



Ajahn Brahm

*Mądrość  
buddyzjskiego  
mnicha*

Od świadomej medytacji po eliminację  
niepokoju i gonitwy myśli



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



*Mądrość  
buddyjskiego  
mnicha*





Ajahn Brahm

*Mądrość  
buddyzjskiego  
mnicha*

Od świadomej medytacji po eliminację  
niepokoju i gonitwy myśli



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-928-0

Tytuł oryginału: Bear Awareness. Questions and Answers on Taming Your Wild Mind.

© 2017 Buddhist Society of Western Australia

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Przedmowa .....	7
Nota od redakcji.....	9
1. Hahajana – unikalne podejście do medytacji.....	11
2. Misiowa świadomość .....	37
3. Czekanie na bezbolesny tyłek .....	55
4. Latając Budda Air.....	79
5. Codzienna życzliwość.....	111
6. Poprzez dym z kadzidła .....	147
7. Dhamma i Greg .....	185
Skróty .....	219
Słownik .....	221
O Ajahnie Brahmie.....	233



# Przedmowa

Zadawanie pytań to dobra *kamma*. W *Cūlakammavibhaṅga sutta* (MN 135) uczeń zapytał Buddę, dlaczego niektórzy ludzie są bogaci, a inni muszą ciężko pracować i wciąż walczą o przetrwanie. Budda odpowiedział, że wynika to z kammy z poprzedniego życia. Ci, którzy wcześniej byli skąpi, w obecnym wcieleniu mogą być biedni.

Zapytano go również, dlaczego niektórzy są ładni, a inni tak brzydzy, że nawet makijaż w najlepszym salonie urody nie uczyni ich bardziej atrakcyjnymi. Budda odpowiedział, że brzydota w obecnym wcieleniu jest kammicznym rezultatem złości i drażliwości w poprzednim.

Następnie zadano mu pytanie o kammiczną przyczynę głupoty. Dlaczego niektórzy muszą się tak bardzo przykładać do nauki, a nawet zatrudniać prywatnych nauczycieli, a mimo to wciąż mają trudności z zaliczeniem poszczególnych przedmiotów, podczas gdy inni wydają się w ogóle nie starać, a i tak uzyskują najwyższe oceny? Budda odpowiedział, że kammiczną przyczyną bycia głupcem jest NIEZADAWANIE PYTAŃ.

I stąd właśnie ta książka. Dziękuję wszystkim przyszłym geniuszom, którzy zadali zamieszczone tu pytania. W następnym życiu nauka będzie dla was banalnie prosta!

**Ajahn Brahm**  
*Perth, Australia*





## Nota od redakcji

Ajahn Brahm jest wysoce ceniony za swoje nauki i znany ze swojego unikalnego stylu oraz poczucia humoru. Jego „kierpiskie” żarty nie tylko poprawiają humor, ale także otwierają serce na życzliwość i współczucie. W ten sposób przekazuje również głębokie prawdy. A jednak głównym celem prezentowanego przez niego pozytywnego podejścia jest uwolnienie się od problemów, które utrudniają podążanie buddyjską ścieżką.

Ta książka powstała dla uczczenia czterdziestolecia święceń Ajahna Brahma. Zawiera pytania i odpowiedzi z ostatnich odosobnień prowadzonych przez niego w Jhāna Grove Retreat Center w Australii w okresie 2010-2013. Pod koniec każdego dnia pobytu w ośrodku uczestnicy zapisywali swoje pytania na kartce i umieszczali je anonimowo w małym koszyku. Ajahn Brahm odczytywał je przed zgromadzonymi i udzielał na nie odpowiedzi. Miłośnicy poprzednich książek Ajahna Brahma rozpoznają tu niektóre ze znanych im już opowieści, ale specyficzna forma pytań i odpowiedzi zapewnia uczucie bliskiego kontaktu z mistrzem medytacji oraz przyjmowania od niego nauk.

