie, co z tym zrobić. Jeśli sądzisz, że rezultaty twoich mentalnych działań nie są satysfakcjonujące, spróbuj znaleźć sposób, by zmienić to, co robisz, a następnie testuj swoje pomysły. Jeżeli rezultaty są zadowalające, obmyśl sposoby, jak je utrzymać i zrobić z nich użytek. To rozwija twego

⁴ Więcej o czynnikach jhān w artykule Leigh Brasington'a „Pięć czynników pierwszej jhāny? - Nie!”

wewnętrznego *wykonawcę*, by mógł być bardziej zręczny w kształtowaniu stanu twojego umysłu.

Spójność oznacza dwie rzeczy: po pierwsze, odnosi się do faktu, że twoje rozpatrywanie i dociekanie pozostają wyłącznie przy oddechu. Innymi słowy, twoje zajęcie jest jedyne w tym sensie, że jest to jedyna rzecz, na której jesteś skupiony. Po drugie, twoje zajęcie jest jedyne w tym sensie, że jedna rzecz – oddech – wypełnia twoją świadomość. Możesz być w stanie słyszeć dźwięki spoza ciała, ale twoja uwaga do nich nie wybiega. Są całkowicie w tle. (Ten punkt odnosi się do wszystkich rodzajów jhāny, a nawet może mieć zastosowanie do bezforemnych osiągnięć, chociaż niektórzy ludzie, uzyskawszy bezforemne osiągnięcia, odkrywają, że nie słyszą dźwięków.)

Kiedy te trzy czynniki są solidne i umiejętne, powstają radosne uniesienie i błogość. Zwrot „radosne uniesienie” jest tłumaczeniem pālijskiego słowa – pīti – które znaczy również odświeżenie, zachwyty. Jest to zasadniczo forma energii i może być doświadczana na wiele sposobów: albo jako cicha, spokojna pełnia w ciele i umyśle, albo jeszcze jako poruszająca się energia, taka jak drzenie przebiegające całe ciało albo przetaczające się fale. Czasami stanie się to powodem do poruszeń ciała. U niektórych ludzi to doświadczenie jest intensywne, u innych łagodniejsze. Może to być po części zdeterminowane tym, jak bardzo twoje ciało jest złaknione energii. Jeśli jest naprawdę głodne, doświadczenie będzie intensywne. Jeśli nie, doświadczenie może być trudne do zauważenia.

Jak wspomniałem w części pierwszej, dla większości ludzi to uniesienie jest przyjemne, dla niektórych nie. W obu przypadkach ważną rzeczą jest nie skupiać się na tym, ale pozostać skoncentrowanym na oddechu. Niech ten zachwyty porusza się, jak chce. Nie musisz próbować go kontrolować. W przeciwnym razie porzucasz przyczynowe czynniki – rozpatrywanie, dociekanie oraz spójność – i twoja koncentracja rozpięcha się.

Błogość jest poczuciem lekkości i dobrostanu, które nadchodzi kiedy ciało czuje się ukojone oddechem, a umysł jest mile zainteresowany działaniem medytacji. Tutaj znowu ważne jest, by pozostać skupionym na oddechu, a nie na tej przyjemności, ponieważ nastąpiłaby utrata kontaktu z przyczynami koncentracji.

Zamiast tego użyj swojej świadomości oddechu i swojej mocy oceny, by pozwolić – to jest to praktyczne słowo: *pozwolić* – uczuciom radosnego uniesienia i błogości wypełnić całe ciało. Kiedy zachwyty i błogość całkowicie przenikną ciało, umocnią oddechem całego ciała spójność twojego zajęcia.

W ten sposób działalność dociekania zamiast być niefortunną niestabilnością w twojej koncentracji, tak naprawdę wzmacnia ją, więc umysł jest gotów osiąść w sposób bardziej bezpieczny.

Kiedy w ten sposób pracujesz z oddechem, zauważysz, że twoja świadomość ciała ma dwa aspekty: skupiona świadomość i świadomość w tle, już istniejąca w twoim ciele. Ta świadomość w tle jest po prostu twoją wrażliwością na pełen zakres zmysłowych bodźców nadchodzących ze wszystkich części ciała. Skupiona świadomość jest umieszczona w miejscu, gdzie zwracasz szczególną uwagę na bodźce i rozwijasz ją jeszcze bardziej. Jednym z zadań twojego dociekania jest, by skontaktować ze sobą te dwa aspekty świadomości. Świadomość tła już tam jest, tak jak dalszoplanowa energia oddechu w ciele. Pytanie – dotyczące zarówno świadomości w tle, jak i dalszoplanowej energii – brzmi: czy jest pełna? Pamiętaj, że gdy zajmujesz się oddechem, nie próbujesz na siłę wpompować oddechu w obszary, gdzie nigdy przedtem nie docierał. Po prostu pozwalasz, by połączyły się wszystkie aspekty energii oddechu. To połączenie jest tym, co pozwala im wszystkim stać się pełnymi. Ta sama zasada dotyczy twojej świadomości: nie próbujesz stworzyć nowej świadomości. Chcesz, by twoja skupiona świadomość połączyła się ze świadomością tła, tworząc solidną, w pełni czujną całość.

Kiedy zarówno oddech, jak i świadomość łączą się w ten sposób, wkraczasz w drugą jhānę.

Druga jhāna ma trzy czynniki: spójność [ekaggatā], radosne uniesienie [pīti] i błogość [sukha]. Skoro oddech i świadomość stają się jednym, zaczyna odczuwać się ich nasycenie. Bez względu na to, jak bardzo starasz się, by odczuwać je jeszcze pełniej, nie mogą się dalej wypełniać. W tym miejscu rozpatrywanie [vitakka] i dociekanie [vicāra] nie mają nic więcej do roboty. Możesz je puścić. To pozwala umysłowi wejść w jeszcze silniejsze poczucie jedności. Twoja skupiona świadomość i świadomość tła stają się trwałą jednością i dodatkowo stają się jednym z oddechem.

To tak jak gdybyś w pierwszej jhānie identyfikował się z jedną częścią swojego oddechu i jedną częścią swojej świadomości, pracując nad inną częścią oddechu za pomocą innej części świadomości. Teraz te linie podziału są wymazane. Świadomość staje się jednym, oddech staje się jednym, a oba stapiają się w jedno. Kolejna analogia przedstawia umysł jako soczewki obiektywu kamery. W pierwszej jhānie punkt skupienia umieszczony jest na wprost soczewek. W drugiej przesuwa się do samego wnętrza soczewek. To poczucie jedności utrzymuje się poprzez wszystkie pozostałe jhāny i stany bezformenne, aż do poziomu znanego jako wymiar nieskończonej świadomości (patrz poniżej).

W drugiej jhānie, zarówno radosne uniesienie, jak i błogość stają się bardziej wyraziste, ale nie ma potrzeby, by świadomie rozszerzać je na całe ciało. Szerzą się same z siebie. Jednakże zachwyty jest poruszającą się energią.

Chociaż z początku może być bardzo odświeżająca, ostatecznie staje się nużąca. Kiedy to się dzieje, spróbuj wysubtelnić skupienie uwagi do poziomu energii oddechu, na którą nie mają wpływu poruszenia radosnego uniesienia. Możesz o tym myśleć jak o zmianie w radioodbiorniku stacji z tej, która nadaje głośną muzykę, na stację grającą muzykę łagodniejszą. Nawet jeśli fale radiowe obu stacji mogą istnieć w tym samym miejscu, czynność dostrajania się do jednej umożliwia odstrajanie się od drugiej.

Kiedy możesz pozostać z tym bardziej subtelnym poziomem energii, wkraczasz w trzecią jhānę.

Trzecia jhāna ma dwa czynniki: spójność [ekaggatā] i błogość [sukha]. Tutaj poczucie przyjemności odczuwa się w ciele jako bardzo spokojnie. Skoro wypełnia całe ciało, nie ma poczucia, że to ty wypełniasz ciało poruszającą się energią oddechu. Zamiast tego pozwalasz ciału wypełnić się solidną, spokojną energią. Ludzie opisywali też ten oddech jako „sprężysty” albo „stalowy”. Wciąż pojawia się subtelne poczucie przepływu oddechu wokół krawędzi ciała, ale jest on odczuwany jak ruch pary wodnej wokół kostki lodu otaczającej lód, ale niewywołującej jego rozszerzenia czy kurczenia. Ponieważ umysł nie musi zajmować się ruchami energii oddechu, może coraz bardziej się uspokajać i osadzać. Staje się również bardziej trwały i zrównoważony w obliczu cielesnej przyjemności.

Kiedy umysł staje się w ten sposób jeszcze bardziej skoncentrowany i spokojny, wkracza w czwartą jhānę.

Czwarta jhāna ma dwa czynniki: spójność [ekaggatā] i zrównoważenie [upekkhā]. W tym punkcie nawet subtelny ruch wdechu i wydechu ustaje. Nie ma fal ani przerw w energii oddechu. Ponieważ umysł jest tak spokojny, mózg zamienia mniej tlenu w dwutlenek węgla, więc chemiczne czujniki w mózgu nie czują potrzeby mówienia ciału, by oddychało. Tlen, który ciało przyswaja biernie, wystarcza do jego potrzeb. Świadomość wypełnia ciało, oddech wypełnia ciało, oddech wypełnia świadomość: oto spójność zajęcia w całej pełni. Jest to również punkt w praktyce koncentracji, gdzie uważność staje się przejrzysta: bez potknięć pamiętasz o pozostawaniu z oddechem. Ponieważ zarówno umysł, jak i oddech są nieruchome, zrównoważenie również staje się przejrzyste. Umysł jest w pełni zrównoważony.

Kiedy już nauczyłeś się utrzymywać to poczucie zrównoważonego ustania w oddechu, możesz również skupić się na innych właściwościach ciała. Najpierw zrównoważ gorąco i zimno. Gdy ciało odczuwa zbyt wielkie gorąco, zauważ, gdzie znajduje się najchłodniejsze miejsce w twoim ciele. Skup się na chłodzie w tym miejscu, a potem pozwól mu się rozprzestrzenić, tak jak to robiłeś z oddechem.

Podobnie jeśli odczuwasz za mocne zimno, znajdź najcieplejsze miejsce w swoim ciele. Gdy już potrafisz utrzymać tam skupienie na ciepło, pozwól, by się rozprzestrzeniło. Następnie zobacz, czy możesz doprowadzić ciepło i chłód do równowagi, tak by ciało czuło optymalną temperaturę.

Podobnie z trwałością ciała: skup się na odczuciach w ciele, które wydają się być najcięższe i najbardziej trwałe. Następnie pozwól tej solidności rozprzestrzenić się poprzez całe ciało. Jeśli ciało czuje się zbyt ciężkie, pomyśl wtedy o cichym oddechu, który czyni je lżejszym. Spróbuj znaleźć równowagę, byś nie czuł się ani zbyt ciężki, ani zbyt lekki.

