



Ajahn Brahm

# Buddyzjska sztuka znikania

Jak wznieść się ponad problemy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**Buddyjska  
sztuka  
znikania**





Ajahn Brahm

# Buddyzjska sztuka znikania

Jak wznieść się ponad problemy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-837-5

Tytuł oryginału: The Art of Disappearing: Buddha's Path to Lasting Joy

Copyright © 2011, Ajahn Brahm

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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

---

<i>Wstęp</i> .....	7
1. Z szerszej perspektywy .....	9
2. Jak zakotwiczyć umysł .....	27
3. Rozwijamy uważność .....	39
4. Lekarstwo dla umysłu .....	53
5. Moc mądrości .....	71
6. Poskromienie i zrozumienie .....	87
7. Doceń chwile radości .....	103
8. Jak rozpoznać prawdziwą mądrość .....	115
9. Źródłem radości jest zniknięcie .....	127
10. Niech to będzie ostatni raz .....	145
11. Wspinając się po piramidzie Samadhi .....	159
<i>Skróty</i> .....	171
<i>Słownik</i> .....	173
<i>O Autorze</i> .....	179





# Wstęp

---

NIE CZYTAJ TEJ KSIĄŻKI, jeśli marzysz o staniu się kimś. Jej lektura uczyni cię nikim, pozbawionym „ja”.

Nie ja ją napisałem. To zredagowana transkrypcja rozmów, z których wycięto kiepskie żarty. To nie ja je opowiadałem, a pięć *khandha*, które utrzymują, że są mną. Mam świetne alibi – moje „ja” nie pojawiło się na miejscu zbrodni!

„Buddyjska sztuka znikania” nie tłumaczy, jak osiągnąć oświecenie. To nie instrukcja obsługi, jaką było „Mindfulness, Bliss and Beyond”, również spisane przez niesforne *khandha* udające Ajahna Brahma. Wypełnianie instrukcji sprawia, że stajesz się osobą. Ta książka opowiada, jak dokonuje się zniknięcie. Ale nie znika tylko „zewnątrze”. To samo spotyka „wnętrze”, które definiuje nasze „ja”. Fantastyczna zabawa, powiadam.

Ostatecznym celem buddyzmu jest uwolnienie się od wszystkiego, czym chcielibyśmy chwalić się przed przyjaciółmi. Kiedy coś uwalniamy – ale tak naprawdę – sprawiamy, że znika. Tracimy to. Wiedzą o tym ci, którzy zgłębili sztukę medytacji, ponieważ uwolnili się od swojego bagażu. Oświeceni utracili wszystko – to *Najwięksi Przegrani*. Jeśli wyciągniesz jakieś wnioski z lektury tej książki, być może zdołasz pojąć naturę wolności i, w konsekwencji, stracisz wszystkie włosy!

Dziękuję pozostałym nikom, a w szczególności Ronowi Storey’owi, który przygotował transkrypcję rozmów, Ajahnowi



Brahmali za redakcję oraz wszystkim pustym istotom z Wisdom Publications za możliwość wydania „Sztuki znikania”.

Obyście wszyscy się Zagubili.

*Nie Ajahn Brahm, Perth, lipiec 2011.*





# Z szerszej perspektywy 1

---

NIEZALEŻNIE OD TEGO, GDZIE MIESZKASZ – w klasztorze, mieście czy przy wysadzonej drzewami ulicy – i tak od czasu do czasu będziesz borykać się z jakimś problemem. Takie jest życie. Dlatego kiedy zdrowie daje ci się we znaki nie powinieneś mówić „Panie doktorze, coś nie bardzo się czuję – chyba jestem chory”, tylko „Coś nie bardzo się czuję – jestem dzisiaj chory”. Tak to już jest z naszym ciałem, że od czasu do czasu zapada na jakąś chorobę. To samo tyczy się szamba – czasami, niekiedy całkiem znienacka, trzeba je wypompować – i podgrzewacza do wody – bywa, że się zepsuje. Takie jest życie. I choć robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby wszystko działało jak trzeba, po prostu nie da się tego zagwarantować.

