



Ajahn Brahm

**MEDYTACJA
BUDDYJSKIEGO
MNICHA**

*Życzliwość,
która wraca*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

MEDYTACJA
BUDDYJSKIEGO
MNICHA



Ajahn Brahm

Redakcja: Josh Bartok

MEDYTACJA
BUDDYJSKIEGO
MNICHA

*Życzliwość,
która wraca*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Mariusz Warda
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Iga Maliszewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-791-0

Tytuł oryginału: Kindfulness

Copyright © 2015 Buddhist Society of Western
Australia

© 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



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

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



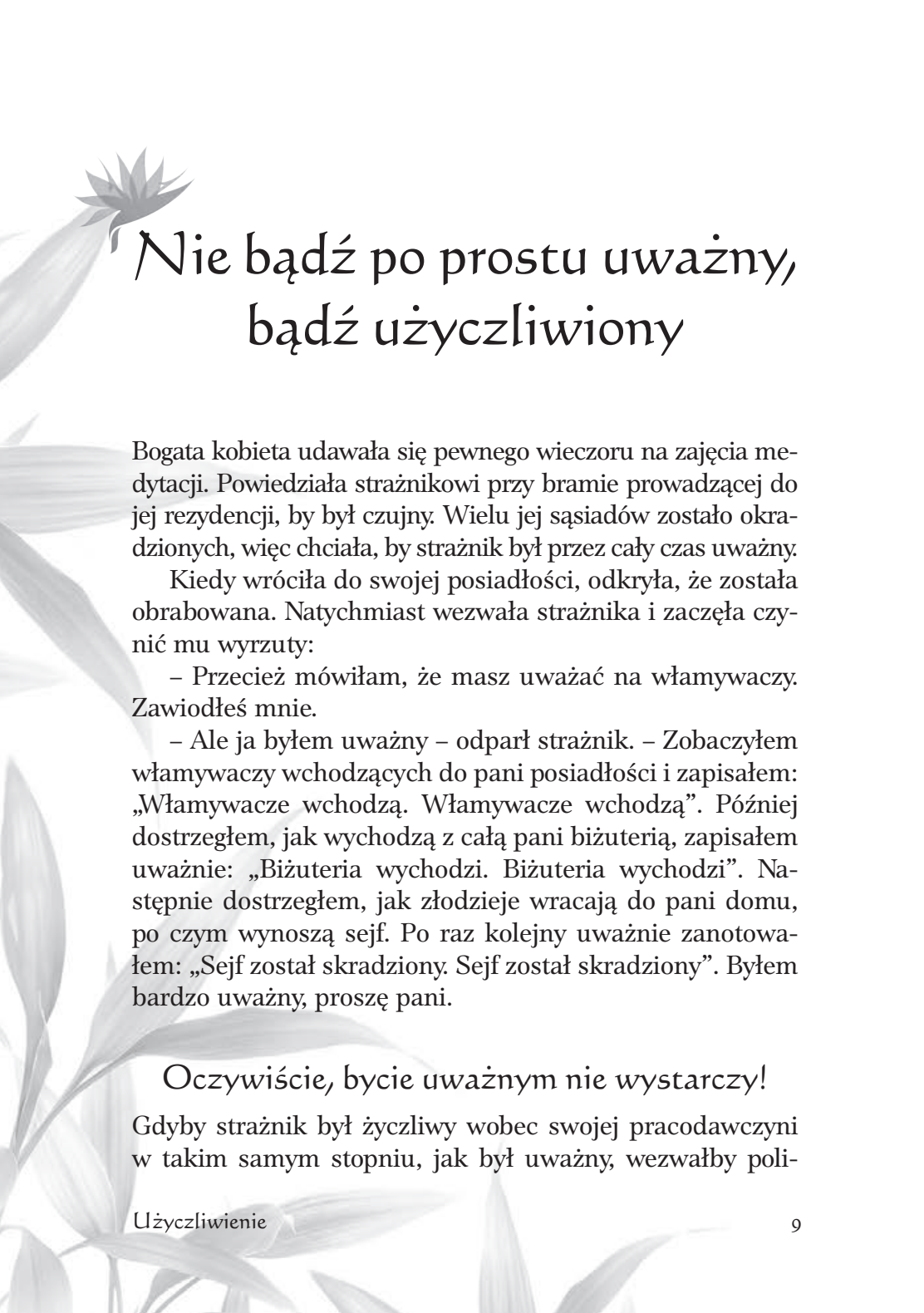
Spis treści

Użyczliwienie	7
Użyczliwiona uwaga	23
Użyczliwione kochanie i zostawianie	59
Praca nad trudnościami w osiągnięciu użyczliwienia ...	81
Użyczliwione kroczenie przed siebie	119



