

DR BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

MEDYTACJE BUDDYJSKIE

WSPÓŁCZESNY
PODRECZNIK
OSIĄGANIA
WYŻSZEGO STANU
ŚWIADOMOŚCI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MĘDYTACJE BUDDYJSKIE

DR BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

MĘDYTACJE BUDDYJSKIE

WSPÓŁCZESNY
PODRĘCZNIK
OSIĄGANIA
WYŻSZEGO STANU
ŚWIADOMOŚCI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Barbara Mińska
Zdjęcie na okładce: Fotolia.com – © KD-Photo

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-602-9

Tytuł oryginału: „Mindfulness in Plain English: 20th Anniversary Edition”
Copyright © 2011 Bhante Henepola Gunaratana
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wstęp</i>	7
<i>Podziękowania</i>	9
Rozdział 1. Medytacja: po co zaprzętać sobie nią głowę?	11
Rozdział 2. Czym nie jest medytacja?	23
Rozdział 3. Czym jest medytacja?	37
Rozdział 4. Podejście	49
Rozdział 5. Praktyka	55
Rozdział 6. Co robić z ciałem?	73
Rozdział 7. Co robić z umysłem?	79
Rozdział 8. Organizowanie medytacji	91
Rozdział 9. Ćwiczenia przygotowujące	101
Rozdział 10. Radzenie sobie z problemami	111
Rozdział 11. Zmagania z rozproszeniem uwagi I	129
Rozdział 12. Zmagania z rozproszeniem uwagi II	135
Rozdział 13. Świadomość (<i>Sati</i>)	153
Rozdział 14. Świadomość kontra koncentracja	167
Rozdział 15. Medytacja w codziennym życiu	177
Rozdział 16. Co Znajdziesz dla siebie	191
Posłowie: potęga kochającej zyczliwości	199
Dodatek: kontekst tradycji	223
<i>O Autorze</i>	229

Wstęp

Na podstawie moich doświadczeń odkryłem, że najskuteczniejszym sposobem wyrażenia czegoś nowego w taki sposób, by ludzie to zrozumieli, jest użycie możliwie najprostszego języka. Ucząc zorientowałem się także, że im trudniejszy język, tym mniej elastyczna jest różnorodność ludzkich doświadczeń – a nauki mniej skuteczne. Kto chciałby mieć do czynienia z surowym i trudnym językiem? Szczególnie, gdy uczysz się czegoś nowego, zwłaszcza czegoś, czym normalnie nie zająłby się w codziennym życiu. Takie podejście może sprawić, że medytacja, praktyka świadomości wydawać się będzie czymś, czego nie możesz robić zawsze. Ta książka przedstawia antidotum na takie podejście! Jest to książka napisana prosto z serca, zwykłym codziennym językiem – mimo to, na tych stronach znajdziesz obszerną instrukcję, byś mógł sam zacząć odkrywać prawdziwą potęgę świadomości w twoim życiu oraz wiele płynących z niej korzyści. Napisałem tę książkę w odpowiedzi na wiele otrzymanych próśb o proste przedstawienie sprawy. Jeśli zamierzasz rozpocząć praktykowanie świadomej medytacji sam, bez możliwości skorzystania z pomocy nauczyciela



lub doświadczonego przewodnika, ta książka może okazać się szczególnie przydatnym źródłem.

W ciągu dwudziestu lat po tym, jak anglojęzyczne wydanie książki *Medytacje buddyjskie* zostało opublikowane po raz pierwszy obserwowaliśmy, jak świadomość wpływała na coraz więcej aspektów nowoczesnego społeczeństwa i kultury – na edukację, psychoterapię, sztukę, jogę, medycynę i raczkującą naukę o mózgu. Coraz więcej ludzi poszukuje świadomości z wielu różnych powodów – by zmniejszyć stres, by polepszyć fizyczne i psychologiczne samopoczucie, by być bardziej skutecznymi, wykształconymi oraz bardziej życzliwymi w relacjach międzyludzkich, w pracy i w całym życiu.

Mam nadzieję, że bez względu na to, jakie powody przywiodły cię do tej książki lub przyprowadziły tę książkę do ciebie, znajdziesz w niej jasne wskazówki do nieporównanie korzystniejszej ścieżki.

– Bhante Henepola Gunaratana

ROZDZIAŁ 4



Podejście

W ciągu zeszłego stulecia zachodnia nauka dokonała zaskakującego odkrycia: Jesteśmy częścią świata, który obserwujemy. Sam proces naszej obserwacji zmienia rzeczy, które obserwujemy. Na przykład, elektron to bardzo mała rzecz. Nie można go zobaczyć bez specjalnego instrumentu i to ten instrument dyktuje to, co zobaczy obserwator. Gdy patrzysz na elektron w jeden szczególny sposób, wydaje się być cząsteczką, twardą małą kulką, która podskakuje na prostych torach. Gdy spojrzysz na niego z innej strony, elektron wydaje się być falistą formą, lśniącą i rozedrganą i nic w niej nie wydaje się trwałe. Elektron jest wydarzeniem większym niż rzecz i obserwator bierze udział w tym wydarzeniu poprzez akt obserwacji. Nie ma mowy, by uniknąć tej interakcji.