Naturalnie w każdej książce na temat Dhammy (nauk Buddy) najważniejszą kwestią są nauki. Ale tu nie chodzi jedynie o słowa. Składając i edytując ten tekst, uświadomiliśmy sobie,

że gdzieś poza słowami przekazuje on wiele aspektów tej pięknej atmosfery w Jhāna Grave – życzliwość i poczucie humoru, a nawet pewne subtelne niuanse. Podczas wieczornych zgromadzeń światło zachodzącego słońca przeświecało przez eukaliptus, a z oddali dobiegał śmiech kukabury\*. Spokój australijskiego buszu harmonizował z wyciszonymi umysłami słuchaczy. Ta atmosfera może również udzielić się czytelnikowi, dzięki czemu książka ta przyniesie mu jeszcze więcej korzyści. Zachęcamy cię więc do tego, abyś wyobraził sobie, że znajdujesz się na tamtej sali razem z Ajahnem Brahmem po całym dniu medytacji, a on zwraca się właśnie do ciebie.

Nauki buddyizmu therawada są nasączone terminami palijskimi. Specjalnie dla osób, które nie są z nimi zaznajomione, na końcu książki zamieściliśmy słownik.

---

\* Kukabura chichotliwa – gatunek australijskiego ptaka wydającego charakterystyczne odgłosy przypominające ludzki chichot (przyp. tłum.).

2.

## Misiowa świadomość

---

### Pokonywanie przeszkód w medytacji przy pomocy futrzastego przyjaciela

W trakcie medytacji w umyśle pojawiają się czasem niedorzeczne myśli. Możesz złapać się na tym, że myślisz o wypraniu koszuli, którą nosiłeś przez cały dzień, a następnie zastanawiasz się, czy rozwiesić ją na sznurku do góry nogami, czy też złożyć na pół. Nie dość, że jesteś bombardowany rozsądnymi myślami, to jeszcze pojawiają się te niedorzeczne!

Dlaczego tak się dzieje? Najprostsza odpowiedź brzmi: gdy zabraknie ci rozsądnych myśli, przechodzisz do tych głębszych. Każda myśl się nada! To tak jak z oglądaniem telewizji, gdy straszliwie się nudzisz. Najpierw próbujesz znaleźć jakiś ciekawy program, ale kiedy ci się to nie udaje, oglądasz cokolwiek – nawet najnudniejszy kanał – żeby tylko zabić czas. A jednak myśli nie bombardują cię, gdy bardzo sobie cenisz spokój.

## **piej, a także nadmierna kontrola. Dlaczego nie mogę odpuścić tej kontroli, chociaż widzę, że to właśnie ona stwarza problemy?**

Po prostu daj temu czas. Nie możesz oczekiwać, że każda medytacja będzie świetna. Oto opowieść dla ciebie.

Pewien mężczyzna poszedł do pracy w poniedziałek rano, a wieczorem wrócił do domu bez wypłaty. We wtorek znów poszedł do pracy i naprawdę ciężko pracował, ale nadal nie dostał wynagrodzenia.

– Chodzenie do pracy to strata czasu – oznajmił żonie. – Nic nie zarabiam.

W środę żona poradziła mu jednak, żeby znów poszedł do pracy. Tak też zrobił, ale nadal nie otrzymał żadnej zapłaty.

W czwartek poszedł do pracy tylko dlatego, że nie miał nic lepszego do roboty. Wciąż żadnej zapłaty.

– Po co mam tam chodzić, skoro nic z tego nie mam? – zapytał. Ale w piątek rano znów posłusznie udał się do biura, bo tak kazała mu żona.

W piątek po południu szef dał mu dużą wypłatę. Mężczyzna wrócił do domu i oznajmił żonie:

– Kochanie, w końcu to rozgryzłem. Będę pracował tylko w piątki!

Na pewno wszyscy rozumiecie morał tej anegdoty. Naturalnie w piątek dostajecie pieniądze za pracę, jaką wykonaliście w ciągu całego tygodnia. Tak samo jest z medytacją. Nie zawsze doświadczysz spokoju i szczęścia od razu. Czasem będziesz musiał poczekać na „wypłatę”, a wtedy możesz pomyśleć: „Och, dlaczego wszystkie moje medytacje nie są takie? Dlaczego wszystkie dni nie mogą być piątkami? Dlaczego wszystkie nie mogą być dniami wypłaty?”. Ale to nie działa w ten sposób.

5.