The page features decorative leaf patterns in the corners. The top-right corner has a cluster of leaves, and the bottom-left corner has a larger, more detailed cluster of leaves. The rest of the page is plain white.

Użyczwliwienie



Nie bądź po prostu uważny, bądź użyteczliwiony

Bogata kobieta udawała się pewnego wieczoru na zajęcia medytacji. Powiedziała strażnikowi przy bramie prowadzącej do jej rezydencji, by był czujny. Wielu jej sąsiadów zostało okradzionych, więc chciała, by strażnik był przez cały czas uważny.

Kiedy wróciła do swojej posiadłości, odkryła, że została obrabowana. Natychmiast wezwała strażnika i zaczęła czynić mu wyrzuty:

– Przecież mówiłam, że masz uważać na włamywaczy. Zawiodłeś mnie.

– Ale ja byłem uważny – odparł strażnik. – Zobaczyłem włamywaczy wchodzących do pani posiadłości i zapisałem: „Włamywacze wchodzą. Włamywacze wchodzą”. Później dostrzegłem, jak wychodzą z całą pani biżuterią, zapisałem uważnie: „Biżuteria wychodzi. Biżuteria wychodzi”. Następnie dostrzegłem, jak złodzieje wracają do pani domu, po czym wynoszą sejf. Po raz kolejny uważnie zanotowałem: „Sejf został skradziony. Sejf został skradziony”. Byłem bardzo uważny, proszę pani.

Oczywiście, bycie uważnym nie wystarczy!

Gdyby strażnik był życzliwy wobec swojej pracodawczyni w takim samym stopniu, jak był uważny, wezwałby poli-

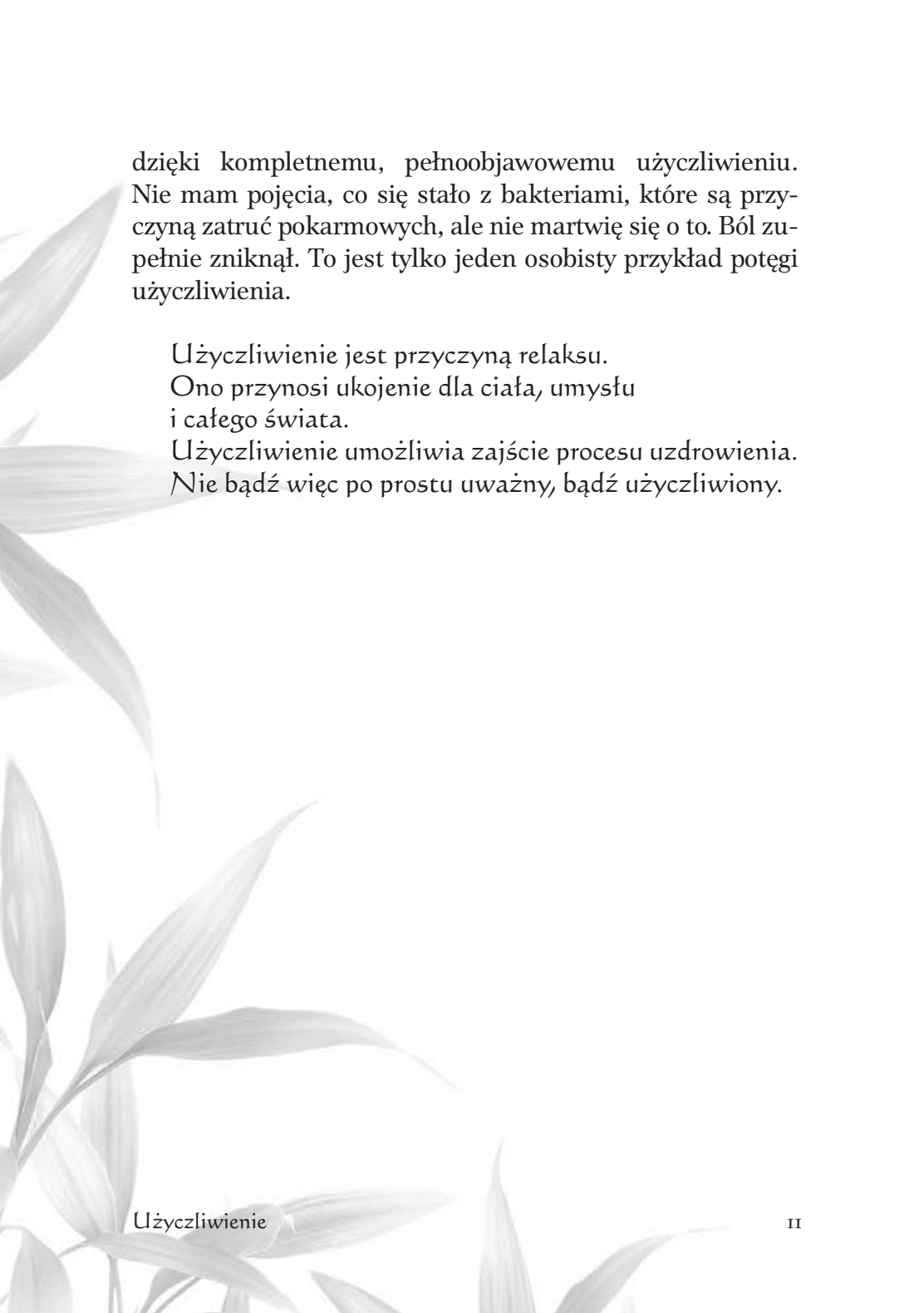
cję. Kiedy dodamy życzliwość do uważności, otrzymamy „użyczliwienie”.

