

Culadasa (dr John Yates)  
dr Matthew Immergut  
Jeremy Graves

# Umyst oświecony

Jak buddyzm i neuronauka  
łączą się w praktyce mindfulness,  
aby osiągnąć  
najwyższy stan skupienia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Umysł  
oświecony

Culadasa (dr John Yates)

dr Matthew Immergut

Jeremy Graves

# Umysł oświecony

Jak buddyzm i neuronauka  
łączą się w praktyce mindfulness,  
aby osiągnąć  
najwyższy stan skupienia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa  
ILUSTRACJE: Nicolette Wales

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-436-4

Tytuł oryginału: *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness*

Copyright © 2015 by John Charles Yates  
Originally published in 2015 by Dharma Treasure Press

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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)

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

PRINTED IN POLAND



|  |     |
|--|-----|
| <i>Przedmowa</i> .....   | 15  |
| <i>Wprowadzenie</i> .....  | 21  |
| <i>Dziesięć etapów – przegląd</i> .....  | 33  |
| <i>Interludium pierwsze: Świadome doświadczanie i cele medytacji</i> .....   | 51  |
| <i>Etap pierwszy: Początek praktyki</i> .....  | 73  |
| <i>Interludium drugie: Przeszkody i problemy</i> .....   | 97  |
| <i>Etap drugi: Trudności w koncentracji uwagi i przezwycięzenie<br/>błądzenia umysłu</i> .....                                 | 113 |
| <i>Etap trzeci: Wydłużenie ciągłości uwagi i przezwycięzanie zapomnienia</i> ...   | 131 |
| <i>Interludium trzecie: Czym jest mindfulness</i> .....  | 149 |
| <i>Etap czwarty: Uwaga ciągła – jak radzić sobie z nadmiernym<br/>rozproszeniem uwagi i intensywnym stanem otępienia</i> ..... | 159 |
| <i>Interludium czwarte: Model Momentów Świadomości</i> .....   | 187 |
| <i>Etap piąty: Przezwycięzenie subtelnego otępienia i rozwój<br/>mindfulness (uważności)</i> .....                             | 207 |
| <i>Interludium piąte: Umysł jako system</i> .....  | 221 |
| <i>Etap szósty: Słumienie subtelnych zakłóceń</i> .....  | 257 |
| <i>Interludium szóste: Etapy rozwoju adepta</i> .....  | 279 |
| <i>Etap siódmy: Uwaga wyłączna i zjednoczenie umysłu</i> .....   | 305 |
| <i>Interludium siódme: Natura umysłu i świadomości</i> .....   | 323 |
| <i>Etap ósmy: Giętkość umysłowa i pacyfikacja zmysłów</i> .....  | 345 |
| <i>Etap dziewiąty: Giętkość mentalna i giętkość fizyczna<br/>oraz opanowanie intensywności radości medytacyjnej</i> .....      | 373 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Etap dziesiąty: Spokój i równowaga</i> ..... | 383 |
| <i>Myśli końcowe</i> .....                      | 389 |
| <i>Podziękowania</i> .....                      | 395 |

#### ZAŁĄCZNIKI

|   |     |
|---|-----|
| <i>Załącznik A: Medytacja podczas chodzenia</i> ..... | 397 |
| <i>Załącznik B: Medytacja analityczna</i> .....       | 413 |
| <i>Załącznik C: Medytacja miłującej dobroci</i> ..... | 421 |
| <i>Załącznik D: Jhāna</i> .....                       | 427 |
| <i>Załącznik E: Świadome powtarzanie</i> .....        | 449 |
| <i>Załącznik F: Wgląd i „ciemna noc”</i> .....        | 461 |
| <i>O Autorach</i> .....                               | 467 |
| <i>Słowniczek</i> .....                               | 469 |
| <i>Przypisy</i> .....                                 | 491 |



Jak więc neurobiolog staje się mistrzem medytacji? Obie dyscypliny z pewnością się różnią. Moje wykształcenie w zakresie nauki o mózgu dotyczy neuronów i synaps, podczas gdy badania nad medytacją związane są z uwagą, introspektywną świadomością i badaniem natury subiektywnych doświadczeń. Odkryłem jednak, że pod wieloma względami te dwa sposoby rozumienia świata są bardziej komplementarne niż mogłoby się wydawać i dało mi to wyjątkowy wgląd w to, jak *mindfulness* faktycznie zmienia mózg i postrzeganie otaczającego nas świata.

Zawsze byłem osobą poszukującą. Odkąd sięgam pamięcią, fascynował mnie zarówno umysł, jak i nauki przyrodnicze. Przechyliłem się, że musi istnieć jakiś sposób, aby nadać wszystkiemu sens i ujednoczyć nasze rozumienie świata. To, czego szukałam i co w końcu skryształizowało się w moją życiową pasję, to poszukiwanie ostatecznej Prawdy. Nie wiedziałam, jak długą i zawiłą (ale koniec końców satysfakcjonującą) drogę będę musiał pokonać, aby ją odnaleźć.