Wschodnia nauka przez bardzo długi czas uznawała tę zasadę. Umysł sam w sobie jest zbiorem wydarzeń, w których bierzesz udział za każdym razem, gdy spojrzysz wewnątrz. Medytacja to obserwacja uczestnicząca: To, na co patrzysz, reaguje na proces patrzenia. W tym przypadku to, na co patrzysz, to ty sam, a to, co widzisz, zależy od

tego, jak patrzysz. Dlatego też proces medytacji jest niezwykle delikatny, a rezultat całkowicie zależy od stanu umysłu medytującego. Poniższe postawy są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w praktykowaniu; większość z nich już została zaprezentowana, ale jeszcze raz zbierzemy je razem, jako serię zasad, które należy zastosować:

1. *Niczego nie oczekuj.* Po prostu usiądź i patrz, co się stanie. Potraktuj to jako eksperyment. Aktywnie zainteresuj się samym testem, ale nie pozwól, by przeszkodziły ci twoje oczekiwania odnośnie rezultatu. Nie pragnij też konkretnego rezultatu. Pozwól medytacji toczyć się w jej własnym tempie i kierunku. Pozwól, by cię uczyła. Medytacyjna świadomość pragnie postrzegać rzeczywistość taką, jaką jest. Czy spełnia to nasze oczekiwania, czy też nie, wymaga czasowego zawieszenia wszystkich naszych uprzedzeń i idei. Podczas sesji musimy usunąć z drogi nasze wyobrażenia, opinie i interpretacje. Inaczej będziemy się o nie potykać.
2. *Nie spinaj się.* Nie przyspieszaj niczego ani nie czyn wielkich, przesadzonych wysiłków. Medytacja nie jest agresywna. Nie ma potrzeby ani miejsca na gwałtowne starania. Pozwól, by twój wysiłek był swobodny i stabilny.
3. *Nie spiesz się.* Nie ma pośpiechu, więc działaj powoli. Spocznij na poduszce i siedź, jakbyś miał na to cały dzień. Wszystko, co wartościowe, potrzebuje czasu na rozwój. Cierpliwość, cierpliwość, cierpliwość.
4. *Niczego się nie chwytaj ani niczego nie odrzucaj.* Pozwól, by nadeszło to, co ma nadejść i pogódź się z tym, cokolwiek to będzie. Gdy powstaną dobre mentalne ob-



razy, to dobrze. Gdy pojawią się złe, to też dobrze. Spójrz na to wszystko, jak na równe i pogódź się ze wszystkim, co się wydarzy. Nie walcz z tym, czego doświadczasz, po prostu świadomie to obserwuj.

5. *Odpuść.* Naucz się płynąć ze wszystkimi zmianami, które się pojawiają. Rozluźnij się i zrelaksuj.
6. *Zaakceptuj wszystko, co się pojawi.* Zaakceptuj swoje uczucia, nawet te, których wolałbyś nie posiadać. Zaakceptuj doświadczenia, nawet te, których nienawidzisz. Nie potępiaj się za ludzkie wady i potknięcia. Naucz się postrzegać wszystkie zjawiska w umyśle, jak coś całkiem naturalnego i zrozumiałego. Spróbuj ćwiczyć bezstronną akceptację cały czas, w odniesieniu do wszystkiego, czego doświadczasz.
7. *Bądź dla siebie łagodny.* Bądź dla siebie życzliwy. Może nie jesteś doskonały, ale jesteś wszystkim, z czym będziesz pracował. Proces stawania się tym, kim będziesz zaczyna się od całkowitej akceptacji tego, kim jesteś.
8. *Poznawaj siebie.* Dociekaj wszystkiego. Nie traktuj niczego jako oczywistość. Nie wierz we wszystko tylko dlatego, że brzmi to mądrze i pobożnie albo dlatego, że powiedział to ktoś święty. Sprawdź to sam. Nie oznacza to, że powinieneś być cyniczny, zuchwały lub bezczelny. Znaczy to, że powinieneś doświadczać. Poddaj wszystkie stwierdzenia testowi własnego doświadczenia i niechaj rezultaty będą twoimi wskazówkami do prawdy. Przenikliwa medytacja rozwija się z wewnętrznego pragnienia przebudzenia się na to, co prawdziwe i zyskania wyzwającego zrozumienia prawdziwej struktury egzystencji.

Cała praktyka opiera się na pragnieniu przebudzenia się naprawdę. Bez tego praktyka jest powierzchowna.

9. *Postrzegaj wszelkie problemy jako wyzwania.* Spójrz na pojawiające się negatywności jako na możliwości uczenia się i rozwoju. Nie uciekaj przed nimi, nie potępiaj siebie ani nie ukrywaj ciężaru w świętej ciszy. Masz problem? Wspaniale. Więcej wody na młyn. Raduj się, zanurz się w nim i badaj.
10. *Nie zastanawiaj się.* Nie musisz wszystkiego analizować. Dyskursywne myślenie nie uwolni cię z pułapki. W medytacji umysł naturalnie oczyszczany jest przez świadomość, przez nagą bezsłowną uwagę. Nawykowe zastanawianie się nie jest konieczne by wyeliminować te rzeczy, które cię ograniczają. Wszystko, co niezbędne, to czysta, niekonceptualna percepcja tego, czym one są i jak działają. Samo to wystarczy, by je rozpuścić. Konceptcje i rozumowanie jedynie stają na drodze. Nie myśl. Zobacz.
11. *Nie rozmyślaj o kontrastach.* Pomiedzy ludźmi istnieją różnice, ale zastanawianie się nad nimi jest niebezpiecznym procesem i o ile nie obchodzisz się z tym ostrożnie, prowadzi to bezpośrednio do egotyzmu. Zwykłe ludzkie myślenie pełne jest chciwości, zazdrości i pychy. Mężczyzna, który widzi na ulicy innego mężczyznę może od razu pomyśleć: „Jest przystojniejszy ode mnie”. Natychmiastowym skutkiem jest zazdrość lub wstyd. Dziewczyna, która widzi drugą dziewczynę może pomyśleć: „Jestem od niej ładniejsza”. Natychmiastowym skutkiem jest pycha. Ten rodzaj porównań jest mentalnym zwyczajem bezpośrednio prowadzącym do chorych uczuć: chciwości, zazdrości, pychy, zawiści lub