Kilka lat temu miałem zatrucie pokarmowe. Mnisi z mojej tradycji są uzależnieni od pożywienia ofiarowanego im w darach przez świeckich wyznawców. Nigdy nie wiemy, co jemy, a często umieszczamy w ustach coś, co później nie wpływa dobrze na nasze żołądki. Sporadyczne bóle brzucha stanowią więc ryzyko zawodowe mnichów. Ale tym razem było o wiele gorzej niż przy ataku niestrawności. To były bolesne skurcze poważnego zatrucia pokarmowego.

Zamiast iść do szpitala, co zrobiłby każdy rozsądny mnich, użyłem užyczliwienia.

Oparłem się naturalnemu odruchowi ucieczki od bólu i w pełni dałem się pochłonać odczuciom swojego ciała. Koncentrowałem się na nich tak mocno, jak tylko potrafiłem. To jest właśnie uważność – przeżywanie obecnej chwili tak wyraźnie, jak to możliwe, bez wykazywania jakiegokolwiek reakcji. Następnie dodałem życzliwość. Otworzyłem drzwi swojego serca na ból, traktując go jednocześnie swoim emocjonalnym ciepłem. Dzięki uważności zarejestrowałem wiadomość zwrotną. Poczulem, że moje jelita się nieznacznie uspokajają, a ból ulega delikatnemu złagodzeniu. Kontynuowałem terapię za pomocą užyczliwienia. Stopniowo ból zmniejszał się, gdy moja życzliwość i dobroć wykonywały swoje zadanie, polegające na relaksowaniu elementów przewodu pokarmowego. Po zaledwie dwudziestu minutach ból całkowicie odszedł. Byłem tak zdrowy i spokojny, jak gdyby zatrucie pokarmowe w ogóle nie miało miejsca.

To było kompletne, pełnoobjawowe zatrucie pokarmowe. Kurcze bolały jak wszyscy diabli i sprawiały, że zwiijałem się w agonii. Udało mi się jednak mu przeciwstawić



dzięki kompletnemu, pełnoobjawowemu użycziwieniu. Nie mam pojęcia, co się stało z bakteriami, które są przyczyną zatruc pokarmowych, ale nie martwię się o to. Ból zupełnie zniknął. To jest tylko jeden osobisty przykład potęgi użycziwienia.