Nastoletnie lata spędziłem na czytaniu ksiąg filozoficznych i psychologicznych – w szczególności Kanta, Husserla, Jamesa i Junga. Pomimo wielu cennych spostrzeżeń, obserwacji i towarzyszącej temu przenikliwości rozczarowujące było odkrycie, jak mało wiemy o umyśle, zwłaszcza w porównaniu z precyzyjną i szybko rozrastającą się wiedzą o świecie fizycznym.

Zwróciłam się więc ku religii – a zwłaszcza chrześcijaństwu – w nadziei na uzyskanie odpowiedzi. Zainspirowany pismami Jana od Krzyża, Teresy z Avila, Mistra Eckharta i anonimowego autora *Chmury niewiedzy* pomyślałam, że to może być dobry trop na mojej drodze do celu. Po około trzech latach gorliwego studiowania i praktykowania wstąpiłem do seminarium duchowego i zagłębiłem się w historię Kościoła, filozofię, teologię i doktryny objaśniające. Ale po półtora roku odszedłem rozczarowany tym, jak mało

reprezentatywni dla współczesnego Kościoła byli wielcy mistycy. Kolejny ślepy zaułek. Jednak nie zniechęciło mnie to do poszukiwania Prawdy.

Ponieważ działo się to w połowie lat sześćdziesiątych, poszedłem w ślady całego pokolenia poszukujących i zwróciłem się ku substancjom psychodelicznym. Dopiero wówczas zyskałem pewne pojęcie o tym, o czym mówili wczesnochrześcijańscy mistycy. Odkrycie Prawdy wydawało się niemalże w zasięgu ręki. Jednak enteogeny, jak się czasem nazywa środki halucynogenne, mają swoje ograniczenia. Przede wszystkim zdałem sobie sprawę, jak płynna jest nasza percepcja i jak bardzo zależy ona od procesów neurochemicznych zachodzących w mózgu – o wiele bardziej niż od danych dostarczanych przez narządy zmysłów.

Wkrótce po tym, jak to sobie uświadomiłem, zostałem wprowadzony w religie Wschodu z obietnicą poznania Prawdy, jakiej szukałem. Niestety, nie mogłem sobie pozwolić na wyjazd do Azji, jak Ram Dass i inni, którzy również odkryli zalety oraz ograniczenia substancji psychodelicznych. Ale wówczas Beatlesi przybliżyli postać Maharishi Mahesha Yogi i sprowadzili Medytację Transcendentalną na Zachód. I to był właśnie początek mojej kariery medytacyjnej.

Moje poszukiwania nie ograniczały się tylko do świata duchowego. Zawsze interesowałem się tak zwanymi „naukami ścisłymi” (zaszczepił to we mnie mój ojciec, który był naukowcem prowadzącym badania i interesującym się wszystkim, od geologii po astrofizykę). W tym czasie byłem już absolwentem fizjologii – nauki o mechanizmach ludzkiego organizmu – i pomyśl introspektywnego badania umysłu z jednoczesnym zgłębianiem jego związku z mózgiem wydawał mi się fascynujący. Te równoległe poszukiwania miały stać się dziełem mojego życia. Spędziłam dwa lata na praktyce Medytacji Transcendentalnej, w tym czasie ukończyłam również studia magisterskie i rozpoczęłam pracę nad doktoratem.

Kiedy odkryłem medytację buddyjską, wiele elementów mojego dotychczasowego życia zaczęło doskonale do siebie pasować i układać się w logiczną całość. Wszedłem wówczas w posiadanie pewnego hinduskiego instrumentu o nazwie sitar, który wymagał naprawy, i chciałem nauczyć się na nim grać. Przez przypadek poznałem kogoś, kto mógł mi pomóc w obu tych sprawach jednocześnie, a ponadto spędził kilka lat na studiowaniu buddyzmu i medytacji w Birmie i Tajlandii. To był mój pierwszy prawdziwy nauczyciel duchowy. Upasaka Kema Ananda powrócił właśnie



z Azji Południowo-Wschodniej, aby uczyć innych tego, czego sam się nauczył, i stworzył małą wspólnotę swoich uczniów. W ciągu kilku tygodni, podczas których starannie dopasowywaliśmy elementy instrumentu i czekaliśmy na wyschnięcie kleju, stopniowo wprowadzał mnie w świat Buddhadharmy. Zachęcił mnie również do wzięcia udziału w weekendowych rekolekcjach medytacyjnych, które sam oferował. Wszystko, czego mnie do tej pory nauczył, brzmiało bardzo kusząco, ale to, co mnie ostatecznie przekonało, to słowa Buddy, które mi pewnego dnia przytoczył: *Nie wierz mi na słowo w nic, czego nauczam, nie przyjmuj tego tylko przez wzgląd na mój autorytet. Przyjdź i przekonaj się sam.* Kema wyjaśnił, że wszystko, czego nauczał Budda, było dostępne dla każdego, kto był skłonny poświęcić trochę czasu i wytrenować umysł, aby samemu to odkryć. To brzmiało dla mnie jak nauka!