To ćwiczenie nie tylko wprowadza ciało w stan większej wygody, stanowiąc podstawę mocniejszej koncentracji, ale również zaznajamia cię z właściwościami składającymi się na twoje wewnętrzne poczucie ciała. Jak zauważyliśmy w części drugiej, zaznajomienie się z tymi właściwościami dostarcza użytecznego zestawu narzędzi pomocnych w zajmowaniu się bólem i doświadczeniami poza ciałem. To doświadczenie daje ci również praktykę w widzeniu mocy twoich spostrzeżeń: zwykle zauważenie i nazwanie szczególnego odczucia może uczynić je silniejszym.

Cztery jhāny skupiają się na tym samym temacie – oddechu – ale sposób, w jaki wchodzą z nim w relacje, staje się coraz bardziej subtelny. Gdy już umysł osiągnął czwartą jhānę, może to stanowić podstawę bezforemnych osiągnięć. W tym przypadku relacje pośród tych stanów są odwrócone: wszystkie bezforemne osiągnięcia odnoszą się do swych tematów w ten sam sposób – ze zrównoważeniem i spójnością czwartej jhāny – ale skupiają się na innych motywach. Tutaj omówimy tylko pierwsze cztery z bezforemnych osiągnięć, jako że piąte – ustanie kojarzeń i odczuwania – przekracza ramy tej książki.

Bezforemne osiągnięcia. Kiedy umysł w czwartej jhānie pozostaje z zatrzymanym oddechem wypełniającym ciało, zaczyna wyczuwać, że jedynym powodem, dla którego czuje granicę albo formę ciała, jest trzymanie się *rozpoznawania* albo mentalnego wizerunku formy ciała. Nie ma żadnego ruchu oddechu, by potwierdzić to spostrzeżenie. Zamiast tego ciało czuje się jak obłok kropelek mgły – każda kropelka jest odczuciem, ale bez wyraźnych granic tego obłoku.

Aby dotrzeć do pierwszego bezforemnego osiągnięcia, pozwól, by odpadła percepcja formy ciała. Następnie skup się nie na kropelkach odczuć, ale na przestrzeni pomiędzy nimi. Ta przestrzeń zaś wykracza poza ciało bez ograniczeń i może przenikać wszystko inne. Jednakże nie próbuj wytyczyć jej granic. Po prostu utrzymuj w umyśle postrzeganie nieskończonej przestrzeni albo nieograniczonej przestrzeni. Jeśli potrafisz

trwale przy tym pozostać, docierasz do pierwszego bezforemnego osiągnięcia, *wymiaru nieskończoności przestrzeni* [ākāśāṇācāyatana]. Zobacz, jak długo możesz pozostać z tym postrzeganiem.

Aby uzyskać biegłość w utrzymywaniu postrzegania nieskończonej przestrzeni, możesz spróbować trzymać się go nawet po opuszczeniu formalnej medytacji. Podczas codziennych zajęć zamień swoje wewnętrzne skupienie na oddechu w jakimś punkcie ciała na skupienie w postrzeganiu przestrzeni przenikającej wszystko: twoje ciało, obszar wokół ciała, innych ludzi, obiekty fizyczne wokół ciebie. Utrzymuj to postrzeganie przestrzeni w zakątku swojego umysłu. Cokolwiek dzieje się wewnątrz albo na zewnątrz twojego ciała, dzieje się w kontekście tej percepcji przestrzeni. Stwarza to wielkie poczucie lekkości podczas całego dnia. Jeśli potrafisz wśród swoich codziennych zajęć utrzymywać to postrzeganie, będzie ci łatwiej je osiągnąć i pozostać stabilnie na nim skupionym za każdym razem, gdy siadasz do formalnej medytacji.

Gdy osiągniesz biegłość w przebywaniu z percepcją nieskończonej przestrzeni, możesz postawić pytanie: „Co zna nieskończoną przestrzeń?”. Twoja uwaga przesuwana się ku *świadomości* przestrzeni i zdajesz sobie sprawę, że ta świadomość, podobnie jak przestrzeń, również nie ma ograniczeń. I znowu: nie próbuj wytyczyć jej granic. Po prostu pozostań ześrodkowany tam, gdzie jesteś. (Jeśli próbujesz zadawać to pytanie, zanim nabędziesz wprawy w pozostawaniu z percepcją nieskończonej przestrzeni, umysł po prostu zawróci na niższy poziom koncentracji albo może porzucić koncentrację całkowicie. Zatem wróć do postrzegania przestrzeni.) Jeśli potrafisz pozostać z percepcją nieskończonej albo nieograniczonej świadomości – lub po prostu „poznanie, poznanie, poznanie” – wkraczasz w drugie bezforemne osiągnięcie, *wymiar nieskończoności świadomości* [viññāṇācāyatana].

Tak jak w przypadku percepcji przestrzeni, możesz ćwiczyć się, by uzyskać biegłość w percepcji nieskończonej świadomości, trzymając się jej nawet po opuszczeniu formalnej medytacji. Utrzymuj w umyśle postrzeganie, że cokolwiek dzieje się wewnątrz albo na zewnątrz ciebie, wszystko to dzieje się w kontekście wszechobecnej świadomości. Również i to stwarza poczucie wielkiej lekkości w ciągu całego dnia i ułatwia ponowne osadzenie się, kiedy zwracasz umysł, z jego percepcją nieskończonej świadomości, ku praktyce pełnej koncentracji.

To na tym etapie twój wewnętrzny obserwator doznaje gwałtownej ulgi. Kiedy porzuciłeś oddech dla percepcji „przestrzeni”, uzyskałeś jasne poczucie tego, że twój oddech i twoja świadomość oddechu to dwie odrębne kwestie, a ty możesz precyzyjnie widzieć, gdzie i jak były oddzielone. Porzuciwszy percepcję „przestrzeni”, możesz ujrzeć, że świadomość była

oddzielona nawet od przestrzeni. Kiedy wnosisz swą percepcję „świadomego” w codzienne życie, możesz użyć tej samej zasady w odniesieniu do wszystkiego, co cię spotyka: obiekty i wydarzenia to jedna rzecz, wiedząca świadomość jest czymś innym.

Uzyskawszy biegłość w pozostawaniu z percepcją nieskończonej świadomości albo nieskończonego pojmowania, będąc w formalnej medytacji, możesz zacząć rozkładać na czynniki pierwsze to poczucie poznającego albo obserwatora. Aby to zrobić, możesz sobie zadać dwa pytania. Albo: „Co jest wciąż zakłóceniem w tym pojmowaniu?”, albo „Co podtrzymuje poczucie jedności w tym pojmowaniu?”. Jak widzisz, odpowiedzią w obu przypadkach jest percepcja „poznanie, poznanie, poznanie” albo „świadomy, świadomy, świadomy”. Porzuć tę percepcję, a czyniąc to, porzucisz poczucie jedności. To, co zostaje, to poczucie nicości. Wciąż jest świadomość, ale nie określasz jej jako świadomości. Jesteś z poczuciem lekkości, która pochodzi ze zamiany etykietyki „poznanie” na coś, co mniej obciąża. Etykietyka „poznanie” wymaga wysiłku, by wciąż pojmować. Jednak etykietyka „nic” pozwala ci pozbyć się tego ciężaru. Jeśli potrafisz pozostać z percepcją „nie ma nic” albo „nic się nie dzieje”, wkraczasz w trzecie bezforemne osiągnięcie: *wymiar nicości* [ākīṅcaññāyatana].

Uzyskawszy biegłość w pozostawaniu z postrzeżeniem „nie ma nic” albo „nic się nie dzieje”, możesz spytać samego siebie, czy wciąż jest jakieś zakłócenie w tym poczuciu nicości. Kiedy widzisz, że to zakłócenie jest spowodowane samą percepcją, porzucasz to postrzeżenie. Jeśli to zrobisz, gdy twoje skupienie nie jest zbyt subtelne, zawrócisz do niższego stanu koncentracji. Ale jeśli możesz pozostać w mentalnej przestrzeni opróżnionej po odpadnięciu percepcji, to właśnie to robisz. Nie możesz powiedzieć, że jest tam inna percepcja, ale ponieważ masz jakieś niewerbalne poczucie, że wiesz, gdzie jesteś, nie możesz również powiedzieć, że nie ma tam żadnej percepcji. Jeśli możesz kontynuować pobyt w tym stanie, wkraczasz w czwarte bezforemne osiągnięcie, w *wymiar ani percepcji ani nie-percepcji* [nevasaññānāsaññāyatana].

Błędna koncentracja. Jest kilka stanów koncentracji, które w pewnym sensie naśladują te poziomy koncentracji, ale są to błędne rodzaje koncentracji. To dlatego że – odmiennie niż poziomy właściwej koncentracji – ich zakres świadomości jest tak wąski, że nie zapewniają podstawy dla powstania wglądu.

Dwa z najbardziej powszechnych stanów błędnej koncentracji to złudna koncentracja i stan niepostrzegania. Ludzie, którzy mają wprawę w zaprzeczaniu albo separowaniu się, mogą skłaniać się ku tym stanom.

Znałem też ludzi, którzy mylili je z uwolnieniem, co jest bardzo niebezpieczną pomyłką, ponieważ blokuje cały dalszy postęp na ścieżce. Zatem ważne jest, by rozpoznać, czym naprawdę są te stany.

Złudna koncentracja została już omówiona w części drugiej. Pojawia się, gdy oddech staje się tak wygodny, że twoje skupienie dryfuje od oddechu do samego poczucia wygody, twoja uważność zaczyna się rozmazywać, a poczucie ciała i otoczenia gubi się w przyjemnej mgle. Kiedy się z niej wyłaniasz, trudno ci określić, na czym właściwie byłeś skupiony.

Stan niepostrzegania wyłania się, gdy twoje skupienie staje się niezwykle skoncentrowane na jednym punkcie i tak czyste, że odmawia osadzenia się na nawet najbardziej ulotnych mentalnych obiektach. Nie będzie ich również nazywać. Popadasz w stan, w którym tracisz wszelkie poczucie ciała, jakichkolwiek wewnętrznych czy zewnętrznych dźwięków, w ogóle jakichkolwiek myśli czy spostrzeżeń. Jest tam tylko odrobina świadomości, która, kiedy wychodzisz z tego stanu, powiadamia cię, że nie spałeś. Możesz tam pozostawać godzinami, a jednak czas mija bardzo szybko. Dwie godziny mogą wydawać się dwiema minutami. Możesz się również zaprogramować na wyjście z tego stanu o konkretnym czasie.

Ten stan naprawdę ma swoje zastosowanie – jak wówczas, gdy cierpisz srogi ból i chcesz od niego odpocząć. Tak długo, jak długo potrafisz rozpoznać, że to nie jest właściwa koncentracja czy uwolnienie, jedynym niebezpieczeństwem jest twoja decyzja, że lubisz się tam chować tak bardzo, iż nie chcesz wykonywać pracy potrzebnej, by pójść dalej w swojej praktyce.