Użycziwienie jest przyczyną relaksu.

Ono przynosi ukojenie dla ciała, umysłu
i całego świata.

Użycziwienie umożliwia zajście procesu uzdrowienia.

Nie bądź więc po prostu uważny, bądź użycziwiony.



Użyczwliwienie i wyciszenie

W dzisiejszych czasach wielu ludzi próbuje praktykować medytację*. Ich największym problemem jest to, że nie potrafią wyciszyć swoich umysłów. Niezależnie od tego, jak bardzo się starają, po prostu nie mogą przestać myśleć. Dlaczego? Pozwól, że opowiem ci historię, która rzuci na ten temat światło.

Pewnego popołudnia pewna kobieta odebrała telefon.

– Cześć, tu O. K. Znajdziesz dzisiaj czas, żebyśmy wspólnie wyskoczyli na kawę?

– Pewnie – odparła kobieta.

– Znakomicie – kontynuował rozmowę O. K. – Udamy się do tej kawiarni, którą ja lubię, a nie tej, którą ty wolisz. Ty zamówisz małą czarną, a nie jedno z tych pełnych cholesterolu latte, które tak bardzo ci smakują. Podobnie jak ja, weźmiesz też jagodową muffinkę, a nie jeden z tych niepoważnych wypieków, przy których tak często cię widywałem. Usiądziemy w zacisznym kącie, ponieważ jest to miejsce, które ja wybrałem i które znacząco różni się od stolika przy ulicy, który zwykle zajmujesz. Następnie będziemy rozmawiać o polityce, w którym to temacie czuję się dobrze, a nie o duchowym koko dżambo, o którym ćwierkałabyś godzinami. Spędzimy w kawiarni dokładnie sześćdziesiąt minut, nie pięćdziesiąt ani nie siedemdzie-

* Osoby takie powinny sięgnąć po książkę Erica Harrisona „Naucz się medytować”. Publikację tę można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

siat. Dokładnie godzinę. Dlaczego? Ponieważ właśnie tyle czasu chcę tam spędzić.

– Hmm... – odparła kobieta, myśląc szybko. – Właśnie sobie przypomniałam, że na dzisiaj jestem umówiona z dentystą. Przykro mi, O. K., ale nie mogę się z tobą dzisiaj spotkać.

Czy ty chciałbyś się umówić na kawę z kimś,
kto wyznacza ci miejsce spotkania, mówi,
co masz jeść, pić, gdzie siedzieć i o czym rozmawiać?
W żadnym wypadku!

W razie gdybyś jeszcze się nie zorientował, inicjały O. K. pochodzą od Obsesyjnego Kontrolera.

Porównajmy to z kimś próbującym medytować. „Posłuchaj, umyśle! Teraz będziemy medytować. Będziesz obserwował oddech, ponieważ to jest to, co chcę robić. Nie obchodzi mnie, na co ty masz aktualnie ochotę. Masz skupić swoją świadomość na czubku nosa, ponieważ ja tego chcę, a nie gdzieś na zewnątrz, na ulicy. I masz siedzieć w nakazanej ci pozycji przez dokładnie sześćdziesiąt minut, ani minuty mniej czy więcej”.

Kiedy wcielasz się w rolę obsesyjnego kontrolera, który traktuje swój własny umysł jak niewolnika, nie dziw się, że umysł szuka od ciebie drogi ucieczki. Będzie on koncentrował się na bezużytecznych wspomnieniach, planował coś, co nigdy nie będzie miało miejsca, fantazjował lub po prostu zapadnie w sen. Zrobi wszystko, by ci zbiec. To właśnie z tego powodu nie możesz osiągnąć wyciszenia!

Jesteś obsesyjnym kontrolerem –
to uniemożliwia ci osiągnięcie wyciszenia!

Wyobraźmy sobie, że ta sama kobieta, która wcześniej odebrała telefon od O. K., ponownie podnosi słuchawkę.

– Hej! Z tej strony O. U. Znajdziesz dzisiaj czas, żebyśmy wspólnie wyskoczyli na kawę? Gdzie chciałabyś się spotkać? Co wypijesz i zjesz? Usiądziemy w wybranym przez ciebie miejscu, będziemy rozmawiać na twoje ulubione tematy i zostaniemy tak długo, jak sobie tego zażyczysz.