Kiedy poczujesz ból albo natrafisz na jakieś trudności, pamiętaj, że jedna z definicji słowa „cierpienie” brzmi: prosić świat o coś, czego nie może ci ofiarować. Oczekujemy i domagamy się niemożliwego. Marzy nam się idealny dom, fantastyczna praca i że wszystko, co zdobyliśmy wyteżoną pracą, będzie zawsze i wszędzie działało jak trzeba. A to oczywiście pobożne życzenie. Prosimy o głęboki stan medytacji i oświecenie, i to ze skutkiem natychmiastowym. Ale wszechświat funkcjonuje inaczej. Jeśli domagasz się czegoś, czego nie możesz dostać, konsekwencją będzie cierpienie.

Dlatego przyjmij do wiadomości, że zarówno w pracy, jak i w medytacji nie wszystko zawsze idzie po naszej myśli. Daruj sobie życzenia, których świat nie może spełnić. Obserwuj. Nie naciskaj, nie próbuj zmieniać rzeczywistości. Zrozum, zaakceptuj i uwolnij. Im dłużej toczysz batalię z własnym ciałem, umysłem, rodziną i światem, tym więcej narobisz szkód i tym silniejszy będzie ból, którego doświadczysz.

Czasami, żeby zrozumieć, wystarczy spojrzeć na swoje codzienne życie z perspektywy. Nic złego nie dzieje się z klasztorem, z nami, z naszym życiem. Życie tak ma, że czasami coś w nim idzie nie tak – właśnie to miał na myśli Budda, kiedy tłumaczył pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu. Wkładamy wiele pracy i wysiłku w to, żeby nasze życie – dom, ciało, umysł – było idealne, a koniec końców i tak coś się popsuje.

## Cierpienie jako motywacja do ćwiczeń

Kontemplacja cierpienia, *dukkha*, stanowi istotny element praktyki buddyjskiej. Nie próbujemy go kontrolować, a tylko lepiej zrozumieć, zgłębiając jego przyczyny. To bardzo ważne – większość ludzi, którzy doświadczyli cierpienia, uciekają od niego albo próbują w jakiś sposób na nie wpłynąć. Obwiniają maszynierię, ale taka już jest jej natura, że się psuje. Coś pójdzie nie tak, jak trzeba i w konsekwencji doświadczamy cierpienia. Dlatego powinniśmy zmienić nasz stosunek do niego i zrezygnować z walki. A kiedy wreszcie przestaniemy siłować się ze światem i zrozumiemy cierpienie, otrzymamy kolejny sygnał: *nibbidā*.

*Nibbidā* to efekt zrozumienia natury ciała, umysłu i świata; natury buddyzmu, powodów założenia klasztoru lub domostwa, przyczyn wspólnego życia w grupie. Wiesz, że odpowiedzi

cię nie usatysfakcjonują, i że pojawią się problemy. Ale jesteś na tyle bystry, żeby przestać przed nimi uciekać albo próbować na nie wpływać. Rozumiesz, że stanowią nieodłączny element *samsāra*. To odkrycie skłoniło Buddę do wygłoszenia pierwszej nauki: sutry *Dhammacakkappavattana* (SN 56:11).

Kiedy już pojmiesz, że cierpienie splata się z *samsāra*, twoje zachowanie ulegnie zmianie. To trochę jak próbować wyciąć zepsute kawałki jabłka, żeby zjeść resztę. Dzięki zdobytej wiedzy dostrzegasz, że całe jabłko gnije, i że jedyne, co ci pozostało, to *nibbidā*, odrzucić jabłko, spojrzeć na nie z odrazą, odwrócić się od niego i je wyrzucić. Dociera do ciebie, że już go nie potrzebujesz i możesz się od niego uwolnić. Zrozumienie cierpienia, wszechobecności zarówno jego, jak i poczucia bezcelowości, ma kluczowe znaczenie. Nigdy nie zdołasz nad nim zapanować ani go naprawić.

Ta świadomość pomaga znaleźć motywację do kontynuowania podróży. Jak mówią *sutty*, widok starzejących się chorujących i umierających ludzi skłonił Buddę do poszukiwań lekarstwa na cierpienie (MN 26.13). Zrozumiał, że taki sam los czeka również jego, i że się mu nie wymknie. To dało mu motywację, by zacząć szukać rozwiązania problemów trapiących ludzkość.