Jak używać mapy jhān. Tak jak wnikliwość do wzrostu wymaga koncentracji, tak koncentracja wymaga wnikliwości. Te dwie cechy pomagają sobie nawzajem. Więc teraz, kiedy masz mapę etapów koncentracji, trzeba poćwiczyć właściwe stosowanie pewnej dozy wnikliwości tak, by nie stała się przeszkodą w praktyce. Oto kilka wartych zapamiętania wskazówek:

Ta mapa przedstawia możliwości.

Sposób, w jaki rozwija się twoja koncentracja, może dokładnie zgadzać się z mapą albo i nie. Okazuje się, że u niektórych ludzi koncentracja przechodzi z poziomu na poziom bez żadnego planowania z ich strony; inni odkrywają, że muszą podjąć świadomą decyzję, by przenieść się z jednego poziomu na następny. Możesz też odkryć, że etapy twojej praktyki mogą nie pokrywać się dokładnie z tymi na mapie. Na przykład niektórzy ludzie doświadczają dodatkowego stanu pomiędzy pierwszą a drugą jhāną,

w którym odpada rozpatrywanie, ale wciąż pozostaje odrobina dociekania. Inni nie widzą wyraźnych etapów swego rozwoju. Umysł osadza się na pewnym szczególnym poziomie tak szybko, że nie są świadomi przejścia przez poprzedzające etapy. To jak nagły upadek na dno studni: nie dostrzegasz, ile warstw cegieł tworzy ścianę studni. Wiesz tylko, że jesteś na dnie.

Niektóre z tych wariacji są całkowicie w porządku. Jednakże jeśli okaże się, że twój umysł przechodzi prosto do bezforemnych etapów, nie przeszedłszy najpierw poprzez jhāny, w których masz wyraźne poczucie całego ciała, zawróć i włóż dodatkowy wysiłek, by pozostać z oddechem i w pełni zamieszkać w ciele. Pracuj szczególnie ciężko nad krokami związanymi z pierwszą jhāną: nad byciem świadomym oddechu całym ciałem i nad rozszerzaniem energii oddechu na te obszary, w których wydaje się nie płynąć. To może wydawać się mniej ciche i spokojne niż stany bezforemne, ale jest konieczne zarówno po to, by twoja koncentracja była dobrze ugruntowana, jak i po to, by mógł pojawić się wgląd. Jeśli umysł pomija etapy związane z ciałem, to po prostu blokuje ciało i zmienia się w koncentrację opartą na zaprzeczeniu. Zaprzeczenie może odciąć czynniki rozpraszające, ale nie sprzyja jasnemu, panoramicznemu rozróżnianiu.

Kiedy medytujesz, utrzymuj tę mapę w tle świadomości, nie na pierwszym planie.

Pamiętaj, że tematem twojej medytacji jest oddech, a nie czynniki jhāny. Mapa trzymana w tle twojej świadomości, może być wyciągnięta, gdy staniesz przed trzema wyborami: co robić, gdy nie możesz wejść w stan uspokojenia, co robić, kiedy jesteś w stanie uspokojenia, ale masz problem, by go utrzymać, i co robić, gdy utknąłeś w stanie uspokojenia i nie wiesz, gdzie masz iść dalej.

W innym przypadku nawet nie myśl o czynnikach jhāny. Zwróć głównie uwagę na oddech i pozwól swojej koncentracji, by rozwinęła się w sposób naturalny z twojej oceny oddechu. Postaraj się nie przypominać osoby stojącej pod drzewem pełnym niedojrzałych owoców mango, której powiedziano, że dojrzałe mango nie są zielone i twarde, ale żółte i miękkie. Próbuje więc doprowadzić je do dojrzałości, ściskając je, aż będą miękkie i malując je na żółto. Oczywiście wskutek tych zabiegów jego mango nigdy nie będą miały szansy dojrzeć. To, co powinniśmy robić, to opiekować się drzewem – podlewać je, nawozić, chronić przed robactwem – a mango same z siebie staną się żółte i miękkie. Obserwowanie i ocenianie oddechu jest sposobem pielęgnacji drzewa twojej koncentracji.

Nie bądź zbyt pochopny w metkowaniu stanu koncentracji.

Jeśli osiągniesz poziom koncentracji, który wydaje się obiecujący, nie przyczepiaj mu natychmiast etykiетки. Po prostu spróbuj go utrzymać. Potem zobacz, czy potrafisz go odtworzyć podczas następnej sesji medytacji. Jeśli nie, to nie zwracaj na to uwagi. Jeżeli potrafisz, oznacz go mentalną notatką, przypominając sobie, jak go czujesz i któremu poziomowi na mapie może odpowiadać. Nie ma potrzeby, by ryc nazwę w kamieniu. Kiedy stajesz się bardziej obeznany z terytorium twojego umysłu, może się okazać, że musisz wyjąć wszystkie swoje notatki i zmienić ich układ, ale to jest całkowicie w porządku.

Przeczytaj ponownie w części drugiej fragment na temat oceny swojego postępu.

Nie napieraj na szybkie przechodzenie z jednego etapu koncentracji do następnego.

Zbyt często, gdy tylko osiągniesz jakiś poziom koncentracji, umysł zadaje pytanie głodu: „Co dalej?”. Najlepszą odpowiedzią jest: „To jest tym, co dalej”. Naucz się doskonalić to, co masz. Medytacja nie jest ćwiczeniem w przeskakiwaniu płotków jhāny. Jeśli przesz niecierpliwie z jednego poziomu koncentracji na następny albo po osiągnięciu nowego stanu koncentracji zbyt szybko próbujesz go analizować, nigdy nie dasz mu szansy, by pokazał swój cały potencjał. Sobie zaś nie dajesz szansy, by się z nim zaznajomić. By wyciągnąć z tego jak najwięcej, musisz wciąż nad nim pracować, jak nad umiejętnością. Spróbuj go szybko osiągnąć za każdym razem, gdy zaczynasz medytację. Staraj się weń sięgać w każdej sytuacji. To pozwoli ujrzeć ten stan z różnych stron oraz testować go w miarę upływu czasu, by zobaczyć, czy naprawdę jest tak całkowicie błogi, pełen pustki i rozluźnienia, jak wydawał się za pierwszym razem.

Jeśli przejście na nowy poziom koncentracji sprawia, że czujesz się niestabilnie, wróć do poziomu, który właśnie opuściłeś po to, by go wzmocnić, zanim znów spróbujesz przejścia.

Jeżeli na dowolnym poziomie koncentracji nie jesteś pewien, co robić, po prostu pozostań przy swoim poczuciu obserwatora.

Nie bądź zbyt pochopny w wyciąganiu wniosków, czy to, co robisz, jest słuszne lub błędne, albo czy to, czego doświadczasz, jest prawdziwe lub fałszywe. Po prostu obserwuj, obserwuj, obserwuj. Przynajmniej nie dasz się

ponieść fałszywym przypuszczeniom, możesz zaś zyskać ważne wglądy na temat tego, jak umysł może ogłupić sam siebie swoim pragnieniem nazywania i interpretowania rzeczy.

Ważniejsza, niż przypinanie etykiet twojej koncentracji, jest nauka, co z tym zrobić.

Obojętnie, czy twoja koncentracja podpada pod etapy podane na mapie, czy też sama z siebie ma kilka odmiennych poziomów, właściwy sposób traktowania dowolnego stanu koncentracji jest taki sam we wszystkich przypadkach. Po pierwsze, naucz się utrzymywać go tak długo, jak potrafisz, w tak wielu postawach i działaniach, jak tylko możesz. Próbuj wkraczać weń tak szybko, jak się da. To pozwoli ci zaznajomić się z tym stanem. Kiedy już się z nim oswoisz, wycofaj się nieco z niego, tak byś mógł obserwować relację, w jakiej umysł pozostaje ze swoim obiektem – ale nie na tyle, by całkowicie opuścić ten stan koncentracji. Niektórzy ludzie doświadczają lekkiego uniesienia umysłu ponad jego obiekt. Inni odczuwają to jak wsunięcie ręki w rękawicę, a następnie wyciągnięcie jej nieco tak, że ręka nie jest w pełni wsunięta, ale wciąż pozostaje w rękawiczce.

Tak czy inaczej jesteś teraz w stanie obserwować ruchy umysłu wokół obiektu jego koncentracji. Zadaj sobie pytanie wnikliwości: „Czy występuje wciąż jakieś poczucie zakłócenia w samej koncentracji?”. Stres może być związany z faktem, że umysł wciąż ocenia swój obiekt, kiedy nie ma już takiej potrzeby, trzyma się zachwyty, kiedy ten już dłużej nie uspokaja albo skupia się na percepcji, która nie jest tak kojąca, jak by być mogła. Jeśli nie potrafisz natychmiast dostrzec stresu, spróbuj zauważyć jakiegokolwiek wahania w poziomie stresu czy odczuwanych zakłóceniach. Może to zabrać trochę czasu, ale kiedy widzisz wahania w poziomie stresu, spróbuj zaobserwować, jaka aktywność umysłu towarzyszy narastaniu i opadaniu stresu. Kiedy już zidentyfikujesz aktywność, która towarzyszy narastaniu, porzuć ją.

Jeżeli jeszcze nie możesz zaobserwować żadnych wahań stresu albo twoja analiza zaczyna się rozmywać, jest to znak, że twoja koncentracja nie jest jeszcze dość silna, by się angażować w tego rodzaju analizy. Porzuć więc analizowanie i solidnie wniknij z powrotem w obiekt twojej koncentracji. Nie bądź niecierpliwy. Pozostań z tym obiektem tak długo, aż poczujesz się odświeżony i wystarczająco mocny, by raz jeszcze spróbować analizy.

Jeżeli jednak analiza przynosi jasne wyniki, trzymaj się jej. To jednocześnie wzmocni twoją koncentrację, jak i twoją wnikliwość. Uczysz się, jak samemu oceniać stan swojego umysłu, będąc w niego zaangażowany, bez potrzeby konsultacji z jakimś zewnętrznym autorytetem.

Zyskujesz praktykę w obserwacji, jak umysł sam sobie stwarza niepotrzebny stres. Zarazem trenujesz zaprzestanie kreowania tego stresu. Tego właśnie dotyczy medytacja.

W tym samym czasie doskonalisz ścieżkę zapytań, która – kiedy twoja koncentracja i rozróżnianie stają się głębsze i bardziej subtelne – wywołuje wgląd wiodący do uwolnienia.