nienawiści. To nieporadny stan umysłowy, ale wciąż to robimy. Porównujemy nasz wygląd, sukces, osiągnięcia, bogactwo, stan posiadania lub iloraz inteligencji z innymi, a wszystko to prowadzi do tego samego stanu – separacji, barier pomiędzy ludźmi i chorych uczuć.

Zadaniem medytującego jest zlikwidowanie tego niezręcznego nawyku poprzez dokładne przeanalizowanie go, a następnie zastąpienie innym. Zamiast dostrzegać różnice między sobą a innymi medytujący szkoli się, by zauważać podobieństwa. Skupia uwagę na tych czynnikach, które są uniwersalne dla całego życia; na rzeczach, które przybliżą go do innych. Wtedy jego porównania, jeśli będą miały miejsce, zamiast do separacji, doprowadzą do uczuć empatii.

Oddychanie to proces uniwersalny. Wszystkie kręgowce w gruncie rzeczy oddychają w ten sam sposób. Wszystkie żyjące stworzenia w ten lub inny sposób wymieniają gazy ze środowiskiem. To jeden z powodów, dla którego oddychanie zostało wybrane na punkt skupienia podczas medytacji. Medytującemu radzi się, aby zgłębiał proces swojego oddychania jako narzędzie uświadomienia sobie naszej nieodłącznej spójności z resztą życia. Nie oznacza to, że zamykamy oczy na wszystkie otaczające nas różnice. One istnieją. Oznacza to po prostu, że zmniejszamy nacisk na kontrasty i podkreślamy uniwersalne czynniki, które są dla nas wspólne.

Polecam następującą procedurę: gdy medytując postrzegamy jakikolwiek czuciowy obiekt, nie rozmyślamy nad nim w zwykły egoistyczny sposób. Powinniśmy raczej dokładnie zbadać sam proces percepcji. Powinniśmy obserwować, jak przedmiot ten wpływa na nasze zmysły i percepcję. Powinniśmy obserwować uczucia, jakie się rodzą i umysłową aktywność, która później



następuje. Powinniśmy zauważyć zmiany, które w rezultacie występują w naszej świadomości. Obserwując wszystkie te zjawiska musimy być świadomi uniwersalności tego, co widzimy. Początkowa percepcja rozпали przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne uczucia. To uniwersalne zjawisko, występujące zarówno w umysłach innych, jak i w naszych i powinniśmy widzieć to wyraźnie. Podążanie za tymi uczuciami może wywołać różne reakcje. Możemy odczuwać chciwość, pożądanie lub zazdrość. Możemy czuć strach, zmartwienie, niepokój lub nudę. Te reakcje też są uniwersalne. Powinniśmy po prostu dostrzec je, a następnie uogólnić. Powinniśmy zdać sobie sprawę, że te reakcje są normalnymi ludzkimi reakcjami i mogą zrodzić się w każdym.

Praktyka tego stylu porównywania może na początku wydawać się wymuszona i sztuczna, ale nie jest mniej naturalna niż to, co normalnie robimy. Jest tylko nieznaną. Przy odrobinie praktyki ten wzorzec nawyków zastąpi nasz normalny nawyk egoistycznego porównywania i na dłuższą metę będzie się wydawał znacznie bardziej naturalny. W rezultacie staniemy się bardzo wyrozumiałymi ludźmi. „Słabości” innych nie będą nas już dłużej denerwować. Będziemy robić postęp w kierunku harmonii ze wszystkim, co żyje.

ROZDZIAŁ 15



Medytacja w codziennym życiu

Każdy muzyk zaczyna od ćwiczenia gam. Gdy rozpoczynamy naukę gry na pianinie, jest to pierwsza rzecz, jakiej się uczysz, nigdy nie zaprzestasz grania gam. Nawet najlepsi pianiści na świecie wciąż je grają. To podstawowa umiejętność i nie wolno pozwolić na to, by zardzewiała.

Każdy baseballista ćwiczy uderzenia kijem. To pierwsza rzecz, jakiej uczysz się w dziecięcej drużynie i nigdy nie przestajesz ćwiczyć. Wszystkie mistrzostwa świata w baseballu rozpoczynają się od ćwiczenia uderzeń. Podstawowe umiejętności zawsze muszą być wyostrzone.