– Właściwie planowałam dzisiaj wizytę u dentysty – odpowiada kobieta. – A niech tam! Nieważne. Chętnie wybiorę się z tobą na kawę.

Następnie nasi bohaterowie spędzają ze sobą miłe, odprężające chwile i spędzają wspólnie znacznie więcej czasu, niż ktokolwiek mógłby wcześniej zakładać. O. U. Znaczy, oczywiście, Obsesyjny Użyczliwiacz.

Co się stanie, gdy będziesz medytował, traktując swój umysł jak najlepszego przyjaciela?

Traktowanie swojego umysłu jak najlepszego przyjaciela oznacza podchodzenie do niego z ciepłem i zaangażowaniem: „Hej stary! Masz ochotę teraz pomedytować? Co chciałbyś obejrzeć? Gdzie masz ochotę usiąść? Sam dasz mi znać, jak długo chcesz to robić”. Kiedy stosujesz użyczliwienie na swoim umyśle, nie ma on ochoty się od ciebie oddalać. Podoba mu się twoje towarzystwo. Trzymacie się razem, wzajemnie odprężacie i przebywacie w swoim towarzystwie znacznie dłużej, niż moglibyście wcześniej oczekiwać.



Otwierając wrota twojego serca

Określeniem, jakie stosował Budda na miłosierdzie, jest *metta*. Jest ono zarazem bardzo ważnym elementem użycliwienia. Określenie to odnosi się do emocji, poczucia dobrej woli podtrzymującej w tobie chęć życzenia wszystkim szczęścia oraz przebaczenia innym ludziom wszelkich przewinień. Moim ulubionym sformułowaniem wyrażającym to, co rozumiemy przez określenie *metta*, jest zdanie: „Wrota mojego serca są w pełni otwarte na ciebie i tak będzie już zawsze, niezależnie od tego, kim jesteś czy cokolwiek w przeszłości zrobiłeś”.

Metta jest nieucieleśnioną miłością, biorącą się z inspiracji i nieoczekującą niczego w zamian oraz niestawiającą jakichkolwiek dalszych warunków.



Ciepło ognia twojego serca

Metta może zostać porównana z ciepłym i świetlistym ogniem płonącym w twoim sercu. Nie możesz oczekiwać, że zapalisz ogień miłosierdzia, zaczynając od trudnego przedmiotu, tak jak nie możesz oczekiwać, że rozpalisz ognisko, podkładając cieką zapałkę pod wielką kłodę. Nie zaczyna się więc medytacji metta, kierując miłosierdzie do siebie samego bądź swojego nieprzyjaciela. Zamiast tego zacznij, kierując swoją miłość w kierunku czegoś, co powinno się z łatwością zająć płomieniami miłosierdzia.

W medytacji metta skupiasz swoją uwagę na uczuciu miłosierdzia, rozwijając to wspaniałe uczucie do momentu, aż wypełni ono cały twój umysł. Sposób, w jaki możesz to osiągnąć, można porównać do metody rozpalania ogniska. Zaczynasz od papieru lub czegokolwiek innego, co jest łatwopalne. Następnie dodajesz podpałkę, małe gałązki lub drewniane listewki. Kiedy rozpałka się zapali, dorzucasz grubsze kawałki drewna, a po pewnym czasie – grube kłody. Gdy ogień już ryczy i wydziela wielkie gorąco, można nawet umieścić w nim mokre i świeże kawałki drewna z pewnością, że one również bardzo szybko się zajmą.

Użycziwienie pozwala ci objąć
inne istoty – jak również samego siebie
– takimi, jakimi są i jakim ty jesteś.
Większość ludzi uważa, że jest to niemożliwe
z powodu ich umysłów odnajdujących we wszystkim winę.



Zacznij od tego, co jest łatwo kochać

Z reguły przygotowuję się do medytacji metta, wyobrażając sobie małego kociaka. Lubię koty, szczególnie małe, więc mój wyobrażony kociak działa na miłosierdzie jak benzyna na płomień. Muszę tylko myśleć o tym kociaku, a moje serce rozjarza się siłą uczucia znanego już ci jako metta.