WGLĄD

Jak już wspomniałem we wprowadzeniu, podstawową strategią praktyki jest obserwacja swoich działań – wraz z ich motywacjami i rezultatami – a następnie badanie ich: Czy prowadzą do cierpienia? Jeżeli tak, to czy są konieczne? Jeśli nie, to jak mogę działać na inne sposoby, które nie wiodą do cierpienia? Jeżeli nie prowadzą do cierpienia, jak mogę je doskonalić jako umiejętności? Ta strategia odnosi się nie tylko do twoich słów i uczynków, ale również do działań umysłu: jego myśli i emocji.

Jak napisałem w ostatniej części, kiedy rozwijasz jhānę, używasz strategii obserwacji i badania, by porzucić wszelkie rozprasające myśli, a w ich miejsce rozwijasz czynniki jhāny. To poprzez ten proces praktyka jhāny rozwija twą wnikliwość i wgląd. Kiedy jhāna staje się bardziej stabilna, możesz jeszcze bardziej rozwinąć ten wgląd, szukając takiej ścieżki działania, która powoduje jeszcze mniej stresu niż jhāna. Tutaj raz jeszcze ważne jest, by uważać czynniki jhāny za działania i stawiać właściwe pytania, które ich dotyczą.

Wytworzenia [saṅkhāry]. W tym przypadku działania są trzema rodzajami wytworzeń, za pomocą których umysł kształtuje doświadczenie: cielesne, werbalne i umysłowe. Jeżeli porównasz opisy jhāny i medytacji oddechu z opisami wytworzeń zamieszczonymi we wprowadzeniu, zauważysz, że jhāna robi użytek ze wszystkich trzech. Oddech jest wytworzeniem ciała; rozpatrywanie i dociekanie pierwszej jhāny są wytworzeniami mowy; percepcje/kojarzenia, które utrzymują umysł w różnych jhānach i bezforemnych osiągnięciach są wytworzeniami umysłowymi, jak również są nimi odczucia przyjemności i zrównoważenia, które pochodzą z przebywania w tych stanach koncentracji.

Oto dlaczego jhāna jest tak użyteczna w wywoływaniu wglądu, który całkowicie kończy niepotrzebny stres stwarzany przez umysł poprzez jego własne fałszowania. Jhāna oferuje ci spokojne miejsce do obserwacji tych wytworzeń w działaniu.

Możesz to zrobić na trzy sposoby:

- kiedy jesteś w jakimś szczególnym stanie jhāny;
- kiedy przechodzisz z jednego stanu do drugiego albo
- kiedy wychodzisz z koncentracji i obserwujesz, jakich wytworzenia podejmuje się umysł, kiedy angażuje się w świat zewnętrzny.

W każdej z tych sytuacji możesz obserwować, że (1) wytworzenia są tak naprawdę działaniami powstającymi i odchodzącymi, (2) stwarzają stres, (3) to, co robią, nie jest konieczne i (4) przyjemność, jaką dają, nie jest warta stresu, który się z nimi wiąże. Tylko wówczas, gdy widzisz te wszystkie cztery aspekty, wgląd może doprowadzić do uwolnienia od niepotrzebnego stresu i cierpienia. I to wtedy zobaczysz, że jedyny stres przygniatający umysł jest z rodzaju niekoniecznych. Gdy ten stres odejdzie, absolutnie nic nie może przytłoczyć umysłu. Jest wolny.

Aby obserwować jakiegokolwiek jhāny jako formy mentalnego działania, wymagane jest, by nie spoglądać na nie jak na metafizyczne prawdy, na przykład jak na podstawę istnienia, prawdziwą jaźń, kosmiczną jedność, pierwotną pustkę, spotkanie z bogiem czy jakąkolwiek górnołotnie brzmiącą abstrakcją. Łatwo wpaść w metafizyczną pułapkę, szczególnie jeśli sam nastawiłeś się na myślenie w kategoriach tych wyrażań. Na przykład jeżeli myślałeś w terminach metafizyki, a następnie osiągasz jedność drugiej jhāny, łatwo jest przyjąć założenie, że dotknąłeś kosmicznej jedności albo połączenia.

Jeśli osiągasz poczucie bezkresnej znajomości wymiaru nieskończoności świadomości, łatwo jest przypuszczać, że zyskałeś dostęp do poziomu świadomości leżącej u podstaw wszelkiej rzeczywistości. Mógłbyś interpretować te doświadczenia jako kontakt z jakiegoś rodzaju podstawą, na której powstają wszystkie rzeczy i do której wszystkie powracają. Albo mógłbyś zdecydować, że wzmocnione w tym stanie umysłu poczucie obserwatora jest twoją prawdziwą jaźnią. Jeśli dasz się omamić którejs z tych interpretacji, to stracisz z oczu proces, w którym twoje działania kształtowały to doświadczenie. W ten sposób przegapisz subtelne poziomy stresu wciąż obecne w tych doświadczeniach. Wzniosłe interpretacje, które im przypisujesz, uczynią cię ślepym na zawarte w nich ciągle wytworzenia.

By ominąć tę pułapkę, trzymaj się po prostu ścieżki zapytań przedstawionej przy końcu ostatniej części: szukaj w obrębie swojego doświadczenia jakiegokolwiek wzrostu bądź zmniejszenia poziomu stresu. Następnie szukaj takiej aktywności umysłu, która towarzyszy temu wzrastaniu i opadaniu. Kiedy ujrzysz tę aktywność w akcji, porzuć ją.

Nazywa się to kontemplowaniem niestałości i stresem w niestałości. Kiedy widzisz ów stres, spytaj siebie, czy cokolwiek nietrwałego

i stresującego warte jest uznania za siebie albo swoje. Gdy zdajesz sobie sprawę, że odpowiedź brzmi „nie”, zwane jest to kontemplowaniem braku istoty. Nie zajmujesz stanowiska w sprawie istnienia bądź nieistnienia jaźni. Po prostu pytasz siebie, czy chcesz się identyfikować z odłamami komitetu powodującymi stres.

Rozwiewanie złudzeń. Celem tych kontemplacji jest wzbudzenie poczucia rozwiewania złudzeń i beznamiętności w odniesieniu do działań wytworzeń. Ponieważ pasja jest tym, co napędza wszystkie trzy rodzaje wytworzeń, beznamiętność kładzie kres wszelkiemu pragnieniu, by się w nie wciąż wikłać. Zatrzymują się, kiedy się w nie nie angażujesz. Rezultatem jest totalne puszczanie.

Poczucie rozwiania złudzeń – które w większości przypadków osiąga dojrzałość tylko wówczas, gdy już zbliżyłeś się do tych kontemplacji z wielu stron – jest w tym procesie kluczowym punktem zwrotnym. Pālijski termin rozwiewania złudzeń, *nibbidā*, odpowiada uczuciu, które masz po zjedzeniu wystarczającej ilości jakiejś potrawy i już jej więcej nie chcesz. To nie jest awersja. To po prostu poczucie, że to, czego jedzenie sprawiało ci przyjemność, już dłużej cię nie interesuje. Masz dość.

Potrzebujesz rozwinąć to poczucie rozwiewania złudzeń w stosunku do wytworzeń umysłu, ponieważ wszystkie one podążają za tym samym wzorcem, o którym wspominaliśmy wiele razy: są formą jedzenia. W tym przypadku jedzenie może być albo fizyczne, albo mentalne, ale dynamika karmienia jest w każdym przypadku taka sama. Próbujesz zapełnić brak, uśmierzyć głód. Możesz osiągnąć otrzeźwienie tylko wtedy, kiedy przeciwdziałasz łaknieniu poczuciem owego „wystarczy”. Tylko rozwiewając złudzenia, możesz powstrzymać karmienie i znaleźć wymiar, gdzie nie ma żadnej potrzeby, by to robić.

Wgląd w stawanie się. Pomyśl jeszcze raz o wyobrażeniu komitetu umysłu. Każdy członek komitetu odpowiada odmiennemu pragnieniu, odmiennemu poczuciu tego, kim jesteś, zbudowanemu wokół tego pragnienia, i odmiennemu poczuciu świata, w którym możesz poszukiwać tego, co zaspokoi to pragnienie. Tutaj twoje poczucie tego, kim jesteś, składa się z dwóch rzeczy: „ja”, które doświadczy szczęścia spełnionego pragnienia, i „ja”, które ma moc spełnienia pragnienia. Pierwsza jaźń jest jaźnią jako *konsument*, druga – jaźnią jako *wytwórca*.

Jaźń jako konsument jest tym, co potrzebuje karmienia; jaźń jako twórca jest tym, co znajduje i przyrządza jedzenie, a świat doświadczenia związany z tym pragnieniem jest tym obszarem doświadczenia, gdzie poszukujesz jedzenia.

Jak wspomniałem we wprowadzeniu, każde indywidualne poczucie jaźni w szczególnym świecie doświadczenia opisane jest terminem *stawanie się*. Stawanie się jest rodzajem bycia – poczuciem tego, czym jesteś i co istnieje wokół ciebie – opartego na działaniu. Nie jest to bycie statyczne. Jest to bycie w działaniu. Kiedy medytowałeś, miałeś mnóstwo okazji, by zobaczyć, jak pierwotne działanie, leżące u podstaw tego bycia, jest rodzajem karmienia. Każde poczucie tego, kim jesteś, musi być żywione, musi brać coś ze świata, by przetrwać.

Zauważasz to najpierw w obecności rozpraszących myśli, które wchodzi w drogę twojej koncentracji: umysł wybiega, by poskubać myśli o pożądaniu, pochłonąć myśli gniewu, saczyć przyjemne wspomnienia z przeszłości, przeżyć przeszłe żale albo pożreć zmartwienia odnośnie przyszłości.

Podstawowa strategia koncentracji polega na tym, by, po pierwsze, zobaczyć, że nie musisz identyfikować się z tymi różnymi rodzajami poczucia tego, kim jesteś.

Oto dlaczego używamy wyobrażenia komitetu: by pomóc ci zdać sobie sprawę, że nie pozbawisz się przyjemności, jeśli porzucisz kilka z tych fenomenów stawania się. Masz coś lepszego do spożycia. Aby jednak powstrzymać się od wymykania, by przeżyć swoje stare śmieciowe jedzenie, musisz odżywiać bardziej zręcznych członków twojego komitetu; tych, którzy uczą się pracy zespołowej, by rozwinąć i utrzymać swoją koncentrację. Jest to jedna z ról, jaką pełnią w koncentracji zachwyty, przyjemność i równowaga: odżywiają zręcznych uczestników twojego komitetu. Kiedy praktykujesz koncentrację, dostarczasz im dobre, pożywne jedzenie.

Kiedy stajesz się coraz mniej skłonny, by odżywiać się starą metodą – kiedy twoje upodobanie dla wewnętrznej stawy staje się bardziej wyrafinowane – stopniowo dochodzisz do punktu, w którym jesteś w stanie zobaczyć, że nawet koncentracja jest rodzajem stawania się. Innymi słowy, w *jhānie* identyfikujesz się z wprawnymi członkami komitetu, którzy mogą zapewnić pokarm dla koncentracji (jaźń jako wytwórca), a także z medytującym, który karmi przyjemność i zachwyty zapewniane przez medytację (jaźń jako konsument). Obiekt medytacji – albo forma ciała, albo wymiary bezforemności – jest światem, z którego czerpiesz pokarm.