Od razu poprosiłam o możliwość udziału w następnych weekendowych rekolekcjach. Wkrótce stałem się częścią społeczności oddanych praktyków medytacji, gdzie miałem też łatwy dostęp do doskonałych nauczycieli. Ta konkretna grupa reprezentowała wyjątkowe połączenie nauk tybetańskich i therawadyjskich w osobie Namgyala Rinpocze (znanego jako George Dawson). Pierwotnie wyświęcony na Ananda Bodhi, był uznanym mistrzem w tradycji Azji Południowo-Wschodniej, zanim został uznany za reinkarnację Namgyali przez Szesnastego Gjalła Karmapę, Rangdziunga Rigpe Dordże. Moi nauczyciele – Upasaka Kema Ananda i Jotidhamma Bhikkhu – byli jego uczniami. Jako uczeń Kemy w tym mieszanym rodowodzie byłem zaangażowany jednocześnie w tybetańskie praktyki fundamentalne Kagju (ngöndro) oraz therawadyjskie praktyki medytacyjne „notowania” w stylu Mahasi.

W międzyczasie obroniłem pracę doktorską, a moje zainteresowania coraz bardziej skupiały się na neurofizjologii i psychologii poznawczej. To był początek niezwykle ekscytującej epoki, która trwa do dziś – to czasy szczegółowego mapowania obwodów neuronowych mózgu i ich korelacji z różnymi stanami umysłu, czynnościami psychicznymi i funkcjami. Jednak doświadczałem wówczas narastającego konfliktu – z jednej strony były eksperymenty na zwierzętach konieczne w badaniach laboratoryjnych, a z drugiej strony zasady moralne, które nakazywały mi powstrzymać się od wyrządzania krzywdy i cierpienia.

W końcu jako oddany praktyk świecki przyjąłem śluby Upasaka (rodzaj laickiej wersji zaangażowania monastycznego) i zaprzestałem



Moim celem było stworzenie szczegółowego i wszechstronnego podręcznika medytacji, który jednocześnie byłby łatwy w użyciu. Wiele już napisano o licznych korzyściach płynących z medytacji i jej wkładu w dobrostan emocjonalny, psychiczny i społeczny, jednak zaskakująco mało o tym, jak działa umysł i jak go ćwiczyć. Niniejsza publikacja jest próbą wypełnienia tej luki.

Ta książka jest odpowiednia dla wszystkich głęboko zainteresowanych medytacją – zarówno tych zupełnie początkujących, jak i tych, którzy praktykują od dziesięcioleci. Będzie ona szczególnie przydatna dla osób, które już praktykują i czują, że są gotowe pójść dalej na swojej ścieżce kontemplacji. Jest również dla tych, którzy mimo wielu lat medytacji nie są zadowoleni ze swoich postępów. Dotyczy to także osób, które mają poczucie, że wprawdzie skorzystały z medytacji, ale uważają, że głębsze stany świadomości, które oferuje medytacja, są poza ich zasięgiem. Zapewniam, że pełne korzyści płynące z medytacji są bliższe, niż ci się wydaje.

Z konieczności materiał, który omawiam, jest momentami dość szczegółowy i pełen niuansów. Jednak szczerze wierzę, że każdy, kto ma motywację, może odnieść sukces. I nie musi to wcale zająć dużo czasu. Cały proces szkolenia jest podzielony na dziesięć odrębnych, łatwych do zidentyfikowania etapów, z dokładnymi wyjaśnieniami i instrukcjami po drodze – od pierwszych kroków na ścieżce kontemplacji aż do fazy adepta u progu *Przebudzenia*<sup>1</sup>.

## MEDYTACJA – NAUKA I SZTUKA ŻYCIA

Medytacja jest nauką, systematycznym procesem szkolenia umysłu. To właśnie nauka medytacji pozwala ludziom z różnych środowisk i o różnych pozycjach społecznych doświadczyć tych samych niesamowitych profitów. Wykazano, że regularna praktyka wzmacnia

koncentrację, obniża ciśnienie krwi i poprawia jakość snu. Jest stosowana w leczeniu chronicznego bólu, zespołu stresu pourazowego, lęku, depresji i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Osoby medytujące uzyskują cenny wgląd w osobowość, własne zachowania i relacje z innymi, co ułatwia rozpoznanie i zmianę przeszłych uwarunkowań oraz nieproduktywnych poglądów, które utrudniają życie. Mają większą świadomość, wiedzę, zdolność postrzegania i wrażliwość na innych, co jest niezwykle pomocne w pracy i w związkach. Uspokajające i relaksujące efekty medytacji przekładają się również na większą stabilność emocjonalną w obliczu nieuniknionych stresów życiowych. Ale to są jednak tylko korzyści uboczne.