Każde z wymienionych tu trzech zagrożeń dotyczy również czytelnika. Taka będzie twoja przyszłość. Nie ma najmniejszej wątpliwości, że się zestarzejesz, zachorujesz i umrzesz. I nic na to nie poradzisz. Taka już jest natura naszego życia, ludzkiego ciała i wielu innych rzeczy. Wszystko się starzeje, rozpada i umiera – idzie nie tak, jak trzeba i się psuje. Przyszły Budda w swojej mądrości zrozumiał, że nawet jego duchowa siła i poczynione zasługi na nic się zdadzą w walce z cierpieniem. Konieczne było znalezienie innej drogi: drogi zrozumienia.

## Oderwanie

*Sutra Dhammacakkappavattana* mówi, że człowiek musi w pełni zrozumieć pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu (SN 56:11). Innymi słowy nie powinniśmy próbować na nie wpływać, zmieniać, czynić bardziej znośnym ani przed nim uciekać, a wyłącznie zrozumieć. Trudny okres w naszym życiu to idealna okazja, by zatrzymać się i stawić czoła cierpieniu, w pełni je pojąć oraz podjąć świadomą decyzję, by nie uciekać.

W naturze człowieka leży, by w obliczu cierpienia bądź jakichkolwiek trudności brać nogi za pas: zanurzyć się w świecie fantazji, oglądać filmy, surfować po internecie, czytać, czatować, wypić kawę albo herbatę czy pójść na spacer. Ale do czego tak naprawdę próbujemy się zdystansować? W jakim celu wkraczamy w świat wyobraźni? To nasza odruchowa reakcja, kiedy coś nie układa się po naszej myśli. Budda rzecze, że jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć – nieważne, w klasztorze czy gdziekolwiek indziej, jeśli poszukujesz wiedzy i wolności, to musisz zrozumieć cierpienie.

Bliżej przyglądając się problemowi, okazuje się, że wszyscy doświadczamy cierpienia. W *Therīgāthā* znajdujemy sławetną opowieści o *Kisāgotamī* (Thi.213–23). Budda uznał, że najlepszym sposobem, by pomóc *Kisāgotamī* uwolnić się od bólu i cierpienia wywołanych śmiercią syna, będzie wytłumaczenie jej, inni ludzie również umierają: śmierć chłopca nie była odosobnionym zjawiskiem we wszechświecie – wprost przeciwnie, łączyła się z każdą inną śmiercią. Budda chciał wytłumaczyć *Kisāgotamī* na czym polega ten rodzaj cierpienia. Śmierć jest zjawiskiem naturalnym, jednym ze ściegów tkaniny istnienia. Jest też wszechobecna i nie można przed nią uciec. Dlatego zamiast próbować przywrócić chłopca do życia, Budda

pomógł Kisāgotamī uświadomić sobie uniwersalny charakter tego problemu.

Kiedy to zrozumiesz, zwykła akceptacja stanu rzeczy już nie wystarczy. „Niech się dzieje co chce, tak już jest, i co z tego!” przestanie być odpowiednią reakcją. Kiedy pojdziesz problem cierpienia, zrozumiesz, co cię czeka oraz jakie naprawdę jest życie, uświadomisz sobie, jak powinieneś się zachować. Nie ma tu miejsca ani na ucieczkę, ani na akceptację; pozostaje wyłącznie *nibbidā*.

*Nibbidā* oznacza oderwanie. Odwrócenie się od procesu, który określamy mianem życia. Kiedy próbujesz coś, tylko mocniej się w nie angażuje; to samo dzieje się, kiedy akceptujesz stan rzeczy. Jedyną właściwą reakcją jest oderwanie, czyli stan, w którym przestajesz się wszystkim przejmować. Po prostu sobie siedzisz, nie angażując się w bieżące doświadczenie. A nie angażując się, automatycznie się wycofujesz. To praktycznie tak, jakbyś odrzucił życie i sprawił, że zniknie.