Tak długo, jak długo trzymasz się tych tożsamości obdarzonych trwałą indywidualnością, trudno ci będzie wyjść poza nie. Trudno jest je puścić. To dlatego strategia Buddyha polega na obejściu tego poczucia trwałej indywidualności za pomocą rozważania elementów składowych indywidualności jako działań, ponieważ działania są łatwiejsze do puszczenia niż solidne poczucie tego, kim jesteś.

Pięć składowych. Ponieważ te działania są pierwotnie związane z karmieniem, podejście Buddy w rozwijaniu wglądu polega na ujęciu tych typów wytworzeń, uwikłanych w kreację każdego stawania się, i zebranie ich w formie listy pięciu aktywności, które są podstawą karmienia na każdym poziomie.

Te aktywności nazywane są *khandha*. Jest to słowo z języka pālijskiego, które oznacza stos albo masę. Jednak standardowym tłumaczeniem jest „składowe”. To tłumaczenie pochodzi widocznie z rozróżnienia, popularnego w Europie w XVIII i XIX wieku, pomiędzy konglomeratami rzeczy działających razem w organicznej jedności – zwanej „systemami” – a konglomeratami, które są tylko przypadkowymi zbiorami rzeczy – zwanymi „składowymi”.

Celem tłumaczenia *khandha* jako „składowe” było zakomunikowanie, że nawet jeśli skłaniamy się ku temu, by rozważać nasze poczucie tożsamości jako posiadające organiczną jedność, to jest ono tak naprawdę tylko przypadkowym zbiorem aktywności.

Te pięć aktywności, które otaczają zjedanie na najbardziej podstawowym poziomie, to:

- Poczucie *formy* [rūpa]: zarówno formy ciała, które potrzebuje się odżywiać (i które będzie przyzwyczajone do szukania pożywienia), jak również obiektów fizycznych, które będą używane jako pożywienie. Kiedy karmienie ma miejsce w wyobraźni, „forma” odnosi się do dowolnej formy, jaką przybierzesz dla siebie w wyobraźni, i do dowolnych wyobrażonych form, z których czerpiesz przyjemność.
- *Uczucie* [vedanā]: bolesne uczucie głodu albo braku, które popycha cię do poszukiwania jedzenia; przyjemne uczucie satysfakcji, które przychodzi wówczas, gdy znalazłeś coś do zjedzenia; oraz dodatkowo przyjemność, kiedy to naprawdę zjadasz.
- *Kojarzenie* [saññā]: zdolność do identyfikowania, jakiego rodzaju głód odczuwasz, i do identyfikowania, które z rzeczy w twoim świecie doświadczania zaspokoją ten głód. Kojarzenie odgrywa również główną rolę w identyfikowaniu tego, co jest, a co nie jest pożywieniem. Jako dzieci, z początku, w ten właśnie sposób uczymy się, jak ćwiczyć nasze rozpoznanie. Naszą pierwszą reakcją po napotkaniu czegoś jest włożenie tego do ust, by przekonać się, czy jest jadalne. Jeśli tak jest, metkujemy to spostrzeżeniem „jedzenie”. Jeśli nie, przyczepiamy etykietę „nie do jedzenia”.
- *Wytworzenia* [saṅkhāra]: w tym kontekście odnosi się pierwotnie do werbalnych wytworzeń. Te odnoszą się do karmienia w ten sposób, że musimy pomyśleć o strategiach znajdowania pożywienia, wzięcia go

w posiadanie, gdy już je znajdziemy oraz przygotowania go, gdy jest niejadalne, w stanie surowym. Na przykład jeśli chcesz zjeść banana, najpierw musisz wymyślić, jak pozbyć się skórki. Musimy również ocenić tę strategię. Jeśli pierwsza próba nie daje wyników, musisz ocenić, dlaczego tak się stało i wymyślać nowe strategie tak długo, aż znajdziesz taką, która działa.

- *Świadomość* [viññāna]: akt zdawania sobie sprawy ze wszystkich tych aktywności.

Te pięć aktywności są tak podstawowe dla sposobu, w jaki wiążemy się ze światem, by się karmić, że formują surowy materiał, z którego tworzymy nasze różnorakie poczucia siebie.

W praktyce rozwijania jhāny opartej na oddechu, są one również surowym materiałem, z którego nauczyliśmy się wytwarzać stany koncentracji. Forma odpowiada oddechowi. Uczucie odpowiada uczuciom przyjemności i zrównoważenia pozyskanym ze skupiania się na oddechu. Kojarzanie odpowiada metodom metkowania oddechu, wymiarów bezformalnych i przyjemności czerpanej z pozostawania skupionym na tych tematach. Wytworzenie odpowiada myślom i ocenom, które składają się na pierwszą jhānę, jak również myślom i ocenom, poprzez które zadajemy pytania na temat różnych etapów naszej koncentracji. Świadomość jest aktem zdawania sobie sprawy ze wszystkich tych aktywności.

Oto dlaczego koncentracja jest tak dobrym laboratorium do badania nawyków umysłu do stwarzania cierpienia. Zawiera wszystkie elementy, które wchodzi w tożsamości budowane przez nas wokół aktu karmienia się. I zawiera je w kontrolowanym kontekście – czystym i stabilnym stanie stawania się – gdzie możesz obserwować te elementy w działaniu i widzieć jasno, czym są.

Kiedy umysł jest w na tyle solidnej pozycji, by spoglądać nawet na oczyszczone przyjemności koncentracji w terminach tych aktywności, nie ma potrzeby, by skupiać się na wszystkich pięciu. Po prostu skup się na dowolnej z nich, tej, która wydaje się być najłatwiejsza do obserwacji w działaniu. Jeśli nie jesteś pewien, gdzie zacząć, spróbuj od percepcji, ponieważ percepcja jest najbliższej twojej zdolności do pozostawania skoncentrowanym, i jest to składowa, której zmiana będzie wymagać od ciebie najcięższej pracy. Tak długo, jak długo percepcja „warte wysiłku” pozostaje zafiksowana na akcie karmienia się jhāną, rozwianie złudzeń nie będzie całkowite. Będzie na to szansa jedynie wówczas, kiedy percepcja „niewarte wysiłku” uzyska twoją pełną aprobatę.

Tak czy inaczej jest to kwestia indywidualnego usposobienia. Jeśli wydaje się, że łatwiej będzie skoncentrować się na innej składowej,

wówczas oczywiście zacznij od niej, ponieważ gdy już raz skojarzenie „niewarte wysiłku” zostanie trwale ustanowione w odniesieniu do tej składowej, rozszerzy się, by objąć wszystkie pozostałe, ponieważ cała piątka pozostaje w bliskiej zażyłości.

Kiedy badasz aktywności, które stwarzają stany koncentracji, musisz pamiętać, by zadawać właściwe pytania na ich temat. Jeśli podchodzisz do koncentracji z nadzieją, że odpowie ona na takie pytania, jak: „Kim jestem?” albo „Co jest podstawą rzeczywistości świata?”, to po prostu kontynuujesz proces stawania się. Jeśli napotkasz szczególnie imponujący stan ustania albo spokoju, twoi członkowie komitetu, którzy chcą zerować na metafizycznych absolutach, przyjmą to jako swoje pożywienie – i będą z tego ogromnie dumni. Przez to nie widzisz, że oni wciąż po prostu jedzą i że twoje pytania są tylko wyrafinowanymi wersjami pytań głodu.

Jeśli jednak pamiętasz, że ustanie i spokój koncentracji pochodzą z aktywności składowych, zdasz sobie sprawę, że bez względu na to, jak dobrze będziesz ich karmił, nigdy nie będziesz wolny od nawrotów głodu. Nigdy nie uwolnisz się od przymusu ciągłej pracy na swoje jedzenie. Mimo wszystko te aktywności nie są stałe. Kiedy odpadają, wytwarzają krótki rozbłysk troski: „Co dalej?”. I w tym ułamku sekundy twoi członkowie komitetu są zdesperowani, ponieważ to pytanie jest pytaniem głodu. Chcą odpowiedzi w *tej chwili*. Zatem te aktywności nigdy nie mogą zapewnić stabilnego, godnego zaufania albo stałego pożywienia. Nawet wówczas gdy wymyślają „kosmiczny spokój”, wciąż niosą ze sobą stres.

Kiedy idziesz śladem tych kontemplacji, aż osiągną punkt rozwiewania złudzeń, umysł skłania się ku czemuś poza czasem i przestrzenią, czemuś, co byłoby niezależne od niekorzystnych aspektów tych aktywności. W tym miejscu nie chce on mieć niczego wspólnego z jakimikolwiek członkami komitetu umysłu, nawet tymi, którzy obserwują i kierują jego koncentracją, albo tymi podległymi, którzy wciąż pytają i żądają odpowiedzi na pytania głodu: „*Co dalej? Gdzie dalej? Co dalej robić?*”. Umysł widzi, że nawet wybór, czy pozostać w miejscu, czy ruszyć dalej do następnego etapu koncentracji – mimo iż jest to wybór pomiędzy dwoma zręcznymi wariantami – jest niczym innym, jak wyborem pomiędzy dwiema stresującymi opcjami, ponieważ obie są wytworzeniami. W tym miejscu rozważa coś, co nie wiąże się z żadną z tych opcji, coś, co nie jest związane z żadnym wytworzeniem. Kiedy pośród tego rozważania widzi otwarcie, puszcza i doświadcza bezśmiertelnego. Jest to pierwszy etap w doświadczeniu uwolnienia.

W ten sposób umysł odtożsamia się od wszystkich stawań się, nawet nie myśląc o „sobie” czy „światach”. Po prostu obserwuje działania

jako działania. Widzi je jako stresujące, niepotrzebne i niewarte wysiłku. To właśnie umożliwia mu puszczenie.

UWOLNIENIE

Wiele niebezpieczeństw czai się w próbach opisu uwolnienia, ponieważ ludzie mogą łatwo klonować opis, nie przechodząc w rzeczywistości poprzez etapy wiodące do prawdziwego uwolnienia – jest to kolejny przypadek ugniatania i malowania mango, by było dojrzałe.

Jednakże *istnieje* użyteczny opis niektórych nauk uzyskanych z pierwszego smaku uwolnienia. Jeden z nich brzmi – Buddha miał rację: naprawdę istnieje bezśmiertelny wymiar, poza czasem i przestrzenią. I jest naprawdę wolny od cierpienia i stresu.