## Codzienna życzliwość

---

### Recepta na wszystkie dolegliwości

Kilka lat temu na odosobnieniu w Sydney pewien mężczyzna wydawał bardzo głośne odgłosy w trakcie medytacji. W ciągu kilku dni otrzymałem mnóstwo uwag na jego temat i prośby, abym polecił medytującym ciszej oddychać. A ten człowiek umierał na raka nosa. Lekarze uznali go za beznadziejny przypadek, więc medytacja była jego ostatnią deską ratunku. Powiedziałem o tym uczestnikom i już więcej nie otrzymałem żadnych skarg. Pojawiło się z kolei wiele współczucia. Ludzie cieszyli się, że tamten mężczyzna próbuje medytacji. Oddychał tak głośno, ponieważ miał dużego guza w nosie.

Ostatniego dnia odosobnienia poprosił mnie o pilną rozmowę. Powiedział, że w ciągu ostatnich kilku godzin zdarzyło się coś niesamowitego. Medytował tak jak zwykle, oddychając przez usta, kiedy nagle usłyszał „trzask” i znów mógł oddychać przez nos! Niestety trwało to tylko chwilę, po czym guz ponow-

nie zatkał mu nos. Pomyślałem, że być może za długo zwlekał – gdyby zaczął medytować wcześniej, mógł doprowadzić do remisji. W każdym razie nadal praktykował medytację.

Kilka lat później podszedł do mnie w Sydney pewien mężczyzna i zapytał, czy go pamiętam. To był tamten człowiek. Okazało się, że dalej medytował, aż w końcu guz się skurczył i doszło do pełnej remisji. Resztę swojego życia poświęcił nauce medytacji.

Druga wspinała historia dotyczy odosobnienia, które prowadziłem jeszcze w naszym poprzednim ośrodku medytacyjnym w północnym Perth. Zjawił się tam mężczyzna w gumowej masce i oznajmił, że nie jest pewien, czy wytrwa całe dziewięć dni, ponieważ cierpi na bardzo ciężki przypadek łuszczycy. Całe jego ciało pokrywała wysypka (podniósł spodnie i podciągnął koszulę, żeby mi ją pokazać), która w dodatku straszliwie swędziała. Nosił maskę na twarzy, żeby nie zdrapać sobie tam skóry. Okropnie się męczył.

Udało mu się wytrwać całe dziewięć dni, co naprawdę zrobiło na mnie wrażenie. Kiedy przyszedł do mnie po zakończeniu odosobnienia, nie miał już maski na twarzy. Podniósł koszulę i podciągnął spodnie, aby mi pokazać, że wysypka całkowicie zniknęła. Został tylko niewielki pasek wokół kostek o szerokości kilku centymetrów. Cudownie było ujrzeć ulgę na jego twarzy. Wyzwolił się od tych ciągłych tortur.

Tak, medytacja działa. Musisz się po prostu zrelaksować, odpuścić, nie ruszać się i przestać wszystko kontrolować. Jeśli będziesz medytować po to, żeby pozbyć się choroby, to tego nie doświadczysz. Medytuj, aby uzyskać spokój, wyciszyć się i być życzliwym, a wtedy medytacja zadziała. Dlatego wielu lekarzy zaleca ją swoim pacjentom.

## Wyszeptane słowa mądrości

**Jak możemy wykorzystać to, czego nauczyliśmy się w medytacji, do wyleczenia się z choroby? Czy powinniśmy osiągnąć stan takiego zadowolenia, w którym przestaniemy dążyć do zdrowia i po prostu pozwolimy chorobie być?**

Tak, pozwól jej być, a odzyskasz zdrowie. Jeśli będziesz starał się wyzdrowieć, poczujesz się gorzej. Wiele chorób wynika ze stresu, ciężkiej pracy i zmęczenia. Jeśli chcesz przewyciężyć jakąś dolegliwość, musisz ją najpierw zaakceptować i przestać z nią walczyć. Zwykle nie trwa długo, gdy odprężasz się i z nią nie walczysz. Walcząc z chorobą, tworzysz napięcie, a wtedy twój stan się pogarsza. Po prostu medytuj\* zgodnie z otrzymanymi instrukcjami, a wyzdrowiejesz.