Medytacja w pozycji siedzącej to arena, na której medytujący praktykują swoje podstawowe umiejętności. Gra, w którą gra medytujący to doświadczenie jego życia, zaś instrument, na którym gra, to jego własne zmysły. Nawet najbardziej doświadczony medytujący wciąż praktykuje medytację w pozycji siedzącej, ponieważ dostraja ona i wyostrza podstawowe umysłowe umiejętności, których potrzebuje w tej konkretnej grze. Jednak nie możemy zapominać, że sama medytacja w pozycji siedzącej nie jest grą. To praktyka. Grą, w której te podstawowe umiejętności zostaną

zastosowane są przyszłe życiowe doświadczenia medytującego. Medytacja, której nie stosujemy w codziennym życiu jest jałowa i ograniczona.

Celem medytacji vipassana nie jest nic innego, jak radykalna i stała zmiana całego zmysłowego i poznawczego doświadczenia. Ma ona zrewolucjonizować całe twoje życie. Okresy praktykowania na siedząco to chwile przeznaczone na to, by przyswoić nowe umysłowe nawyki. Uczysz się nowych sposobów odbierania i rozumienia doznań. Rozwijasz nowe metody radzenia sobie ze świadomymi myślami i nowe podejście do nieustannego napływu emocji. Te nowe umysłowe zachowania muszą zostać przeniesione na resztę twojego życia. Inaczej medytacja pozostanie jałowa i bezowocna; będzie teorią niezwiązaną z całą resztą twojej egzystencji. Aby połączyć te dwie rzeczy, niezbędny jest pewien wysiłek. Pewna ilość przeniesienia nastąpi spontanicznie, ale ten proces będzie powolny i niepewny. Prawdopodobnie będziesz miał poczucie, że zmierzasz donikąd i zaniechasz procesu, jako że nie da ci satysfakcji.

Jednym z najbardziej godnych zapamiętania wydarzeń w twojej karierze medytującego jest chwila, gdy uświadamiasz sobie, że medytujesz w czasie całkiem zwykłych czynności. Jedziesz autostradą lub wynosisz śmieci i ten stan nagle się pojawia. Ten spontaniczny wybuch umiejętności, którą tak długo rozwijałeś, jest prawdziwą radością. Jest niczym okienko z widokiem na przyszłość. Nagle masz przebłysk tego, co tak naprawdę oznacza ta praktyka. Uderza cię to, że ta zmiana świadomości mogłaby właściwie stać się permanentną cechą twojego doświadczenia. Uświadamiasz sobie, że w sumie mógłbyś spędzić resztę swoich dni z daleka od osłabiającego zgiełku własnych obsesji, nie będąc prześladowany przez potrzeby i zachcianki. Czujesz przedsmak tego, jak to jest stać

z boku i obserwować wszystko, co płynie obok. To magiczna chwila.

Jednak ta wizja prawdopodobnie pozostanie niespełniona, o ile aktywnie nie będziesz wspierał procesu przenoszenia.

Najważniejszym momentem w medytacji jest ten, w którym wstajesz z poduszki. Gdy kończysz sesję, możesz wstać i o wszystkim zapomnieć lub przenieść swoje umiejętności na resztę czynności.

Zrozumienie, czym jest medytacja, jest dla ciebie kluczowe. Nie jest to jakaś specjalna pozycja ani też zestaw mentalnych ćwiczeń. Medytacja to rozwój świadomości i stosowanie jej, gdy już zostanie rozwinięta. Nie musisz siadać, by medytować. Możesz to robić zmywając naczynia. Możesz medytować pod prysznicem, jeżdżąc na rolkach lub pisząc listy. Medytacja to świadomość i należy jej używać w stosunku do każdej czynności w życiu. To nie jest proste.

Ćwiczymy świadomość głównie na siedząco i w cichym miejscu dlatego, że jest to najłatwiejsza sytuacja, w której możemy to robić. Medytacja w ruchu jest trudniejsza. Jeszcze trudniejsza jest medytacja podczas wykonywania dynamicznej i głośnej czynności. Jednak największym wyzwaniem jest medytowanie podczas bardzo egoistycznych działań, takich jak romansowanie lub kłótnia. Początkującym będzie trudno nawet w przypadku mniej stresujących zajęć.

Jednak głównym celem praktyki pozostaje zbudowanie koncentracji i świadomości na tak silnym poziomie, że pozostaną niezachwiane nawet pod największym ciężarem życia we współczesnym społeczeństwie. Życie niesie ze sobą wiele wyzwań i medytujący traktujący praktykę poważnie, nigdy się nie nudzi.

Przeniesienie medytacji na wydarzenia codziennego życia nie jest łatwym procesem. Spróbuj, a sam się przekonasz. Punkt przejścia między końcem sesji medytacji,

a początkiem „prawdziwego życia” jest ogromnym skokiem. Dla większości z nas zbyt dużym. Okazuje się, że nasz spokój i koncentracja wyparowują w jednej chwili, a my wcale nie czujemy się lepiej. Aby zasypać tę przepaść, buddyści przez wieki opracowywali asortyment ćwiczeń mających na celu złagodzenie momentu przejścia. Rozkładają one ten wielki skok na małe kroczki. Każdy z kroków może być praktykowany osobno.