Po powrocie z tego wymiaru do wymiaru przestrzeni i czasu zdajesz sobie sprawę, że twoje doświadczenie przestrzeni i czasu nie zaczyna się wraz z narodzinami. Trwało o wiele dłużej. Możesz nie być w stanie pamiętać szczegółów poprzednich żywotów, ale naprawdę wiesz, że ciągnęły się przez długi, długi czas.

Ponieważ osiągnąłeś ten wymiar, porzucając aktywności wytworzeń, wiesz, że to poprzez aktywności wytworzeń od samego początku byłeś uwikłany w czas i przestrzeń. Innymi słowy, nie jesteś tylko pasywnym obserwatorem przestrzeni i czasu. Twoje działania odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu twojego doświadczenia przestrzeni i czasu. W ten oto sposób twoje działania są najważniejsze. Ponieważ widzisz, że niezręczne działania po prostu utrudniają dostęp do bezśmiertelnego, nigdy więcej nie będziesz chciał złamać pięciu wskazań.

Ponieważ żadne ze składowych nie było zamieszane w doświadczenie bezśmiertelnego, a jednak wciąż istniała świadomość tego wymiaru, widzisz, że akt identyfikowania się ze składowymi jest wyborem, który nakłada na ciebie ograniczenia. Nigdy więcej nie zgodzisz się z poglądem, że to one składają się na to, czym jesteś.

Ponieważ zdajesz sobie sprawę, że bezśmiertelny wymiar był zawsze dostępny, ale nie dostrzegałeś go z powodu własnej głupoty, pierwszy smak uwolnienia jest upokarzający. Nie jest źródłem dumy.

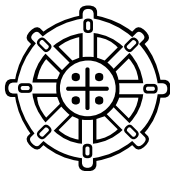
Ale ponad wszystko zdajesz sobie sprawę z tego, że aktywności związane z angażowaniem się w przestrzeń i czas są z natury stresujące. Jedyne prawdziwe szczęście tkwi w uzyskaniu całkowitego wyzwolenia. Nie ma bardziej wartościowego działania.

Ważne jest, by nie pomylić doczesnego przełomu z prawdziwym uwolnieniem, gdyż to może uczynić cię niedbałym i zadowolonym z siebie

w swojej praktyce. Jednym z kamieni probierczych do testowania prawdy o twoim uwolnieniu jest określenie, czy jest ono ugruntowujące, czy dezorientujące. Jeśli jest dezorientujące, nie jest prawdziwym uwolnieniem, ponieważ bezśmiertelne jest najbezpieczniejszym, najbardziej niezawodnym wymiarem, jaki istnieje.

Kolejnym kamieniem probierczym do testowania prawdy o uwolnieniu jest twoje zrozumienie tego, co zrobiłeś, by się tu dostać, ponieważ to zapewnia wgląd w rolę wytworzeń i mentalnego działania w kształtowaniu całego doświadczenia. Jeżeli twój umysł odczuwa wielką ulgę, ale bez zrozumienia, jak to się stało, nie jest to uwolnienie. To tylko doczesny przełom. Nie bądź więc niedbały.

Jednakże nawet ludzie, którzy osiągnęli pierwszy smak prawdziwego uwolnienia, mogą stać się niedbali, jako że bezpieczeństwo ich osiągnięcia może obniżyć ich poczucie pilności w praktyce. Mogą zacząć popadać w samozadowolenie. Zatem obojętnie, czy czujesz, że twój posmak wyzwolenia jest prawdziwy, czy też nie, rada jest zawsze taka sama: nie bądź niedbały. Jest więcej pracy do zrobienia.



CZEŚĆ PIĄTA

ZNALEZIENIE NAUCZYCIELA

Każdy zaangażowany medytujący potrzebuje nauczyciela. Ponieważ medytacja jest treningiem działania w nowy sposób, uczysz się najlepiej, kiedy możesz obserwować w działaniu doświadczonego medytującego i w tym samym czasie pozwalasz mu obserwować w działaniu *siebie*. W ten sposób czerpiesz z nagromadzonej mądrości linii nauczycieli sięgającej wstecz, do Buddy, i nie musisz rozwiązywać każdego problemu zupełnie sam. Nie musisz wciąż na nowo od podstaw wymyślać koła Dhammy.

Jednocześnie nauczyciel jest często potrzebny, by pomóc ci ujrzeć te obszary twojej praktyki, w których nie rozpoznajesz problemu dlatego, że kiedy ulegasz złudzeniom, nie *wiesz*, że ulegasz złudzeniom. Zatem jedną z podstawowych zasad praktyki jest poddanie swego zachowania nie tylko własnemu badaniu, ale również badaniu przez nauczyciela, do którego wiedzy i życzliwości posiadasz zaufanie. W ten sposób uczysz się być otwarty na innych – i wobec siebie – odnośnie swoich błędów, w otoczeniu, w którym najprawdopodobniej będziesz skłonny się uczyć.

Jest to szczególnie ważne, gdy uczysz się jakiejś umiejętności – a tym jest medytacja. Możesz uczyć się z książek i mów, ale kiedy przychodzi do praktyki, napotykasz główną kwestię, której żadna książka czy mowa nie może rozwiązać: wiedzę, jak ocenić, w jakiej sytuacji zastosować daną lekcję. Jeżeli nie osiągasz rezultatów, czy jest to wynikiem niewystarczającego wysiłku? Czy może stosujesz niewłaściwy rodzaj wysiłku? Mówiąc słowami z kanonu pālijskiego: czy wysilasz się, ściskając krowi róg, by otrzymać mleko, podczas gdy powinieneś ścisnąć wymię? Jedynie ktoś, kto zmierzył się z takim samym problemem i kto wie, co robisz, jest w stanie odpowiedzieć na tego typu pytania.

Również jeśli przeszedłeś emocjonalną traumę albo borykasz się z uzależnieniem, potrzebujesz przewodnictwa szczególnie dopasowanego do twoich słabych i mocnych stron – to jest coś, czego żadna książka nie może zapewnić. Nawet jeśli nie doświadczyłeś traumy czy uzależnienia, nauczanie dopasowane do twoich potrzeb może oszczędzić ci mnóstwo zmarnowanego czasu i wysiłku i zapobiegnie skręceniu w jakieś błędne, ślepe ulice. To dlatego Buddha nie pisał podręczników medytacji takich, jak ten, a zamiast tego ustanowił trening monastyczny jako formę praktyki. Najlepiej jest, gdy medytacyjne umiejętności przekazywane są od osoby do osoby.

Z tych właśnie powodów, jeśli naprawdę chcesz stać się zręczny w swoich myślach, słowach i czynkach, potrzebujesz znaleźć godnego zaufania nauczyciela, aby wskazał ci obszary zaślepienia. Ponieważ te obszary są najbardziej zaślepienie wokół twoich niezręcznych nawyków, podstawowym obowiązkiem nauczyciela jest wskazać ci twoje błędy – ponieważ tylko wówczas, gdy widzisz swoje błędy, możesz je poprawić; tylko kiedy je poprawiasz, odnosisz korzyść ze współczucia twojego nauczyciela, który je wskazuje.

To oznacza, że pierwszym wymogiem w odnoszeniu korzyści z obecności nauczyciela jest gotowość przyjęcia krytyki, zarówno łagodnej, jak i surowej. Oto dlaczego prawdziwy nauczyciel nie uczy za pieniądze. Jeśli nauczyciela trzeba opłacać, osoba płacąca określa rodzaj nauk, a ludzie rzadko wydają pieniądze na słowa krytyki, które powinni usłyszeć.

Ale nawet jeśli nauczyciel naucza za darmo, zderzasz się z niewygodną prawdą: *nie możesz tak po prostu otwierać swego serca każdemu*. Nie każdy, kto jest zatwierdzony jako nauczyciel, naprawdę nadaje się na nauczyciela. Kiedy słuchasz nauczyciela, dodajesz jego głos do komitetu twojego umysłu osądzającego twoje działania, więc zechciej się upewnić, że ten głos będzie pozytywnym dodatkiem. Jak zalecił Buddha, *jeśli nie możesz znaleźć nauczyciela godnego zaufania, lepiej żebyś praktykował samodzielnie*. Niewykwalifikowany nauczyciel może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Musisz być ostrożny w wyborze nauczyciela, którego osądy będą miały wpływ na sposób kształtowania twego umysłu.

Zachowanie ostrożności oznacza niepopadanie w prostą pułapkę osądzania bądź nieosądzania – osądzania opartego na ufaniu swoim narwanym „lubię” albo „nie lubię”, bądź nieosądzania opartego na ufności, że każdy nauczyciel medytacji będzie równie dobroczynny jako przewodnik. Zamiast tego bądź *rozsądny* w wyborze osoby, której osądy zamierzasz przyjąć za swe własne.

To oczywiście brzmi jak paragraf 22: potrzebujesz dobrego nauczyciela, by pomógł ci rozwinąć własne moce osądu, ale równocześnie dobrze rozwiniętych mocy osądu, by rozpoznać, jaki mógłby być dobry nauczyciel. Chociaż nie ma niezawodnej drogi wyjścia z tego paragrafu – możesz opracować niezawodną drogę, a samemu dalej być zawodnym – to jednak *jest* sposób (jeśli jesteś skłonny uczyć się z doświadczenia).

Pierwszy krok w uczeniu się rozwagi polega na tym, by pamiętać, co to znaczy osądzać w pomocny sposób. Nie myśl o sędzinie Sądu Najwyższego siedzącej na swym krześle, ferującej ostateczny wyrok o winie czy niewinności, ale o nauczycielce gry na pianinie słuchającej jak grasz. Nie wydaje ona ostatecznego werdyktu w sprawie twojego potencjału jako pianisty. Zamiast tego ocenia pracę w trakcie jej wykonywania: słuchając

twojej intencji wykonania, słuchając wykonania tej intencji, a następnie decydując, czy to działa. Jeżeli nie, to musi dojść, czy jest to problem z intencją czy z wykonaniem, podsunąć pomocne sugestie, a potem pozwolić ci spróbować od nowa. Działa w ten sposób, dopóki nie będzie zadowolona z twojego wykonania. Ważną zasadą jest, że nigdy nie kieruje swoich osądów na ciebie jako osobę. Zamiast tego musi pozostać skupiona na twoich działaniach, wciąż szukając lepszych sposobów, by wynieść je na coraz to wyższy poziom.

W tym samym czasie uczysz się od niej, jak oceniać swoją własną grę: bardziej uważnie myśląc o swoich zamiarach, bardziej uważnie słuchając swojego wykonania, rozwijając wyższe standardy dla tego, co działa, oraz ucząc się myśleć nieszablonowo o tym, co można ulepszyć. Jednak najważniejsze jest to, że uczysz się skupiać na swoim wykonaniu – swoich działaniach – a nie na sobie. W ten sposób, kiedy mniej inwestujesz *siebie* w swoje nawyki, jesteś bardziej skłonny rozpoznać niezręczne przyzwyczajenia i porzucić je na rzecz tych bardziej wprawnych.