W sutrach czytamy, że Budda potrafił kogoś oddalić, kierując się miłosierdziem (MN 122.6). Zdarza się, że ktoś rozpoczyna dyskusję z nudów. Ja osobiście nie lubię w kółko, przez kilka godzin z rzędu, odpowiadać na pytania, zwłaszcza kiedy próbuję medytować. Tak czy inaczej, nie usłyszysz odpowiedzi na pytania o prawdziwą *Dharmę*, jeśli ograniczysz się do zadawania pytań. Zamiast intensywnie myśleć, musisz usiąść bez ruchu i zatrzymać procesy myślowe. Dlatego kiedy ktoś zadaje mi pytanie, staram się, by odpowiedź była możliwie najkrótsza. W ten sposób pomagam mojemu rozmówcy uniknąć pogaduszek.

I właśnie do takiego oderwania od otaczającej nas rzeczywistości powinniśmy dążyć. Po co się związywać? Spójrz na nie i zrozum, że przyniosą ci jedynie cierpienie, zmęczenie i smutek. *Nibbidā* sprawi, że wszystko, co namacalne, straci swoje znaczenie.



# Moc mądrości 5

---

JEDEN Z MOICH ULUBIONYCH CYTATÓW Z DHAMMAPADA brzmi następująco: „Bez mądrości nie ma *jhāna*” (wers 372). Chodzi oczywiście o umiejętność zaprzężenia swojej wiedzy i przenikliwości do pracy i wykorzystanie ich do pogłębienia medytacji. Nie chcę tu mówić o mądrości *wypływającej* z medytacji, a o mądrości, która tę medytację wspomaga. Mądrość to potężne narzędzie, którym możemy się posłużyć, by odnaleźć spokój, ukojenie i cichość, dzięki którym pogłębimy nasze zrozumienie aż do momentu odkrycia prawdy oświeconej.

## Zrozumieć cierpienie i oderwać się od świata

Wiele osób podczas medytacji za bardzo polega na sile; nieustannie dobijają się do tych samych drzwi. Ale brak postępów niekoniecznie wynika z niewystarczającego zaangażowania, braku motywacji czy zbyt krótkich sesji na poduszce/ścieżce. Niekiedy brakuje nam mądrości, by rozwiązać problem, i gdybyśmy mieli jej odrobinę więcej, mniej byśmy cierpieli i szybciej doświadczylibyśmy pogłębionego stanu medytacji. Właśnie z tego powodu kultywowanie mądrości jest tak ważne.

Pierwszą z czterech szlachetnych prawd wyłożonych w sutrze *Dhammacakkappavattana* jest prawda o cierpieniu

(SN 56:11). To na nim powinniśmy skoncentrować naszą mądrość. Cierpienie po prostu *jest*; to, czy próbujesz go unikać, czy nie, nie ma najmniejszego znaczenia. Jest wpisane w naturę świata, ciała oraz umysłu. Nie wszystko zawsze układa się po naszej myśli. Czasami tak, ale nie tak często, jak byśmy sobie tego życzyli. Cierpienie będące konsekwencją frustracji medytacją – znudzenia, przekonania o braku postępów czy czegoś jeszcze innego – stanowi jeden z aspektów pierwszej szlachetnej prawdy. Źródłem cierpienia są rozczarowanie i niemożność zdobycia tego, na czym najbardziej nam zależy – ogólnie rzecz biorąc pięć *khandā*. Dlatego nie próbuj niczego wymuszać, nie oburzaj się mówiąc, że „nie tak powinno być; coś robię nie tak”. Zatrzymaj się, skoncentruj i przypomnij sobie, że taka już jest natura rzeczywistości. Jeśli nie wychodzi ci medytacja, coś cię boli albo chce ci się spać, pamiętaj: to leży w ich naturze.

Kiedy uświadomisz sobie ten fakt – prawdziwą naturę ciała, umysłu i życia – doświadczysz czegoś pięknego. Pojmiesz, że wszystko jest ciągiem przyczyn i skutków, i że nie jest to twój problem. Że umiejętność zrozumienia prawdziwej natury cierpienia w życiu prowadzi do oderwania: skoro nic na to nie możesz poradzić, to równie dobrze możesz się od tego odseparować. I podejmując tę decyzję wyostraszysz swój umysł, a jednocześnie sprawisz, że z uczestnika staniesz się obserwatorem. Nie pobudzając czynnika sprawczego w trudnych chwilach zamieniasz złą medytację w przyszłe źródło spokoju. Po prawdzie, to prawdziwym celem medytacji jest wpłynięcie na odbiór rzeczywistości i porzucenie troski wynikającej z dotychczasowych doświadczeń. Skup się na świadomości przeszkód, pragnieniu i urazach, znudzeniu i frustracji. Ważniejsze od tego, co może ci się przydarzyć w czasie medytacji, jest to, jaki będziesz miał do tego stosunek i jak zareagujesz.