MEDYTACJA W RUCHU

Nasze codzienne życie pełne jest myślenia i działania. Siedzenie całkowicie bez ruchu przez wiele godzin jest w zasadzie dokładną odwrotnością normalnego doświadczenia. Stany jasności i spokoju, których doświadczamy w całkowitym bezruchu zazwyczaj znikają, gdy tylko się poruszymy. Potrzebujemy jakiegoś przejściowego ćwiczenia, dzięki któremu posiadziemy umiejętność pozostawania spokojnymi i świadomymi w ruchu. Medytacja w ruchu pomaga nam dokonać tego przejścia z nieruchomego spoczynku do codziennego życia. Jest ona często wykorzystywana jako alternatywa dla siedzenia. Chodzenie jest szczególnie korzystne w tych momentach, gdy jesteś wyjątkowo niespokojny. Godzina medytacji w ruchu pozwoli ci uporać się z niespokojną energią, a jednocześnie zachować jasność umysłu. Wtedy będziesz mógł przejść do medytacji na siedząco i czerpać z niej więcej korzyści.

Standardowa praktyka buddyjska opiera się na częstym wycofywaniu się, które dopełni codzienną praktykę na siedząco. Wycofanie się to stosunkowo długi czas poświęcony wyłącznie na medytację. Laicy najczęściej wycofują się na jeden, dwa dni. Doświadczeni medytujący w klasztorach



czasami wycofują się na całe miesiące. Taka praktyka jest rygorystyczna i wymaga poświęceń ze strony zarówno umysłu, jak i ciała. O ile nie praktykujesz od wielu lat, musisz przestrzegać ograniczeń mówiących o tym, jak długo możesz siedzieć, by odnosić korzyści. Dziesięć godzin nieruchomego siedzenia u większości początkujących będzie męczarnią znacznie przewyższającą możliwość ich koncentracji. Dlatego też do korzystnego wycofania się potrzebna będzie zmiana pozycji i odrobina ruchu. Zazwyczaj praktykuje się urozmaicenie medytacji na siedząco medytacją w ruchu; najczęściej po godzinie każdej z nich z krótkimi przerwami pomiędzy.

Do medytacji w ruchu potrzebujesz odosobnionego miejsca z wystarczającą ilością przestrzeni, by móc wykonać przynajmniej pięć do dziesięciu kroków w prostej linii. Będziesz chodził w tę i z powrotem bardzo powoli; w oczach ludzi z Zachodu będziesz wyglądał dziwnie, jakbyś był odezwany od codziennego życia. Nie jest to rodzaj ćwiczenia, które chciałbyś praktykować na trawniku przed domem, gdzie przyciągałbyś niepotrzebną uwagę. Wybierz miejsce, gdzie będziesz mógł liczyć na prywatność.

Fizyczne wskazówki są proste. Wybierz miejsce, gdzie nic nie będzie ci stało na drodze i zacznij na jednym jego końcu. Stój przez minutę w pozycji pełnej uwagi. Ręce możesz trzymać tak, jak ci wygodnie – z przodu, z tyłu, po bokach. Następnie wdychając powietrze, unieś piętę jednej ze stóp. Wydychając, oprzyj stopę na palcach. Wdychając ponownie podnieś stopę, przesuń ją do przodu, a wydychając postaw stopę na podłodze. Powtórz to samo z drugą stopą. Kroczone bardzo powoli do przeciwnego końca pomieszczenia, postój przez minutę, a następnie powoli się odwróć i zanim zaczniesz wracać, postój jeszcze przez kolejną minutę. Powtórz cały proces.

Trzymaj głowę prosto i rozluźnij szyję. Nie zamykaj oczu, aby utrzymać równowagę, ale nie patrz na nic konkretnego. Krocz naturalnie. Zachowaj najwolniejsze tempo, jakie jest dla Ciebie komfortowe i nie zwracaj uwagi na otoczenie. Uważaj na tworzące się w ciele napięcie i uwalniaj je, gdy tylko je zauważysz. Nie rób nic konkretnego, by poruszać się z gracją. Nie próbuj wyglądać pięknie. To nie są ćwiczenia gimnastyczne ani taniec. To ćwiczenie świadomości. Twoim celem jest zachowanie całkowitej czujności, zwiększonej wrażliwości i pełnego, nieograniczonego doświadczenia poruszania się. Skieruj całą swoją uwagę na doznania pochodzące ze stóp i nóg. Postaraj się zarejestrować tak wiele informacji o każdej poruszającej się stopie, jak to możliwe. Zanurz się w czystym wrażeniu chodzenia i dostrzeż każdy niuans ruchu. Poczuj ruch każdego jednego mięśnia. Doświadczaj każdej, nawet maleńkiej zmiany doznania dotykowego gdy stopa dotyka ziemi, a następnie znów się unosi.

Zwróć uwagę na sposób, w jaki na te gładkie ruchy składają się złożone serie drobnych szarpnięć. Postaraj się nic nie stracić. Aby zwiększyć wrażliwość, możesz podzielić ruch na odrębne składowe. Każda stopa najpierw jest unoszona, znajduje się w powietrzu, a następnie dotyka podłoża. Każdy z tych komponentów posiada początek, środek i koniec. Aby dostroić się do serii ruchów, możesz zacząć od tworzenia precyzyjnych mentalnych notatek dotyczących każdego etapu.