W pełni rozwinięte umiejętności medytacyjne dają również początek unikalnym i wspaniałym stanom psychicznym, charakteryzującym się fizycznym komfortem i przyjemnością, radością i szczęściem, głęboką satysfakcją i spokojem wewnętrznym. To stany, dzięki którym możemy intuicyjnie doświadczyć wzajemnych powiązań i rozwiązać iluzję odrębności, stworzoną przez nasze ego. Co więcej, możemy się tym wszystkim cieszyć przez cały dzień, przez wiele dni z rzędu, a także odnawiać to i przedłużać, kiedy tylko chcemy, po prostu siadając i ćwicząc. Opiszę szczegółowo te stany mentalne, a przedstawiony tu systematyczny trening z pewnością cię do nich poprowadzi. Jednak nawet *te szczytowe doświadczenia* (ang. peak experiences) *nie są ostateczną korzyścią z medytacji*. Wprowadzie błogość, radość, spokój i równowaga są zachwycające, ale są też przejściowe i łatwo je zakłócić przez chorobę, starzenie się i trudne okoliczności życiowe. Nie chronią też przed demoralizującym wpływem pożądania, żądz, chciwości i nienawiści ani przed ich konsekwencjami. Dlatego też te stany nie są celem samym w sobie, lecz tylko środkiem do wyższego celu.

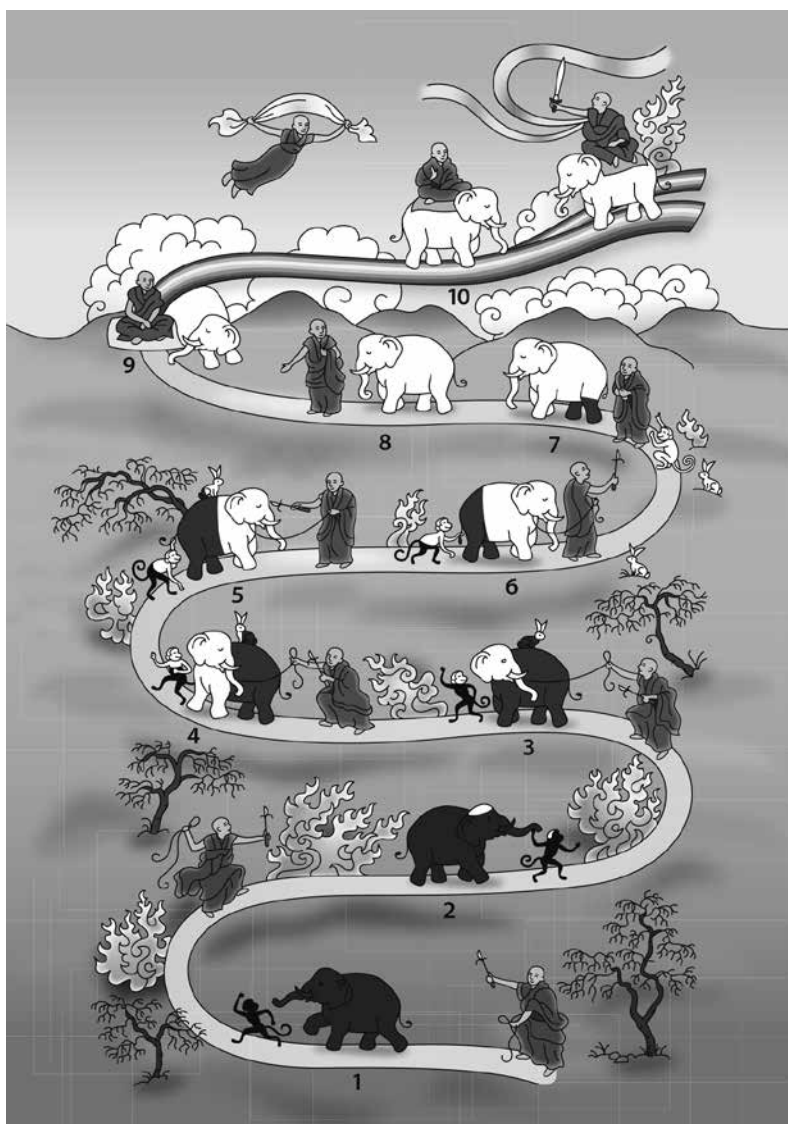
Tym wyższym celem jest *Przebudzenie*. Inne powszechnie używane terminy to *Oświecenie*, *Wyzwolenie* lub *Samourzeczywistnienie*, *Samorealizacja* czy *Samospełnienie*. Każdy z nich odnosi się do całkowitego i trwałego uwolnienia się od cierpienia, na co nie mają wpływu starzenie się, choroby czy warunki zewnętrzne. Prawdziwe szczęście i błogość doskonałego zadowolenia następują bowiem dopiero po wyzwoleniu się od cierpienia. Przebudzenie nie jest przejściowym doświadczeniem jedności i chwilowym rozpadem ego. To osiągnięcie prawdziwej mądrości – oświecone zrozumienie, pochodzące z głębokiego stanu świadomości i przebudzenia do ostatecznej prawdy. Jest to *wydarzenie poznawcze*, które rozprasza

ignorancję poprzez bezpośrednie doświadczenie. Ta bezpośrednia wiedza o prawdziwej naturze rzeczywistości i trwałe wyzwolenie od cierpienia opisuje jedyny prawdziwie satysfakcjonujący cel ścieżki duchowej. Umysł doświadcza wówczas życia i śmierci jako jednej wielkiej przygody, której jasnym celem jest manifestacja miłości i współczucia wobec każdej istoty żywej.