I to właśnie mądrości potrzebujemy, by wypracować odpowiednie podejście. Świadomość, że nasze doświadczenia nie odbiegają od normy pomaga uwolnić się od strachu, poczucia winy, frustracji i rozczarowania. Nie tracimy pewności siebie, nie myślimy „Nie dam rady”. Oczywiście, że *dasz!* Ja też nie radzę sobie z medytacją. Za każdym razem, kiedy Ajahn Brahm zaczyna medytować, coś robi nie tak. Ale jestem wystarczająco mądry, by wiedzieć, że jeśli odsunę się na bok, między mną a obiektem, który obserwuję pojawi się cudowna, przejrzysta przestrzeń. I nie zagrozi mi już ani frustracja, ani nuda. Ale gdyby gdzieś się przyczaiły, to wystarczy pozostawić je samym sobie. Nie angażować się, nie tworzyć problemów. Tylko obserwować i zbierać informacje.

## Obserwuj i wyciągaj wnioski

Jeśli nie potrafisz przywołać umysłu do porządku, kiedy zaczyna błędzić albo kiedy ogarnia go senność, pamiętaj, że każdy z tych stanów ma ci dać chwilę wytchnienia od cierpienia. Kiedy brakuje ci pobudzenia i rozrywki, medytacja może wydawać się monotonna albo wręcz nudna. I odruchowo próbujesz uciec – każdy próbuje to zrobić na swój sposób. Ale pamiętaj, że korzystając z drogi ucieczki, niczego się nie nauczysz; tylko zmarnujesz czas.

Obserwuj swoje reakcje na różne aspekty otoczenia. To ważna praktyka, która sprzyja rozwijaniu mądrości; pomaga też doświadczyć pogłębionej medytacji. Zawsze, kiedy doświadczysz czegoś nieprzyjemnego – obserwuj. Będziesz znudzony, sfrustrowany, zmęczony i nic ci się nie będzie udawać. Skończą ci się pomysły – nie będziesz miał ochoty ani siedzieć w pokoju, ani wyjść na spacer, a na półce nie będzie żadnej książki, którą

mógłbyś poczytać. I dobrze – skup się na tym, jak reagujesz na nieprzyjemne doznania. Innymi słowy, to idealny czas, żeby się przyglądać, ale nie reagować. Obserwujesz i zbierasz informacje, ponieważ chcesz zrozumieć. Kiedy gromadzisz dane, zaczynasz uczyć się na własnych doświadczeniach. Sam fakt, że akceptujesz te doświadczenia, jest wodą na młyn rozwoju. Dane, które zbierzesz, będą nawozem do twojego ogrodu.

Kiedy akceptujemy nasze doświadczenia – niezależnie od ich natury – okazuje się, że nie tylko pozwalają nam nauczyć się czegoś nowego, ale też szybko się od siebie uwolnić. Kiedy uświadomimy sobie, że nie są nasze, przestaniemy dążyć do przejęcia kontroli. Dlatego jeśli poczujesz znudzenie, nie identyfikuj się z nią. Jeśli frustrację – nie identyfikuj się z frustracją. Wszystko, czego doświadczasz, jest tylko ciągiem przyczyn i skutków, pojawiających się i znikających doznań psychicznych oraz cielesnych. Wykorzystaj zgromadzoną wiedzę i zrozumienie *Dharma*, by uświadomić sobie, że wszystko to jest cierpieniem – czy spodziewałeś się czegoś innego? Jeśli oczekiwałeś, że wyjazd do klasztoru albo na warsztaty medytacyjne pomoże ci się od niego uwolnić, to źle wybrałeś. W trakcie warsztatów nie uciekamy od cierpienia; stawiamy mu czoła i odrywamy się od niego. Tak, istnieje wyjście, ale niebezpośrednie. Żeby uciec, musisz przestać szukać drogi ucieczki.