Sporządź mentalną notatkę o „podnoszeniu, byciu w powietrzu, opuszczaniu, dotykaniu podłoża, nacisku” itd. To ćwiczenie, które ma Cię zapoznać z sekwencjami ruchów i zapewnić, że żadnego nie przegapisz. Gdy staniesz się bardziej świadomy mnóstwa następujących subtelnych wydarzeń, zabraknie Ci czasu na słowa. Zanurzysz się w płynnej, nieprzerwanej świadomości ruchu. Stopy staną się całym Twoim światem. Jeśli umysł się rozproszy, zwróć uwagę na



zakłócenie w zwykły sposób, a następnie skieruj uwagę z powrotem na chodzenie. Robiąc to wszystko nie patrz na stopy; nie chodź też tam i z powrotem obserwując mentalny obraz stóp i nóg. Nie myśl, poczuj. Nie potrzebujesz pojęcia stóp ani ich obrazów. Po prostu zauważ wrażenia, gdy się pojawią. Na początku prawdopodobnie będziesz miał pewne problemy z równowagą. Używasz mięśni nóg w nowy sposób, zatem naturalnie potrzebujesz pewnego czasu na nauczenie się tego. Jeśli pojawi się frustracja, zauważ ją i pozwól jej odejść.

Technika medytacji vipassana w ruchu została stworzona, by zalać twoją świadomość dużą ilością prostych wrażeń, i to w tak dokładny sposób, aby wszystko inne zostało zepchnięte na bok. Nie ma miejsca na myśli, a co za tym idzie, na emocje. Nie ma czasu na chwytywanie się ani na zamrażanie działania i przekształcania go w serie pojęć. Nie ma potrzeby odczuwania własnego ja. Jest jedynie przestrzeń doznań dotykowych i ruchowych, niekończący się i ciągle zmieniający przepływ surowego doświadczenia. Zamiast uciekać przed rzeczywistością, tu uczymy się uciekać do niej. Jakikolwiek wglądy otrzymamy, możemy je stosować bezpośrednio do reszty naszego wypełnionego ruchem życia.

POZYCJE

Celem naszej praktyki jest bycie w pełni świadomymi wszelkich aspektów naszego doświadczenia w bezustannym przepływie w każdej chwili. Wiele z tego, co robimy i czego doświadczamy jest całkowicie nieświadome w takim sensie, że robimy to z małą lub w ogóle bez uwagi. Nasze umysły skupione są na czymś zupełnie innym. Przez większość czasu jesteśmy na autopilocie, zagubieni w mgłach śnienia na jawie i trosk.



Jednym z najczęściej ignorowanych aspektów życia jest nasze ciało. Wyświetlana w głowie kreskówka w technicolorze jest tak kusząca, że odwraca całą uwagę od zmysłów ruchu i dotyku. Informacje wlewają się przez nerwy do mózgu w każdej sekundzie, ale najczęściej nie dopuszczamy ich do świadomości. Wlewają się w niższe poziomy umysłu i nie mogą dotrzeć dalej. Buddyści wymyślili ćwiczenie otwierające tamę i wpuszczające ten materiał do świadomości. To kolejny sposób na to, by nieświadome uczynić świadomym.

W ciągu dnia twoje ciało wykonuje wszelkiego rodzaju ruchy. Siedzisz i stoisz, chodzisz i leżysz. Zginasz się, biegasz, czołgasz i rozkładasz. Nauczyciele medytacji skłaniają cię, byś stał się świadomy tego nieustannie trwającego tańca. Co kilka minut w ciągu dnia poświęć parę sekund, by sprawdzić swoją pozycję. Nie rób tego w sposób osądzający. Nie jest to ćwiczenie mające na celu korygowanie postawy ani poprawę wyglądu. Skieruj uwagę na całe ciało i poczuj, w jakiej pozycji je utrzymujesz. Zanotuj w myślach „chodzenie”, „siedzenie”, „leżenie” lub „stanie”. To wszystko brzmi absurdalnie prosto, ale nie lekceważ tej procedury. To potężne ćwiczenie. Jeśli wykonasz je dokładnie, jeśli naprawdę głęboko przyswoisz sobie ten mentalny nawyk, może zrewolucjonizować on całe twoje życie. Wprowadzi cię w zupełnie nowy wymiar doznań i poczujesz się jak ślepiec, który nagle odzyskał wzrok.

DZIAŁANIE W ZWOLNIONYM TEMPIE

Każde działanie, które wykonujesz, składa się z oddzielnych komponentów. Prosta czynność wiązania sznurówek składa się ze złożonej serii subtelnych ruchów. Większości tych szczegółów nawet nie zauważamy. Aby rozwijać nawyk

świadomości, możesz wykonywać proste czynności w bardzo wolnym tempie – wkładając wysiłek w zwracanie bacznej uwagi na każdy niuans tego działania.

Przykładem niech będzie siedzenie przy stole i picie herbaty. Można przy tym wiele doświadczyć. Obserwuj swoją postawę podczas siedzenia i poczuj uszko filiżanki pomiędzy palcami. Poczuj aromat herbaty, zwróć uwagę na ułożenie filiżanki, herbaty, twojej ręki i stołu. Obserwuj intencję uniesienia ręki, która pojawia się w umyśle; poczuj, jak ona się unosi, poczuj dotyk filiżanki na ustach i wlewający się w nie płyn. Posmakuj herbatę, a następnie obserwuj pojawienie się intencji opuszczenia ręki. Cały proces jest fascynujący i piękny, jeśli w pełni się na nim skoncentrujesz, zwracając uwagę na każde doznanie i każdy przepływ myśli i emocji.