Książka ta jest swego rodzaju podręcznikiem technicznym, ale to także podręcznik artysty. Medytacja to *sztuka* w pełni świadomego życia. To, co robimy z naszym życiem – suma wszystkich myśli, emocji, słów i działań, które wypełniają krótki czas między narodzinami a śmiercią – jest naszym jedynym wielkim twórczym arcydziełem. Piękno i sens dobrze przeżytego życia polega nie na dziełach, które po sobie zostawiamy, ani na tym, co historia ma o nas do powiedzenia. To sprowadza się do jakości naszego świadomego doświadczenia, które wypełnia każdą naszą chwilę na jawie, oraz wpływu, jaki wywieramy na innych.

*Poznaj samego siebie* – to znana rada mędrców. Aby żyć świadomie i twórczo (jako dzieło sztuki), musimy zrozumieć, z jakim surowcem mamy do czynienia. To nic innego, jak nieustannie rozwijający się strumień świadomego doświadczenia, jakim jest nasze życie. Niezależnie od tego czy jesteśmy przebudzeni, czy pogrążeni we śnie, strumień ten składa się z doznań, myśli, emocji i wyborów, których dokonujemy w odpowiedzi na nie. To *jest* nasza osobista rzeczywistość. Sztuka i nauka medytacji pomagają nam prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie, ponieważ daje nam narzędzia, których potrzebujemy, aby badać i pracować z naszym świadomym doświadczeniem.

Innymi słowy, aby twoja osobista rzeczywistość była tworzona celowo, a nie przypadkowo, musisz zrozumieć swój umysł. Ale ten rodzaj rozumienia jest nie tylko intelektualny – to samo w sobie jest nieskuteczne. Podobnie jak przyrodnik badający organizm w jego naturalnym środowisku musimy rozwinąć intuicyjne zrozumienie naszego umysłu. To można uzyskać tylko dzięki bezpośredniej obserwacji i doświadczeniu. Aby życie stało się świadomie tworzonym pięknym dziełem sztuki, musimy najpierw uświadomić sobie swoją wrodzoną zdolność do stania się w pełni świadomą istotą. Następnie, poprzez odpowiednio ukierunkowaną świadomą aktywność, będziemy mogli rozwinąć intuicyjne zrozumienie prawdziwej natury rzeczywistości. Tylko dzięki takiemu rodzajowi Wglądu możesz osiągnąć najwyższy cel praktyki medytacyjnej, jakim jest Przebudzenie. To powinno być twoim prawdziwym celem.



**Dziesięć etapów medytacji:** Mnich to medytujący. Lina, którą trzyma, reprezentuje czujną, uważną uważność (mindfulness). Ościęń w jego drugiej ręce symbolizuje silną intencję i mocne postanowienie. Słoń reprezentuje umysł, a jego czarny kolor – pięć przeszkód i siedem problemów, które one powodują. Małpa to rozproszenie uwagi, a czarny kolor – subtelne i poważne zakłócenia spokoju, zapomnianie i błędzenie umysłu. Królik reprezentuje subtelny stan otępienia. Płomienie symbolizują czujność i wysiłek, a kiedy wysiłek nie jest już potrzebny, płomienie znikają. Długość drogi pomiędzy kolejnymi etapami wskazuje na względny czas potrzebny do przejścia od jednego etapu do następnego. Etapy zbliżają się do etapu siódmego, po czym znów zaczynają się rozciągać. Ponieważ droga się zagina, możliwe jest wskakiwanie na wyższe etapy lub cofanie się do niższych.



**N**a cały proces treningu umysłu składa się dziesięć etapów. Każdy z nich ma swoje charakterystyczne cechy, wyzwania, którym trzeba podołać, oraz konkretne techniki radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Wraz z kolejnymi etapami będziesz stopniowo doskonalił swoje umiejętności. W miarę postępów pojawiają się również cztery kamienie milowe, które dzielą te dziesięć etapów na cztery odrębne części. To szczególnie ważne punkty przejściowe w twojej praktyce – opanowanie wówczas pewnych umiejętności przenosi medytację na zupełnie nowy poziom.

Etapy i kamienie milowe tworzą razem obszerną mapę, która pomoże ci się zorientować, gdzie jesteś i jaki powinien być twój następny krok. Ponieważ każdy człowiek jest wyjątkowy, ścieżka duchowa, którą podąża, również jest niepowtarzalna. Będziemy mówić o tym, jak przebiega ten proces, jak szybko lub wolno on postępuje i jak się do tego ustosunkować. Nie chodzi o to, abyś na siłę dopasowywał swoje doświadczenia do tego, o czym akurat przeczytałeś. Wykorzystaj tę książkę raczej jako przewodnik do pracy z własnymi doświadczeniami i do ich zrozumienia – niezależnie od tego, jakie one są.