Nadal wyobrażając sobie mojego wyimaginowanego przyjaciela, zaczynam wyobrażać sobie, że jest on opuszczony, głodny i bardzo się boi. W swoim krótkim życiu poznał tylko odrzucenie, przemoc i samotność. Wyobrażam sobie kości wystające z jego wychudzonego ciała, jego zabrudzone, skołtunionie futro, pokryte odrobiną krwi. Całe jego ciało jest sztywne ze strachu. Dochodzę w wniosku, że jeśli ja nie zadbam o tę wrażliwą istotę, nikt tego nie zrobi, a wtedy kociak umrze straszną, samotną i pełną przerażenia śmiercią. W pełni odczuwam ból kociątka, a moje serce otwiera się i wysyła w jego kierunku strumień współczucia. Postanawiam zadbać o tego małego kotka. Będę go chronił i karmił.

Wyobrażam sobie, że patrzę głęboko w jego niespokojne oczy, starając się stopić odczuwane przez zwierzątko obawy przy użyciu siły metta wypływającej ku niemu wprost z moich oczu. Powoli po niego sięgam, wykonując uspokajające ruchy i nie tracąc kontaktu wzrokowego. Delikatnie

ujmuję tego małego kotka i przytulam go do piersi. Usuwam z jego ciała zimno przy wykorzystaniu ciepła własnego ciała, usuwam z niego strach przy użyciu miękkości mojego uścisku, a jednocześnie czuję, jak zaufanie mojego nowego przyjaciela rośnie. Mówię do kotka spoczywającego na mojej klatce piersiowej:

„Mała istotko, nigdy już nie będziesz samotna. Nigdy nie będziesz się tak bać. Zawsze będę się o ciebie troszczyć, będę twoim obrońcą i przyjacielem.

Kocham cię, mały kotku. Gdziekolwiek pójdziesz, cokolwiek zrobisz, moje serce zawsze będzie witało cię z radością. Ofiaruję ci swoje nieograniczone miłosierdzie na wsze czasy”.

Kiedy wypowiadam te słowa, czuję, jak mój kotek rozgrzewa się, odpoczywa i w końcu wydaje z siebie zadowolony pomruk.

To tylko zarys tego, jak zaczynam swoją medytację metta. I zazwyczaj początek ten zajmuje znacznie więcej czasu. Używam wyobraźni i wewnętrznej mowy, by stworzyć satysfakcjonujący obraz w moim umyśle. Piszę scenariusz, w którym mogą pojawić się pierwsze płomienie metta.

Pod koniec tego mentalnego ćwiczenia, gdy moje oczy są wciąż zamknięte, skupiam uwagę wokół mojego serca i wyczuwam pierwszy ciepły blask emocji towarzyszących użyczeniu.



Znajdź własną rozpałkę

Mój kotek jest jak papier, którego używasz, aby rozpałcić ognisko. Ty możesz nie lubić kociaków. W tej sytuacji możesz spokojnie zmieniać wyobrażaną sobie istotę. Może być to równie dobrze dziecko albo szczeniaczek czy też cokolwiek innego. Cokolwiek wybierzesz jako pierwszy przedmiot dla medytacji metta, zdecyduj się na wymyślony byt, a nie prawdziwy. W swojej głowie możesz stworzyć kociaka, szczeniaka, dziecko, czy kogokolwiek chcesz. Masz więcej swobody generowania metty podczas korzystania z wymyślonych istot, zamiast tych ze świata rzeczywistego.

Mój wymyślony kotek
nieustannie mruczy
i nigdy nie zrobił kupy, leżąc mi na kolanach.

Po wybraniu swojego pierwszego obiektu wykorzystaj moc swojej wyobraźni, aby stworzyć historię wokół tej istoty. Historia musi wzbudzić twoje miłosierdzie. W praktyce ta innowacyjna metoda stanie się jednym z najbardziej przydatnych i przyjemnych sposobów praktykowania użycziwienia.



Blokady użyczliwienia

Kilka lat temu pewna studentka powiedziała mi, że wykorzystywana przez nią metoda nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Wyobrażała ona sobie małe zwierzęta, zwłaszcza koty, jako drobne szkodniki. Z kolei dzieci były dla niej małymi urządzeniami do produkcji płaczu i nieczystości.