Tę samą taktykę można zastosować w przypadku wielu codziennych czynności. Intencjonalne spowalnianie myśli, słów i ruchów pozwoli ci wniknąć w nie znacznie głębiej niż do tej pory. To, co tam znajdziesz, jest zadziwiające. Na początku niezwykle trudno jest utrzymać powolne tempo podczas większości regularnych czynności, ale umiejętność ta rozwija się z czasem. Podczas medytacji na siedząco pojawia się głębokie zrozumienie, ale może się to zdarzyć również, gdy zbadamy to, co dzieje się w nas w środku podczas wykonywania codziennych czynności. To laboratorium, w którym naprawdę zaczynamy dostrzegać mechanizmy naszych emocji i działanie naszych namiętności. To tu możemy zmierzyć niezawodność naszego rozumowania i dostrzec różnicę między prawdziwymi motywacjami, a utkaną z pozorów zbroją, którą nosimy, by oszukiwać siebie i innych.

Ogromna część tych informacji będzie dla nas zaskakująca, i choć większość ich będzie niepokojąca, to wszystkie są użyteczne. Czysta uwaga porządkuje bałagan, który zbiera się w ukrytych zakamarkach umysłu. Gdy osiągniesz



zrozumienie pośród zwyczajnych codziennych czynności, zyskasz zdolność zachowania rozsądku i spokoju podczas rzucania na świadomość światła, które dotrze do tych irracjonalnych umysłowych zakamarków i szczelin. Zacznesz dostrzegać, w jakim stopniu sam jesteś odpowiedzialny za swoje umysłowe cierpienie. Zobaczysz, że sam kreujesz swoje nieszczęścia, obawy i napięcia. Zobaczysz, jak stworzysz własne cierpienie, słabości i ograniczenia. Im lepiej zrozumiesz te mentalne procesy, tym mniejszą kontrolę będą nad tobą miały.

KOORDYNACJA ODDECHU

Podczas medytacji na siedząco skupiamy się głównie na oddechu. Całkowita koncentracja na nieustannie zmieniającym się oddechu prowadzi nas prosto do chwili obecnej. Ta sama zasada może być wykorzystana w ruchu. Możesz skoordynować z oddechem czynność, którą wykonujesz. To nadaje ruchom płynny rytm i ułatwia wiele raptownych przejść. Łatwiej ci skoncentrować się na działaniu i zwiększa się świadomość. Dlatego też świadomość łatwiej pozostaje w chwili obecnej. Najlepiej byłoby, gdyby medytacja była praktyką trwającą przez dwadzieścia cztery godziny. To bardzo praktyczna sugestia.

Stan świadomości jest stanem umysłowej gotowości. Umysł nie jest obciążony troskami ani ograniczony zmartwieniami. Cokolwiek się stanie, może się z tym od razu uporać. Gdy jesteś naprawdę świadomy, twój układ nerwowy posiada świeżość i odporność, które sprzyjają wglądowi. Gdy pojawia się problem, po prostu zajmujesz się nim szybko, skutecznie i bez zbędnego zamieszania. Nie stoisz nie mogąc się zdecydować ani nie uciekasz do cichego kąta, by



móc usiąść i nad nim medytować. Po prostu zajmujesz się nim. A w tych rzadkich momentach, gdy żadne rozwiązanie nie wydaje się możliwe, nie martwisz się tym. Po prostu bierzesz się za następną rzecz, która wymaga twojej uwagi. Twoja intuicja staje się bardzo praktyczną zdolnością.

SKRADZONE CHWILE

Dla poważnego medytującego pojęcie straconego czasu nie istnieje. Martwe momenty w ciągu dnia też mogą przynieść korzyści. Każdą wolną chwilę można spożytkować na medytację. Siedząc niespokojnie w poczekalni u dentysty medytuj nad swoim niepokojem. Stojąc zirytowany w kolejce w banku, medytuj nad irytacją. Gdy znudzony przebierasz nogami na przystanku autobusowym, medytuj nad nudą. Spróbuj pozostać czujnym przez cały dzień. Bądź świadomy dokładnie tego, co dzieje się w danej chwili, nawet jeśli jest to mozolna harówka. Korzystaj z chwil, gdy jesteś sam. Wykorzystuj mechaniczne czynności. Każdą wolną sekundę wykorzystuj na bycie świadomym. Wykorzystuj wszystkie momenty, które możesz.

KONCENTRACJA NA WSZYSTKICH CZYNNOŚCIACH

Powinieneś spróbować zachować świadomość każdej czynności i spostrzeżenia w ciągu dnia, zaczynając od pierwszego spostrzeżenia po przebudzeniu i kończąc na ostatnim, które pojawi się tuż przed zaśnięciem. To niezwykle ambitny cel. Nie oczekuj, że szybko go osiągniesz. Nie spiesz się i pozwól swoim zdolnościom rozwinąć się z czasem.

Najbardziej realnym sposobem wykonania tego zadania jest podzielenie dnia na części. Poświęć pewien określony czas na świadomość postawy, a następnie rozszerz tę świadomość na inne proste czynności: jedzenie, mycie się, ubieranie, itd. W pewnym momencie w ciągu dnia możesz poświęcić około piętnastu minut na ćwiczenie obserwacji konkretnych typów stanów umysłowych: na przykład przyjemnych, nieprzyjemnych i neutralnych odczuć albo przeszkód lub myśli. Ich wybór należy do ciebie. Chodzi o to, by ćwiczyć dostrzeganie różnych przedmiotów i aby zachować stan pełnej świadomości w ciągu całego dnia.