**Wiem, że powinniśmy zaakceptować przeszłość i pozwolić jej odejść, ale czasami przypominają mi się bardzo nieprzyjemne wydarzenia, które mnie przerażały. Jak nauczyć się akceptować przeszłość w medytacji? Po czym poznam, że udało mi się od niej uwolnić?**

Rozpoznasz to po tym, że przestanie cię dręczyć. Innymi słowy poczujesz, że tamte wydarzenia są jedynie czymś, co wydarzyło się w przeszłości: „To nic takiego. Pozwoliłem temu odejść. To już nieważne”.

Powodem, dla którego przeszłość wciąż cię dręczy, jest to, że nadajesz jej znaczenie. W taki czy inny sposób myślisz, że powinieneś sobie z tym jakoś poradzić, że nie wolno ci tego odpuścić i że ciągle musisz siebie karać. Jest to bardzo wyraźna tendencja

---

\* Więcej na temat praktycznych technik medytacyjnych można dowiedzieć się z książki „Relaksacyjna metoda Mind Calm” autorstwa Sandy C. Newbigging, dostępnej w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyj. wyd. pol.).



w kulturze zachodniej, która dotyka również Wschodu. Ludzie naprawdę myślą, że są winni i zasługują na karę oraz cierpienie z powodu czegoś, co zrobili.

Niektórzy uważają nawet, że powinni cierpieć, chociaż nie uczynili niczego niewłaściwego. Po prostu zakładają, że zasługują na cierpienie! W świetle buddyzmu jest to absolutnie szalona koncepcja. W buddyzmie nie istnieje żadna kara, nawet jeśli zrobiłeś coś złego.

Po prostu przyznaj, że popełniłeś błąd, że zrobiłeś jakieś głupstwo. Wszyscy popełniamy błędy. Następnie wybac sobie i wyciągnij wnioski, aby już więcej tego nie powtarzać. To wszystko, co robimy w takich sytuacjach: przyznajemy się, wybaczymy i uczymy się. Żadnej kary. Bez niej znacznie łatwiej jest nam odpuścić. Kara wszystko komplikuje. Wzbudza w nas skłonność do ukrywania prawdy i nieprzyznawania się do tego, co zrobiliśmy. Nie chcemy się z tym zmierzyć, ponieważ boimy się bólu. Nie potrafimy odpuścić, gdyż unikamy kary, na którą w swoim mniemaniu zasługujemy.

Zrozum więc, proszę, że nie ma kary, a wtedy bardzo łatwo będzie ci uwolnić się od przeszłości. Nie bierz jej na siebie i nie rób sobie krzywdy. Nie zasługujesz na to. Gdy popełnisz jakiś błąd, powiedz o tym innym, żeby się z tobą pośmiali.

### **Czy masz ochotę zrezygnować ze swojej roli nauczyciela duchowego, gdy denerwują cię zachowania twoich uczniów?**

Nie, w tej roli nie sposób się denerwować. Po prostu traktujesz to jako dobrą zabawę. Gdy ktoś zrobi coś naprawdę głupiego, myślisz: „Łał! To naprawdę zabawne”.

Po pierwsze, doskonale zdajesz sobie sprawę, że inni zawsze będą robić jakieś głupstwa. Po drugie, gdy tak właśnie się dzieje,

dostrzegasz w tym humor – zauważasz, jak niemądrzy potrafią być ludzie. Wtedy możesz się z nimi z tego pośmiać.

Wszyscy czasem popełniamy jakieś głupstwa, więc nie ma powodu do irytacji. Irytacja świadczy o tym, że próbujesz coś kontrolować, osiągnąć lub zdobyć. Wciąż powtarzam ludziom, żeby nie byli maniakami kontroli i jako opat nie mam hopla na tym punkcie. Nie kontroluję nawet własnego umysłu, tylko pozwalam mu być, a wtedy jest znacznie spokojniejszy, bardziej wyciszony i szczęśliwszy. Nie usiłuję kontrolować mnichów, więc nie denerwuję się, gdy zrobią coś głupiego.

Pewnego razu powiedziano mi, że jeden anagarika (pomocnik mnicha) strajkuje! Zamiast się zdenerwować, pomyślałem: „To naprawdę zabawne. Ciekawe, co zamierza zrobić. Może strajkować tak długo, jak mu się podoba, o ile nie założy związku i nie zaangażuje w to wszystkich innych. Jeśli dołączy do związków w Perth, będę miał kłopoty! Ale w przeciwnym razie to po prostu zabawne”.