Oczywiście, kiedy ty i twoja nauczycielka oceniacie twój postępek w pracy nad danym utworem, jest to część dłuższego procesu osądzenia tego, jak dobrze działa wasza relacja. Po pewnym czasie musicie rozstrzygnąć, czy odnosisz korzyść z jej utrzymywania. Ale znowu: żadne z was nie osądza wartości drugiej osoby.

Podobnie postępuj, kiedy oceniasz potencjalnego nauczyciela medytacji: szukaj kogoś, kto będzie oceniał twoje działania jako pracę w toku. I przyjmij ten sam standard wobec niego lub niej. Nawet nauczyciele, którzy potrafią czytać umysły, muszą mieć czas, by cię poznać i wyczuć, co mogłoby, a co nie mogłoby zadziałać w twoim szczególnym przypadku. Najlepsi nauczyciele to ci, którzy mówią: „Spróbuj tego. Jeśli nie będzie działać, wróć i daj mi znać, co się stało, byśmy mogli wymyślić, co mogłoby u ciebie zadziałać”. Strzeż się nauczycieli, którzy mówią ci, byś nie myślał o tym, co robisz albo takich, którzy próbują cię wtłoczyć w jedną, dobrą na wszystko technikę. Relacja powinna polegać na wypróbowywaniu rzeczy razem.

Więc kiedy oceniasz nauczyciela, nie próbujesz przyjąć nadludzkiego zadania oceny podstawowej wartości innej osoby. Jedynym sposobem, by dowiedzieć się cokolwiek o drugiej osobie, jest obserwacja jej działań, zatem nasz uczciwy osąd może sięgnąć jedynie tak daleko.

Jednak w tym samym czasie, ponieważ zastanawiasz się, czy chcesz przyjąć standardy drugiej osoby za własne, słusznym jest ocenić działania tej osoby. Dla twojego własnego bezpieczeństwa. Dlatego powinieneś poszukiwać w nauczycielu dwóch cech: *mądrości* i *uczciwości*. Wysondowanie tych cech wymaga jednak czasu i wrażliwości. Musisz być gotowy, by spędzić trochę czasu z tą osobą i spróbować naprawdę zwracać uwagę na to, jak postępuje,

ponieważ nie możesz oceniać ludzi na podstawie pierwszego wrażenia. O uczciwości łatwo się mówi, a przejaw mądrości łatwo podrobić – szczególnie gdy nauczyciel posiada psychologiczne umiejętności. Ważne jest, by pamiętać, że umiejętności tego rodzaju pochodzą po prostu ze skoncentrowanego umysłu. Nie dają żadnej gwarancji mądrości i uczciwości. A jeśli są ćwiczone bez mądrości i uczciwości, lepiej być trzymanym się od nich z daleka.

Zatem szukając, musisz zignorować błyskotliwe cechy i skupić się na cechach bardziej zwyczajnych i przyziemnych. By oszczędzić ci czasochłonnych poszukiwań i niepotrzebnego bólu, istnieją *cztery wczesne sygnały ostrzegawcze* wskazujące, że potencjalni nauczyciele nie są obdarzeni taką mądrością i uczciwością, by zasłużyli na twoje zaufanie.

Sygnały ostrzegawcze dotyczące mądrości niegodnej zaufania są dwa. Pierwszy występuje wówczas, gdy ludzie nie *okazują wdzięczności* za pomoc, którą otrzymali – a odnosi się to szczególnie do pomocy ze strony rodziców i nauczycieli. Jeśli potępiają swoich nauczycieli, to musisz się zastanowić, czy mają cokolwiek wartościowego do przekazania. Ludzie pozbawieni wdzięczności nie doceniają dobroci, nie cenią wysiłku włożonego w przyjsie im z pomocą i dlatego prawdopodobnie sami takiego wysiłku nie zrobią.

Drugim ostrzegawczym sygnałem jest to, że nie *trzymają się zasady karmy*. Albo zaprzeczają temu, że mamy wolność wyboru, albo nauczają, że jedna osoba może usunąć drugiej osobie złą karmę z przeszłości. Jest mało prawdopodobne, że tego rodzaju ludzie uczynią wysiłek, by naprawdę uzyskać wprawę i dlatego nie są przewodnikami godnymi zaufania.

O braku uczciwości świadczą również dwa sygnały ostrzegawcze. Pierwszy, gdy ludzie nie *odczuwają wstydu z powodu powiedzenia rozmyślnego kłamstwa*. Drugi, kiedy nie *prowadzą dyskusji w uczciwy i otwarty sposób*: przekręcają słowa swych oponentów, wykorzystują drobne potknięcia strony przeciwnej, nie uznają ważkich argumentów, które przedstawiła druga strona. Z tego rodzaju ludźmi nie warto nawet rozmawiać, nie mówiąc już o obraniu ich za nauczycieli.

Co do ludzi, których nie dotyczą sygnały wczesnego ostrzegania, istnieją pewne pytania, które możesz sobie zadać, a które dotyczą ich zachowania tak, aby z czasem wysondować poziom ich mądrości i uczciwości.

Jedno z pytań brzmi: czy działania nauczyciela zdradzają jakieś oznaki chciwości, gniewu albo złudzenia, które mogłyby go popychać do uzurpowania sobie wiedzy, której nie posiada, albo do mówienia innej osobie, by zrobiła coś, co nie leży w jej dobrze pojętym interesie? Aby przetestować mądrość nauczyciela, zaobserwuj, w jaki sposób on (czy ona) odpowiada na pytania dotyczące tego, co jest zżeczne, a co nie,

i jak dobrze daje sobie radę z przeciwnościami. Aby przetestować uczciwość, szukaj cnót w codziennych działaniach, a czystości w zachowaniu nauczyciela wobec innych. Czy ta osoba usprawiedliwia łamanie wskazań, sprowadzając je do poziomu swojego zachowania, zamiast podnosić poziom zachowania do standardów wskazań? Czy nieuczciwie wykorzystuje ludzi? Jeśli tak, to lepiej znajdź innego nauczyciela.

W tym jednak miejscu spotykamy się z kolejną niewygodną prawdą: *nie możesz być dobrym sędzią uczciwości drugiej osoby, dopóki sam jej do pewnego stopnia nie rozwiniesz*. Jest to prawdopodobnie najbardziej niewygodna prawda ze wszystkich, ponieważ wymaga, byś zaakceptował odpowiedzialność za własne osądy. Jeśli chcesz przetestować innych ludzi odnośnie tego, czy mają potencjał na dobrego przewodnika, sam musisz przejść kilka testów. I znowu: to jest jak słuchanie pianisty. Im lepszym pianistą jesteś, tym lepsza jest twoja zdolność oceny gry innej osoby.

Na szczęście są wskazówki, jak rozwijać uczciwość, i nie wymagają, byś zaczynał jako ktoś obdarzony wrodzoną dobrocią. Wszystko, czego trzeba, to doza uczciwości i dojrzałości: zdanie sobie sprawy z tego, że twoje działania mają wpływ na twoje życie, więc musisz uważać co i jak robisz, spoglądając z uwagą na swoje motywy działania i rzeczywiste skutki, jakie przynosi samo działanie. Zanim zadziałasz w myśli, słowem lub uczynkiem, spójrz na oczekiwane w efekcie działania rezultaty. Jeśli skrzywdzą cię lub kogoś innego, nie rób tego. Jeśli nie przewidujesz żadnej krzywdy, ruszaj naprzód. Podczas działania sprawdzaj, czy nie wyrządzasz nieprzewidzianego zła. Jeśli tak, zatrzymaj się. Jeśli nie, kontynuuj, aż skończysz. Kiedy skończysz, spójrz na długofalowe rezultaty swoich działań. Jeśli spowodowały czyjąś krzywdę, omów to z kimś podążającym ścieżką, wzbudź zdrowe poczucie wstydu z powodu pomyłki i postanów, że nigdy więcej tego nie powtórzysz. Jeśli nie było nieszczęsnych skutków, ciesz się z tego faktu i trenuj dalej.

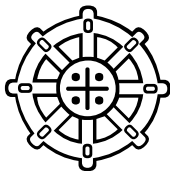
Kiedy ćwiczysz się w ten sposób, stajesz się bardziej wrażliwy na to, co jest, a co nie jest zręczne, ponieważ jesteś bardziej wyczulony na powiązania pomiędzy działaniami a wynikającymi z nich rezultatami. To pomaga ci na dwa sposoby stać się lepszym sędzią potencjalnego nauczyciela, zarówno w osądzaniu działań nauczyciela, jak i w ocenie porad, których ci udziela.

Jedynym sposobem na prawdziwą ocenę porady jest zobaczenie, jakie rezultaty daje po zastosowaniu w praktyce: w twojej praktyce. Jeśli praktykowanie w ten sposób pielęgnuje w tobie takie godne podziwu cechy, jak bycie beznamiętnym, skromnym, zadowolonym, energicznym i niekłopotliwym, porada, by działać w ten sposób, jest wartościowa. Osoba,

która daje ci tę radę, przeszła przynajmniej test na prawdziwego przyjaciela. A ty sam uczysz się więcej o tym, jak oceniać.

Niektórzy ludzie mogliby oponować, że testowanie ludzi, by zobaczyć, czy pasują do listy życzeń, jest samolubne i nieludzkie, ale pamiętaj: testując nauczyciela, testujesz również siebie. Kiedy przyswajasz cechy świętego nauczyciela, stajesz się osobą, która może zaoferować innym świętą pomoc. I znowu: to tak jak praktykowanie gry na pianinie pod okiem dobrego nauczyciela. W miarę jak nabywasz wprawy, nie tylko ty możesz cieszyć się swoją grą. Im lepszy się stajesz, tym więcej radości sprawiasz innym. Im lepiej rozumiesz proces gry, tym skuteczniej możesz uczyć kogoś, kto szczerze pragnie uczyć się od ciebie. W taki sposób ustanawiają się dla dobra świata linie nauczania dużego kalibru.

Zatem kiedy znajdujesz cudownego nauczyciela medytacji, podłączasz się do długiej linii cudownych nauczycieli, ciągnącej się wstecz, do samego Buddy, i pomagasz jej trwać w przyszłości. Przyłączenie się do tej linii może wymagać zaakceptowania pewnych niewygodnych prawd, takich jak potrzeba uczenia się dzięki krytyce i przyjęcie odpowiedzialności za własne działania. Ale jeśli jesteś gotów na to wyzwanie, uczysz się dla większego dobra trenować ludzką moc oceny, która – niewycwiczone – może łatwo wyrządzać krzywdę.



DODATEK

DODATKOWE MEDITACJE

Jak wspominałem w części pierwszej, zanim umysł wykaże skłonność do uspokajania się oddechem, czasami potrzeba wprowadzić go we właściwy nastrój. Oto kilka kontemplacji, które pomogą stworzyć ten nastrój.