Moja studentka miała rzadki przypadek czegoś, co obecnie nazywam „blokadą użyczliwienia”.

Podczas rozmowy dziewczyna ta zdradziła mi, że w swoim mieszkaniu w Sydney uprawia kilka kwiatów doniczkowych. Zasugerowałem jej, by za obiekt działania metty wybrała jeden z tych kwiatów. Wyobraziła ona sobie niebywale delikatną i kruchą sadzonkę. Była ona tak czuła, że potrzebowała całej możliwej miłości i ochrony, żeby przetrwać. Kobieta ta nakierowała wszystkie swoje matczyne instynkty na tę trudną w uprawie, małą roślinę doniczkową. Pielęgnowała i karmiła swojego roślinnego przyjaciela, aż ten pęknie jej odpłacił, przekształcając się z niepozornej sadzonki w piękny, pachnący kwiat. Moja studentka naprawdę przekonała się wtedy do proponowanej przeze mnie metody. To był pierwszy raz, kiedy metta zadziałała w jej przypadku. Po całej sesji przyznała mi, że był to pierwszy raz, kiedy podczas medytacji nie czekała na dzwonek oznaczający jej koniec.

Kochana, bliska ci osoba

Po tym, jak pierwsze płomienie metty zostaną utrwalone, możesz przejść od wymaginowanej istoty i umieścić na jej miejscu prawdziwą osobę, kogoś bardzo blisko związanego z tobą emocjonalnie, takiego jak partner, kochany krewny a nawet najlepszy przyjaciel. To musi być ktoś, w stosunku do kogo będzie ci łatwo wytworzyć i podtrzymywać uczucie miłosierdzia. W metaforze ogniska osoby takie byłyby cienkimi kawałkami drewna wykorzystywanymi w charakterze podpałki. Po raz kolejny musisz wykorzystać swoją wewnętrzną mowę, by stworzyć obraz tych ludzi w twoim umyśle. Oni też potrzebują twojej przyjaźni i miłości. Są także wrażliwi emocjonalnie, narażeni na rozczarowania i frustracje życia. Korzystając z wewnętrznego komentarza, powiedz:

„Najdroższy przyjacielu, szczerze życzę ci szczęścia. Niech twoje ciało będzie wolne od bólu, a twój umysł odnajdzie zadowolenie. Zapewniam ci swoją miłość, nie warunkując jej niczym. Zawsze będę tu dla ciebie. Ty z kolei zawsze będziesz miał zapewnione miejsce w moim sercu. Szczerze się o ciebie troszczę”.

Można, oczywiście, użyć podobnych słów według własnego uznania. Użyj wszelkich zwrotów budzących ciepły blask metty w twoim sercu. Pozostań z tą osobą. Wyobraź sobie, że stoi ona tuż przed tobą, aż blask metty wzrośnie i otoczy człowieka, którego sobie wyobraziłeś. Następnie przenieś swoją uwagę na własne ciało w okolice serca i poczuj wszelkie doznania wywoływane przez metkę.

Odkryjesz w nich źródło zachwyty.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
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 twórcą międzynarodowych bestsellerów książkowych, do których należą m.in. *Opowieści buddyjskiego mnicha* i *Opowieści buddyjskie*.

Dzięki poradom buddyjskiego mnicha dowiesz się, jak:

- nie kontrolować wszystkiego w swoim życiu i czuć się z tym dobrze,
- z wielką życzliwością traktować nie tylko istoty żywe, ale i przedmioty,
- poprzez medytację osiągnąć spokój i harmonię,
- w pełni doświadczać każdej przeżywanej chwili,
- nie żyć przeszłością, ani tym, co ma dopiero nastąpić,
- kontemplować własny oddech i płynące z tego dobrodziejstwa,
- stosować medytację metta i rozszerzanie miłości na tych, których się kocha i nie tylko,
- wyeliminować blokady, niechęć czy gniew.

Buddyjska recepta na lepsze życie.

Patroni:



DOLCEVITA
celebrujemy życie



Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

www.psychotronika.pl
PIERWSZE POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 29,90 zł

ISBN: 978-83-7377-791-0



9 788373 777910