## Zbadaj i zrozum

Gdziekolwiek się udasz, cokolwiek przydarzy ci się w życiu, pamiętaj, że zmiana nie eliminuje cierpienia. Nie uciekniesz przed swoimi problemami. Taka już natura życia, na tym polega gra pięciu *khand*, i nie masz na nią wpływu. Bywa, że ciało jest chore, bywa, że jest zmęczone. W jednej chwili czujesz

szczęście, w następnej pogrążasz się w smutku. To świat uczuć – nigdy nie osiągniesz kompletnej, całkowitej, nieprzemijającej szczęśliwości. Myślisz sobie: „Kiedy uda mi się osiągnąć *jhāna*, to stanę się szczęśliwym człowiekiem”. Oczywiście, miło jest doświadczyć *jhāna*, ale i to uczucie przemija. Czego byś nie zrobił, nawet jeśli będzie to dostąpienie *jhāna*, nie zakończysz cierpienia. Ale dzięki obserwacji dowiesz się czegoś nowego. Twój umysł lepiej pozna problem, z którym się borykasz i odkryje, jak go rozwiązać. Właśnie dlatego powinniśmy otworzyć się na wszelkie życiowe doznania.

Dużym plusem warsztatów jest to, że ich uczestnik nie ma dokąd uciec. Jedyne, co mu pozostaje, to zmierzyć się z problemami. A kiedy takowe dostrzeżesz, uznaj to za dogodną okazję, by uważnie im się przyjrzeć. Bardzo dobrze sprawdza się przypisanie emocjom doznań cielesnych. Jeśli odczuwasz znudzenie, połącz je z reakcją cielesną. Badając odczucia, lepiej zrozumiesz swoje stany emocjonalne.

Kiedy pojawi się zmęczenie, zadaj sobie pytanie: „Czym jest nuda?”. Zbadaj ją. Nie próbuj uciekać – zrozum; staw jej czoła. Jeśli odczuwasz frustrację, zapytaj siebie: „Czym jest frustracja? Jakie doznania ze sobą niesie?”. Pobądź z nią wystarczająco długo, żeby poznać ją na wylot. A kiedy tak się stanie, będziesz wolny. Kiedy medytacja zaczyna cię nudzić albo męczyć, to zamiast wytwarzać więcej złej karma – co skutkuje ciągłym odtwarzaniem przeszkód – zrozum te stany i oderwij się. Przyjmij do wiadomości, że są w równym stopniu częścią natury, co deszczowe chmury na niebie: proszę bardzo, zbiera się na deszcz, i znowu. W jednej chwili jest słonecznie, w następnej pochmurno; księżyc pojawia się albo nie. Kiedy uświadomisz sobie, że żadna z tych rzeczy nie jest w żaden sposób powiązana z twoją osobą, że to wszystko naturalne procesy, zdystansujesz się do nich i uwolnisz od swoich doświadczeń.

Jeśli zanadto zbliżysz się do swoich doznać, przywiążesz się do nich – i staniecie się jednością. Prawdziwy problem pojawia się, kiedy częścią równania staje się „ja”. Dlatego uczymy się oderwania. Musisz zrozumieć, że cierpienie czy znudzenie, których doświadczasz, to nie „ty”. Kiedy im się uważniej przyjrzyś, zauważysz, że to naturalne stany, na które nie masz wpływu. Przykładowo, czasami nudzimy się, ponieważ nasz mózg nie radzi sobie z wychwytywaniem bardziej subtelnych aspektów medytacji. Jeśli opada cię senność, to przyczyną może być niedostatecznie rozwinięta uważność, która nie potrafi dostrzec piękna wyciszonego, spokojnego umysłu. Frustracja bywa efektem niecierpliwości, dążenia do kontroli i rozczarowania wynikającego z braku efektów. Ale wystarczy uświadomić sobie, że takie rzeczy są całkiem naturalne i nikt nie sprawuje nad nimi kontroli, by frustracja ustąpiła.