Poniższe wyjaśnienia są tylko sugestiami odnośnie tego, jak rozpocząć pracę z tymi kontemplacjami, ponieważ ćwiczenia te są najbardziej skuteczne wtedy, gdy sam wymyślisz, jak je dopasować do osobliwości swoich własnych nastrojów. Możesz je modyfikować, jak chcesz, jeśli tylko pomagają skierować myślenie na właściwe tory: ku pragnieniu uspokojenia oddychaniem. Kiedy to pragnienie powstaje, możesz porzucić kontemplację i skupić się tylko na oddechu.

Na początku może okazać się, że zanim uzyskasz jakiś efekt, musisz angażować się w te kontemplacje przez dość długi czas. Ostatecznie jednak powinieneś zyskać wycucie, co działa w twoim przypadku. Użyj tej wiedzy, by twoja kontemplacja była bardziej skuteczna. Innymi słowy, od razu dorwij stan umysłu, który przeszkadza ci w uspokojeniu. W ten sposób będziesz miał więcej czasu na pracę i zabawę z oddechem.

Kiedy czujesz się zniechęcony, spróbuj zastanowić się nad własną *hojnością*. Pomyśl o tym, że w przeszłości dałeś komuś podarunek nie dlatego, że musiałeś albo tego od ciebie oczekiwano, ale dlatego, że po prostu chciałeś. Miałeś coś, co wolałbyś użyć sam, ale później zdecydowałeś, że się tym podzielisz. Dobrze pamiętać o tego rodzaju darach, ponieważ przypominają ci, że naprawdę masz w sobie choć trochę dobra. Przypominają ci też, że nie zawsze jesteś niewolnikiem swoich żądz. Masz nieco wolności w tym, jak działasz, i nieco doświadczeń w tym, jak dobrze się czujesz, kiedy ćwiczysz tę wolność w umiejętny sposób.

Słowo „dar” nie oznacza tutaj wyłącznie daru materialnego. Może również oznaczać podarunek z twojego czasu, twojej energii, twojej wiedzy albo twojego przebaczenia.

Aby zyskać jak najwięcej z tej kontemplacji, niech twoje poszukiwanie okazji, by być hojnym w dowolny sposób, staną się nawykiem w codziennym życiu. Dzięki temu będziesz miał zawsze świeży materiał do swoich kontemplacji. Bez świeżego materiału ta kontemplacja szybko skostnieje.

W podobny sposób możesz rozważać własną uczciwość. Pomyśl o tych sytuacjach, kiedy mogłeś bezkarnie kogoś skrzywdzić, ale tego nie zrobiłeś.

Dla zasady. Uznałeś, że nie znizysz się tak albo że będziesz tego później żałował. Jeżeli przyjąłeś wskazania, przypomnij sobie, kiedy odczuwałeś pokusę, by złamać któreś z nich, ale zdołałeś tego uniknąć. Pomyśl, z perspektywy czasu, jak cieszysz się, że tego nie zrobiłeś. Tego rodzaju refleksja nie tylko pomaga osadzić umysł w koncentracji, ale pomaga również oprzeć się pokusom złamania jakiegoś wskazania, gdy te pojawiają się po raz kolejny.

Kiedy czujesz pożądanie, kontempluj to, co jest wewnątrz ciała i pamiętaj, że te same rzeczy są w osobie, której ciała pragniesz. Pamiętaj, że żądza może wzrastać tylko wtedy, gdy zablokujesz ogromne obszary rzeczywistości – takie jak cała zawartość ciała – więc poszerz zasięg swego wewnętrznego spojrzenia.

Aby zdobyć nieco wstępnej praktyki w tej kontemplacji, spróbuj wizualizować kości w swoim ciele. Zacznij od kości palców. Kiedy je wizualizujesz, pytaj, gdzie czujesz właśnie teraz swoje palce. Jeśli w palcach jest jakieś napięcie, to rozluźnij je i pamiętaj, że w kościach nie ma żadnego napięcia. Potem przejdź w górę do kości twojej dłoni i powtórz to samo ćwiczenie: zauważ napięcie wokół kości i zniweluj je. Przejdź dalej wzdłuż ramion, powtarzając to samo ćwiczenie, aż dojdiesz do barków. Po kontemplacji stawów barkowych przenieś swój wewnętrzny wzrok na stopy. Kiedy wizualizujesz kości w swoich stopach, rozluźnij każde napięcie, jakie znajdziesz w tym obszarze. Następnie przejdź wzdłuż nóg, poprzez miednicę, w górę kręgosłupa, poprzez szyję i w końcu do czaszki.

Można również wykonywać pewną odmianę tego ćwiczenia; mianowicie po skończeniu relaksowania ciała wokół szczególnej kości wizualizuj, że zostaje odseparowana, podczas gdy ty przechodzisz do następnej części. Kontynuuj tak długo, aż poczujesz odseparowanie wszystkich części ciała, a sam będziesz siedział z poczuciem przestrzennej, przejrzystej świadomości.

Możesz zastosować to samo ćwiczenie wobec dowolnej części ciała, która szczególnie wiąże się z pożądaniem. Na przykład jeżeli okaże się, że najbardziej pociąga cię skóra, wyobraź sobie swoją skórę usuniętą z ciała i ułożoną w stos na podłodze.

By wspomóc swoją wizualizację, możesz spróbować zapamiętać tradycyjną listę części ciała, używaną w tego rodzaju kontemplacji:

- włosy na głowie, włosy na ciele, paznokcie, zęby, skóra,
- mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny,
- nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca,
- jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego zawartością, fekalia,
- żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy,
- łój, ślina, śluz nosowy, maź stawowa, mocz.

Jeśli chcesz, możesz dodać inne organy – takie jak oczy czy mózg – które z jakiegoś powodu nie weszły na tradycyjną listę. Gdy już zapamiętałeś ten spis, wizualizuj te części jedna po drugiej, pytając się – przy każdej z nich – gdzie znajduje się ta część w twoim doznawanym poczuciu ciała. Aby wspomóc swą wizualizację, możesz patrzeć na tablicę anatomiczną, ale pamiętaj, że żadne części twego ciała nie są wyraźnie rozdzielone i określone tak jak na takim schemacie. Są zmieszane w ciele z wszelkimi płynami. Jeśli wizualizowanie jakiejś części ciała ma szczególnie silny efekt na przeciwdziałanie pożądaniu, możesz skupić się głównie na tej części i przez jakiś czas odłożyć na bok resztę listy.

(Kolejne pomysły, jak zajmować się pożądaniem, znajdują się w omówieniu niszczących emocji w części drugiej.)

W idealnym przypadku, przy utracie zainteresowania pożądaniem, ta kontemplacja powinna wywołać wewnętrzne poczucie lekkości. Jeżeli jednak okaże się, że wywołuje strach albo niepokój, zostaw ją i wróć do oddechu.

Kiedy odczuwasz gniew, spójrz na wskazówki, jak radzić sobie z gniewem w części drugiej. Możesz też wypróbować instrukcje w części pierwszej dotyczące rozwoju brahmavihār.

Kiedy czujesz rozleniwienie, kontempluj fakt, że śmierć może przyjść o każdej porze. Spytaj sam siebie, czy jesteś gotów odejść za minutę lub dwie? Czego byś potrzebował, aby wprowadzić umysł w stan, w którym nie bałbyś się śmierci? Jak byś się czuł, gdybyś umarł dziś w nocy, po zmarnowaniu okazji, by medytować i rozwijać dobre, silne właściwości w umyśle? Wciąż zadawaj sobie tego typu pytania, aż poczujesz pragnienie, by medytować. Wtedy zanurz się w oddechu.

Ta kontemplacja, podobnie jak kontemplacja ciała, ma na celu wzmocnienie umysłu zręcznymi postanowieniami. Jeżeli jednak okaże się, że wywołuje strach albo niepokój, zostaw ją i wróć do oddechu.

Kolejnym antidotum na lenistwo jest myślenie o tych sytuacjach w przeszłości, kiedy chciałeś znaleźć chwilę ciszy i spokoju. Pomyśl, jak czułeś się wtedy zdesperowany. Teraz masz okazję, by znaleźć ten spokój i ciszę. Czy chcesz to odrzucić?

PODZIĘKOWANIA

Przez lata grupka ludzi – a szczególnie Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim i Larry Rosenberg – pytała mnie: „Kiedy napiszesz podręcznik o medytacji oddechu?”. Wciąż im mówiłem, że *Utrzymywanie oddechu w umyśle* autorstwa Ajahna Lee już jest wyśmienitym przewodnikiem po praktyce, ale oni wciąż nalegali, mówiąc, że istnieje potrzeba książki napisanej specjalnie dla czytelnika nieobeznanego z tajską tradycją leśną. Ich łagodny, ale wytrwały nacisk spowodował powstanie tej książki. Teraz, kiedy książka stała się rzeczywistością, pragnę im podziękować, ponieważ wiele się nauczyłem, próbując zebrać myśli dotyczące tego tematu w spójną, przystępną formę.

Skorzystałem wiele z ich komentarzy, jak również z komentarzy takich osób, jak Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katherine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright oraz mnichów z tutejszego klasztoru. Chciałbym im podziękować za ich pomoc. Oczywiście wszelkie błędy w książce są tylko moje.

Grudzień, 2012

O AUTORZE

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) (ur. 1949) jest amerykańskim mnichem buddyjskim tajskiej tradycji leśnej kammattana. Po ukończeniu historii europejskiej w Oberlin College w 1971 roku wyjechał do Tajlandii, gdzie studiował medytację u Ajaana Fuang Jotiko, studenta późniejszego Ajaana Lee.

Został wyświęcony na mnicha w 1976 roku. Przebywał w Wat Dhammasathit do śmierci swojego mistrza, tj. do 1986 roku. W 1991 wyjechał na wzgórza San Diego County, gdzie pomógł Ajaan Suwat Suwaco założyć Wat Mettavanaram (Metta Forest Monastery). W roku 1996 został opatem klasztoru.

Długa lista jego publikacji zawiera tłumaczenia z tajskiego instrukcji medytacji Ajaana Lee (Handful of Leaves), czterotomową antologię tłumaczeń sutt, Buddyjski Kodeks Klasztorny (Vinaya Pitaka), dwutomowy podręcznik dla mnichów, „Skrzydła Przebudzenia” (Wings to Awakening) i podręcznik dla szkół (jako współautor) – „Buddhist Religions. A Historical Introduction”.

Dodatkowe źródła

Więcej wykładów o Dhammie, książek i tłumaczeń autorstwa Thanissaro Bhikkhu można pobrać w formie plików audio oraz e-książek w różnego rodzaju formatach na stronach: www.dhammatalks.org oraz www.accesstoinight.org.

Pytania

Pytania dotyczące książki można przysyłać na adres:
The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082
USA.

FUNDACJA THERAVADA

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

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

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

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

Celem Fundacji jest:

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

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

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

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