Postaraj się tak zorganizować codzienne zajęcia, aby różnica między medytacją na siedząco, a resztą doświadczeń, była jak najmniejsza. Pozwól jednemu płynnie przechodzić w drugie. Twoje ciało prawie nigdy nie jest nieruchome. Zawsze możesz zaobserwować jakiś ruch, choćby tak mały, jak oddychanie. Twój umysł, o ile nie znajduje się w bardzo głębokim stanie koncentracji, nigdy nie przestaje paplać. Zawsze pojawia się coś, co można obserwować. Jeśli poważnie zajmujesz się medytacją, nigdy nie zabraknie ci czegoś wartego uwagi.

Twoja praktyka musi mieć zastosowanie w każdej codziennej sytuacji. To twoje laboratorium. Dostarcza ci prób i wyzwań potrzebnych, by uczynić praktykę głębszą i bardziej prawdziwą. Jest jak ogień, który oczyszcza praktykę z oszustw i błędów i jak papierek lakmusowy, który pokazuje ci, czy zmierzasz w dobrym kierunku, czy też że sam siebie oszukujesz. Jeśli medytacja nie pomaga ci w radzeniu sobie z codziennymi konfliktami i wyzwaniami, to jest powierzchowna. Jeśli codzienne emocjonalne reakcje nie stają się jaśniejsze i łatwiejsze do opanowania, to marnujesz czas. Nigdy nie wiesz, jak sobie radzisz, dopóki nie wykonasz testu.



Praktyka świadomości powinna być praktyką uniwersalną. To nie tak, że praktykujesz ją tylko czasami, a na resztę czasu porzucasz. Praktykujesz ją bezustannie. Medytacja, która skuteczna jest tylko wtedy, gdy jesteś zamknięty w jakiejś dźwiękoszczelnej wierzy z kości słoniowej, jest wciąż nierozwinięta. Medytacja wglądu jest praktyką świadomości każdej chwili. Medytujący uczy się zwracać uwagę na narodziny, rozwój i rozpad wszystkich zjawisk w umyśle. Od żadnego się nie odwraca i żadnemu nie pozwala uciec. Dotyczy to także myśli, emocji, działań, pragnień, całego przedstawienia. Obserwuje wszystko bez ustanku. Nie ma znaczenia, czy jest to uroczne, czy okropne, piękne czy żenujące. Widzi wszystko takie, jakie jest i widzi, jak to się zmienia. Nie unika ani nie wyłącza żadnego aspektu doświadczenia. To bardzo szczegółowa procedura.

Jeśli podczas wykonywania codziennych czynności dopadnie cię nuda, to nad nią medytuj. Zobacz, jak ją odczuwasz, jak ona działa i z czego się składa. Jeśli jesteś zły, medytuj nad złością. Zbadaj jej mechanizmy. Nie uciekaj przed nią. Jeśli wpadłeś w szpony depresji, medytuj nad depresją. Zbadaj ją w zdystansowany i dociekliwy sposób. Nie uciekaj przed nią ślepo. Zbadaj labirynt i sporządź mapę jego ścieżek. W ten sposób będziesz w stanie lepiej poradzić sobie z następną depresją, która cię dopadnie.

Głównym celem vipassany jest medytowanie w czasie wzlotów i upadków codziennego życia. Ten rodzaj praktyki jest niezwykle rygorystyczny i wymagający, ale jest źródłem stanu umysłowej elastyczności, którego nie da się z niczym porównać. Umysł medytującego jest otwarty w każdej sekundzie. Medytujący bezustannie bada życie i swoje własne doświadczenia oraz patrzy na życie w sposób zdystansowany i dociekliwy. Dlatego też nieustannie otwarty jest na prawdę w każdej formie, z każdego źródła i w każdej



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Bhante Henepola Gunaratana – doktor filozofii, mnich, wykładowca na Uniwersytecie Amerykańskim, nauczyciel buddyzmu. Prowadzi szkolenia i kursy medytacji w Stanach Zjednoczonych, Europie i Australii. Jego prelekcje cieszą się ogromną popularnością.

W dzisiejszym pędzącym świecie wszyscy pragniemy zmniejszyć stres, by polepszyć fizyczne i psychiczne samopoczucie, zyskać lepszą skuteczność w codziennym działaniu czy naprawić relacje ze współpracownikami, rodziną oraz przyjaciółmi. Ten praktyczny podręcznik pomoże Ci przywrócić równowagę i mądrość w Twoim życiu.

Szczególnie szeroko została tu opisana metoda medytacji Vipassana, która jest najstarszą sztuką poznania i zrozumienia świata oraz ludzi. Dzięki niej nauczysz się kontrolować i nazywać swoje odczucia oraz pozbędziesz się codziennego stresu. Rozpoczniesz proces samoodkrywania i samouzdrawiania, który doprowadzi Cię do szczęścia. Aby osiągnąć ten cel wystarczy przejść pięć kroków: oczyścić umysł, pokonać smutek, wyzbyć się bólu i żalu, odkryć własną ścieżkę i nią podążać. W ten sposób odnajdziesz drogę do wewnętrznego spokoju i szczęścia. Będziesz mógł iść naprzód z nadzieją i pewnością, że zmierzasz we właściwym kierunku.

Odzyskaj harmonię i radość życia.

PATRONI:



CENA: 34,30 ZŁ

ISBN 978-83-7377-602-9



9 788373 177602 9