Ten rozdział przedstawia ogólny zarys praktyki, podczas gdy w pozostałych zapoznasz się ze szczegółami. Warto powracać do tego rozdziału od czasu do czasu, aby nie stracić z oczu szerszej perspektywy. Im lepiej zrozumiesz poszczególne etapy i to, dlaczego następują one w takiej kolejności, tym szybciej i przyjemniej będziesz kroczył ścieżką ku szczęściu i wolności.

*Etapy i kamienie milowe tworzą razem obszerną mapę, która pomoże ci się zorientować, gdzie jesteś i jaki powinien być twój następny krok.*

*Wracaj od czasu do czasu do tego rozdziału, aby nie stracić z oczu szerszej perspektywy.*

### JAK TEN PROCES PRZEBIEGA

Każdy z dziesięciu etapów na drodze do uzyskania tytułu adepta medytacji jest zdefiniowany w kategoriach określonych umiejętności, które musisz opanować. Tylko wtedy, gdy opanujesz umiejętności

z danego etapu, będziesz w stanie osiągnąć kolejny. Dzieje się tak, ponieważ twoje zdolności jako medytującego rozwijają się, bazując jedno na drugim. Tak jak najpierw musisz nauczyć się chodzić, zanim zaczniesz biegać, tak samo musisz przejść przez poszczególne etapy w określonej kolejności, nie pomijając żadnego z nich. W pierwszej kolejności prawidłowo określ miejsce, w którym aktualnie się znajdujesz, a następnie sumiennie pracuj z konkretnymi technikami i przejdź dalej dopiero wtedy, gdy osiągniesz mistrzostwo. Opanowanie jednego etapu jest warunkiem opanowania kolejnego i żadnego nie można pominąć. Chodzenie na „skrót” stwarza tylko problemy i w efekcie wydłuża cały proces – więc tak naprawdę nie są to prawdziwe skrót. Pracowitość to wszystko, czego potrzeba, aby zrobić jak najszybszy postęp.

*Chodzenie na skrót stwarza tylko problemy i w efekcie wydłuża cały proces – więc tak naprawdę nie są to prawdziwe skrót.*

Choć etapy są przedstawione jako liniowa ścieżka postępu, w rzeczywistości praktyka nie rozwija się w tak prosty sposób. Na przykład początkujący medytujący będzie pracował nad etapami pierwszym i drugim jednocześnie. W miarę postępów w praktyce często okazuje się, że poruszasz się po kilku etapach jednocześnie, przemieszczając się między nimi w ciągu tygodni, dni, a nawet podczas jednej sesji. Jest to zupełnie normalne. Możesz także spodziewać się chwil, kiedy będzie ci się wydawać, że przeskoczyłeś na bardziej zaawansowany etap lub przeciwnie – że się cofnąłeś. W każdym przypadku ważną rzeczą jest praktykowanie zgodnie z tym, co dzieje się w twojej medytacji *w chwili obecnej*. Nie wyprzedzaj tego, co faktycznie się dzieje. Z drugiej strony, gdy już uda ci się pokonać przeszkodę dla danego etapu, *nawet chwilowo*, wówczas możesz pracować z przeszkodami następnego etapu.

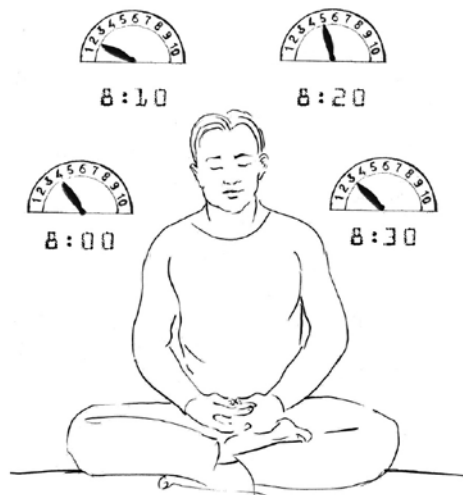
Zauważysz również, że pewne techniki są podobne na kilku różnych etapach. Na przykład medytujący na trzecim etapie stosuje zbliżone techniki jak medytujący na etapie czwartym. To samo dotyczy etapów piątego i szóstego. Jednakże cele każdego z nich są zawsze odmienne.

*Tajemnicą postępu jest praca z konkretnymi przeszkodami i celami odpowiednimi dla twojego aktualnego poziomu umiejętności.* To tak jak z nauką jazdy na łyżwach – najpierw musisz nauczyć się podstaw, zanim zaczniesz robić potrójne axle. Opanowanie wcześniejszych etapów zajmuje więcej czasu. Ponieważ jednak etapy te bazują na sobie, metody częściowo się pokrywają, a umiejętności, które rozwijasz na jednym etapie, są wykorzystywane w kolejnym, zaczynasz robić coraz szybsze postępy. Przejście z etapu trzeciego do czwartego

może trwać długo, ale przejście z etapu czwartego do piątego następuje zazwyczaj szybciej i tak dalej.