Zatem śmieję się i nie traktuję niczego poważnie. Frustracja jest oznaką głupoty i nadmiernych oczekiwań. Obniż swoje oczekiwania. Nie miej żadnych, zwłaszcza w medytacji, a nigdy nie będziesz sfrustrowany.

### **Jaka jest różnica między dyscypliną a kontrolą? Gdzie przebiega granica między przestrzeganiem ściślej dyscypliny a byciem maniakami kontroli?**

Często słyszę to pytanie. Odpowiadając na nie, nawiązuję do *Sztuki wojennej*, z której dowiadujemy się, jak chiński generał utrzymywał dyscyplinę w armii cesarskiej.

Cesarz wezwał generała i zapytał:

– Jaka jest tajemnica twojej dyscypliny? Twoi żołnierze zawsze cię słuchają i nigdy się nie buntują. Jak to możliwe? Jaki jest twój sekret?

– Moi żołnierze zawsze wykonują moje rozkazy, ponieważ mówię im, żeby robili, co chcą – odpowiedział generał.

Gdyby ktoś powiedział mi, że mam zrobić coś, co już i tak wcześniej chciałem zrobić, naturalnie postąpiłbym zgodnie z jego sugestią. Ale jak to możliwe, że żołnierze chcą wstawać wcześniej rano i tak ciężko trenować? I dlaczego chcą iść na bitwę, skoro wiedzą, że mogą zostać zranieni lub zabici?

Odpowiedź brzmi: motywacja. Tamten generał był naprawdę świetnym motywatorem. Jego żołnierze byli tak zmotywowani, że pewnie byli na nogach, zanim jeszcze zabrzmiał poranny dzwon. Naprawdę chcieli trenować i nie trzeba było ich do tego namawiać. Pewnie trenowali nawet po godzinach! Gdy szli na bitwę, byli tak zmotywowani patriotyzmem, heroizmem lub czymś innym, że nie mogli doczekać się rozkazów. Oto sekret dyscypliny: jesteś na tyle zmotywowany, że ją akceptujesz.

A wtedy lubisz wstawać wcześniej rano i cieszy cię to. Gdy zdarzy ci się zasnąć, myślisz sobie: „O nie! Przegapiłem coś”. Chcesz stosować się do zasad, ponieważ widzisz w nich głębszy sens. Jesteś wewnętrznie zmotywowany.

Urządza swoim uczniom pranie mózgu, czyli motywuję ich tak, żeby sami chcieli medytować. Tak rodzi się dyscyplina. Jeśli jesteś menedżerem jakiegoś zespołu albo rodzicem, który chce, aby jego dzieci dobrze radziły sobie w szkole, nie używaj kija ani nie krzycz. Sięgnij po inne formy motywowania. Najbardziej zdyscyplinowani ludzie to ci, którzy są zmotywowani do robienia tego, czego się od nich wymaga.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



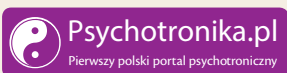
**Ajahn Brahm** – po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii, by zostać mnichem. Świecenia uzyskał w Bangkoku, gdzie studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację pod okiem Czcigodnego Mistrza Ajahna Chah'a. Obecnie jest Opatem Klasztoru Bodhinyana i Dyrektorem ds. Duchowych Buddyjskiego Towarzystwa Stanu Australia Zachodnia. Jest również autorem międzynarodowych bestsellerów.

**W swojej nowej książce opartej na przystępnej formule pytań i odpowiedzi, tłumaczy jak:**

- osiągnąć uważność niedźwiedzia w praktyce medytacyjnej,
- zaprzyjaźnić się ze strasznymi myślami, które pojawiają w naszych głowach, gdy próbujemy wyciszyć umysł,
- komfortowo podróżować metaforycznym Buddha Air, aby zrelaksować się na drodze do nirwany,
- poradzić sobie z atakami paniki i depresją,
- uwolnić się od gonitwy myśli,
- praktykować medytację metty, chodzoną i miłującej dobroci,
- odkryć rozkosz medytacji, która jest większa niż seks.

**Udana medytacja – szczęśliwe życie**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-928-0



9 788373 779280