Wyobraź sobie autobus bez kierowcy. Jak uczą nas sutry i nauki mistrzów – i ja również podzielał tę opinię – tak wygląda twoje życie. Kiedy już uświadomisz sobie, że nikt nie siedzi za kółkiem, jedyne, co pozostanie, to usiąść wygodnie i przestać narzekać. Skoro nie ma kierowcy, to nie ma też na kogo krzyczeć, żeby przyspieszył, bo chcesz gdzieś dojechać, ani żeby zwolnił, bo chcesz nacieszyć się przejażdżką. Mijasz brzydką okolicę, ładną okolicę i piękną okolicę, i jesteś pogodzony z tym, co widzisz. Żeby krzyknąć na kierowcę, musisz oderwać się od tego, co aktualnie robisz i przerwać naukę. Zaangażować się, zamiast się oderwać; posiąść, zamiast odrzucić; dążyć, żeby coś zaistniało, zamiast pozwolić mu zaistnieć.

Tak samo jest z medytacją. Kiedy człowiek uświadomi sobie, jak funkcjonuje rzeczywistość, medytowanie staje się zdumiewająco łatwe. Bo, tak po prawdzie, to medytacja jest łatwa, tyle że większość ludzi jakoś nie potrafi tego pojąć. Żeby sobie ją ułatwić, coraz bardziej się starają – co samo w sobie nie ma

sensu. Chcesz sobie coś ułatwić, ale im bardziej się starasz, tym staje się trudniejsze, ponieważ dążysz do realizacji wyników, jakie sobie wymarzyłeś. Ale zamiast podwajać wysiłki, powinieneś okazać uwagę, ciekawość i gotowość do nauki. Niech zastąpią wszystkie twoje „starania”. Przystań się wysilać i walczyć, i skup się na zrozumieniu. Jakie to uczucie – na płaszczyźnie emocjonalnej i doznań fizycznych? Jak długo się utrzymuje?

Wypróbuj metodę Ajahna Chaha: kiedy się czymś zdenerwujesz, postaw przed sobą zegarek i obserwuj, jak długo utrzyma się gniew. Kiedy poczujesz znudzenie, spróbuj zmierzyć, jak długo się utrzyma. Załóż pamiętnik, w którym będziesz spisywać wszystkie nudne chwile i spróbuj pobić swój rekord. Porównaj wyniki z przyjaciółmi i ustalcie, kto najdłużej się nudzi. Należy mu się nagroda! Niezależnie od tego, czego doświadczysz, nie uciekaj. Stawienie czoła małym demonom – negatywnym stanom umysłu – przynosi dużo więcej korzyści, niż ci się wydaje. Kiedy się z nimi zmierzysz, po prostu rozplývają się w powietrzu, znikają. Często powtarzam, że jeśli ujrzysz ducha, powinieneś stanąć z nim twarzą w twarz i powiedzieć: „bu”. Czmychnie, gdzie pieprz rośnie; on boi się ciebie bardziej, niż ty jego.

Kiedy mierzysz się z demonami umysłu, a one znikają, uczysz się czegoś nowego. Stajesz się mądrzejszy i możesz sięgnąć do tej nagromadzonej mądrości następnym razem, kiedy będziesz medytować. Już wiesz, co się dzieje, jak działa umysł i jak pokonać złe nawyki, echa przeszłości.

## Zastąp siłę woli siłą mądrości

Bardzo trudno jest zachęcić kogoś do działania i zmotywować go tak, żeby nie wywołało to u niego frustracji. Chciałbyś móc opisać owoce ćwiczeń – głębokie doznania jak *nimitta*, *jhāna*



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



**Ajahn Brahm** – po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii by zostać mnichem. Święcenia uzyskał w Bangkoku, gdzie studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację. Jest autorem międzynarodowych bestsellerów książkowych, do których należą m.in. *Opowieści buddyjskie dla małych i dużych*, *Medytacja buddyjskiego mnicha* oraz *Opowieści buddyjskiego mnicha*.

## **Dlaczego pierwszym odruchem człowieka jest ucieczka od problemów? Czemu ta taktyka nie działa i co możesz z tym zrobić?**

Dzięki tej książce poznasz:

- techniki medytacji i świadomego oddechu,
- sztukę znikania pozwalającą spojrzeć na problemy z innej perspektywy,
- sposoby życia chwilą obecną i uwalniania się od przeszłości i przyszłości,
- korzyści, jakie możesz uzyskać z cierpienia,
- metody zakotwiczenia umysłu, który w praktykowaniu medytacji jest Twoją największą przeszkodą.

**Wznieś się ponad trudności.**

Patroni:

**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



**Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-837-5



9 788373 778375