Rysunek 1. Przejście przez kolejne etapy nie jest liniowe: należy się spodziewać, że będziesz przechodził między etapami przez kilka sesji



lub nawet podczas jednej sesji.

Powszechne są okazjonalne lub nawet częste doświadczenia medytacyjne, które odpowiadają bardziej zaawansowanym etapom. Nawet początkujący medytujący na etapie drugim może mieć doświadczenia, które przypominają te z zaawansowanych etapów. Kiedy tak się stanie, możesz przecenić swoje możliwości i próbować powtórzyć to doświadczenie, zamiast pracować nad opanowaniem umiejętności dla swojego obecnego etapu. Takie doświadczenia nie mają większego znaczenia dla twoich postępów, chociaż pokazują ci, co jest w zasięgu twoich możliwości. Niech to będzie dla ciebie inspiracją, a jednocześnie kontynuuj swoją właściwą pracę. Odosobnione doświadczenia medytacyjne mogą się zdarzyć w każdym momencie, ale jeśli nie można ich powtórzyć konsekwentnie i świadomie, to mają one niewielką wartość. Kiedy staniesz się bardziej biegły w swojej praktyce, będziesz dysponował odpowiednią wiedzą i umiejętnościami, aby konsekwentnie tworzyć tego rodzaju doświadczenia.





Rysunek 6. Uwaga i świadomość to dwa różne sposoby poznawania świata. Uwaga wyodrębnia jakąś małą część pola świadomości, aby ją przeanalizować i zinterpretować. Świadomość peryferyjna stanowi ogólny kontekst dla świadomego doświadczenia.

## POCZĄTEK PRAKTYKI

Chociaż pełne zrozumienie uwagi i świadomości jest niezbędne, niektórzy mogą chcieć od razu przejść do praktyki. Oto więc szybka i podstawowa wersja instrukcji do medytacji.

## 1. Postawa

- a. Niezależnie od tego czy siedzisz na krześle, czy na poduszcze na podłodze, należy przyjąć możliwie wygodną postawę z wyprostowanymi plecami.
- b. Plecy, szyja i głowa powinny znaleźć się w jednej linii (przód–tył i z boku na bok).
- c. Na początek zalecam zamknięcie oczu, ale jeśli wolisz, możesz pozostawić je otwarte.

## 2. Odprężenie

- a. Utrzymując proste plecy, uwolnij wszelkie napięcie z ciała.
- b. Odpręż swój umysł. Poświęć kilka chwil na docenienie faktu, że podarowujesz sobie trochę czasu z dala od wszystkich zwykłych obowiązków i trosk.

## 3. Intencja i oddech

- a. Złóż sobie postanowienie, że będziesz sumiennie ćwiczył przez całą sesję medytacyjną, niezależnie od tego, jak będzie ona przebiegać.
- b. Oddychaj przez nos w sposób jak najbardziej naturalny, nie starając się kontrolować oddechu.
- c. Skieruj swoją uwagę na doznania związane z oddechem w nozdrzach i wokół nich lub górnej wargi. Inną możliwością jest skupienie uwagi na doznaniach związanych z oddychaniem na brzuchu. Sprawdź, na którym obszarze najłatwiej jest ci się skupić, a następnie pozostań przy tym, przynajmniej w czasie tej sesji. To jest twój obiekt medytacyjny.
- d. Pozwól swojej uwadze skupić się na obiekcie medytacji, podczas gdy twoja świadomość peryferyjna pozostaje rozluźniona i otwarta na wszystko, co się pojawi (na przykład dźwięki w otoczeniu, fizyczne odczucia w ciele, myśli w tle).
- e. Staraj się skupić uwagę na przedmiocie medytacji. *Nieuniknione* jest, że twój umysł będzie się rozpraszał i odpłynie. Gdy tylko rozpoznasz, że tak się stało, docień fakt, że przypomniałeś sobie o swoim zamiarze medytacji, i przekaz umysłowi wyimaginowaną pochwałę – po prostu „poklep go po plecach”. Zazwyczaj mamy tendencję do osądzania siebie i rozczarowania z powodu utraty koncentracji, ale takie postępowanie przynosi efekt przeciwny do zamierzonego. Błądzenie myślami jest naturalne, więc nie jest ważne, że do tego doszło – istotne jest zdanie sobie z tego sprawy i powrót do obiektu medytacji. Dlatego też wzmacniaj pozytywnie takie zachowania – staraj się jak najlepiej nagradzać swój umysł.
- f. Teraz subtelnie skup swoją uwagę ponownie na obiekcie medytacji.
- g. Powtarzaj krok trzeci aż do zakończenia sesji medytacyjnej i pamiętaj, że jedyną złą sesją jest ta, której nie zrobiłeś!

## Czym jest mindfulness



**P**raktyka mindfulness prowadzi zarówno do psychologicznego uzdrowienia, jak i głębokich duchowych wglądów. Aby zrozumieć, w jaki sposób to się dzieje, musimy najpierw przyjrzeć się roli umysłu w kształtowaniu osobowości.

Dzisiaj jesteśmy tym, kim jesteśmy, ponieważ tak zostaliśmy ukształtowani przez naszą przeszłość. Odciski przeszłych doświadczeń wywierają silny wpływ na nasze reakcje emocjonalne i zachowanie w teraźniejszości. Zazwyczaj nie jesteśmy nawet tego świadomi. Pomyśl, jak duża część codziennego życia składa się z bezrefleksyjnych, automatycznych zachowań wynikających z nieświadomych uwarunkowań<sup>1</sup>. Oczywiście przeplatają się one z celowymi działaniami. Jeżeli automatyczna reakcja nie jest natychmiast dostępna, musimy świadomie zdecydować, co zrobić lub powiedzieć. Ale nawet te świadome wybory są pod przemożnym wpływem uwarunkowanych stanów psychicznych, uczuć i tego, co czasami nazywamy „intuicją” – głęboko zakorzenionych poglądów na temat ludzi, nas samych, świata, wartości moralnych i samej natury rzeczywistości. To wszystko ma potężny, ale całkowicie nieświadomy wpływ na świadome procesy decyzyjne w sposób niewidoczny.

Nieświadome uwarunkowania są jak zbiór niewidzialnych programów. Programy te zostały uruchomione przez świadome doświadczenia, często bardzo dawno temu. Nasza reakcja na te doświadczenia – myśli, emocje, mowa i działania – mogły być wówczas jak najbardziej właściwe. Problem w tym, że są to zaprogramowane wzorce, zanurzone w nieświadomości, które nie ulegają zmianom. Pozostają uśpione, dopóki nie zostaną sprowokowane przez jakieś wydarzenie w teraźniejszości. Wówczas często tak bardzo koncentrujemy się na danej sytuacji i własnych emocjach, że te nieświadome programy nie przyjmują żadnych informacji na temat nowych okoliczności. Dlatego właśnie pozostają niezmiennie.

*Osoba, którą jesteś dzisiaj, została ukształtowana przez swoją przeszłość. Odciski przeszłych doświadczeń wywierają potężny, ale nieświadomy wpływ na twoje myśli, emocje i zachowanie w teraźniejszości.*

Praktyka mindfulness jest tak wspianała, ponieważ do tych programów dostarcza nowych informacji. Ale to, w jakim stopniu nastąpi to przeprogramowanie, zależy od naszego poziomu uważności. Na tym najbardziej podstawowym poziomie polega to po prostu na moderowaniu zachowań. *Magia mindfulness* – jej moc transformacji twojej osoby – zaczyna działać dopiero po przekroczeniu poziomu pierwszego. Na drugim poziomie, poprzez utrzymywanie silniejszej uważności przez dłuższe okresy w codziennym życiu, stajemy się mniej reaktywni i bardziej świadomie obecni. Trzeci poziom obejmuje przeprogramowanie głębokich uwarunkowań, które ukształtowały naszą osobowość i występuje tylko w medytacji. Czwarty poziom to radykalna rekonstrukcja wrodzonych tendencji – źródła naszego cierpienia – co jest możliwe wyłącznie poprzez *doświadczenie wglądu*.

## POZIOM PIERWSZY: MODEROWANIE ZACHOWAŃ

W życiu codziennym ciągle zdarzają się określone sytuacje, które wyzwalają nasze zaprogramowane wzorce zachowań. Na przykład, jeżeli twój partner lub nawet jakiś obcy człowiek powie coś, co wciśnie jeden z twoich szczególnie czułych przycisków, możesz się rozszłościć lub zirytować. Bez mindfulness reagujemy w sposób emocjonalny, a nie racjonalny i celowy. I tak często stwarzamy sobie po prostu więcej problemów. Wpadamy wówczas w zły nastrój i stajemy się mniej skuteczni w tym, co akurat robimy.

*Dzięki mindfulness jesteś spokojniejszy, nie reagujesz tak gwałtownie i mniej rozprasza cię własne emocje. Dostrzegasz więcej opcji, dokonujesz mądrzejszych wyborów i przejmujesz kontrolę nad swoim zachowaniem.*

Ale jeśli zachowamy uważność, będziemy spokojniejsi, mniej rozkojarzeni przez własne emocje i nie będziemy reagować aż tak gwałtownie. Będziemy natomiast bardziej świadomi własnych uczuć i sytuacji oraz potencjalnych konsekwencji działań, dzięki czemu możemy w odpowiedni sposób regulować własne zachowania. Sama świadomość, że źródłem naszego cierpienia w większym stopniu są własne reakcje emocjonalne niż to, co je wywołało, może pomóc w uwolnieniu się od tych negatywnych emocji. *Świadoma akceptacja przeżywanych uczuć i wzięcie odpowiedzialności za reakcje daje nam więcej opcji, możemy wybrać mądrzejsze reakcje i przejąć kontrolę nad zachowaniem.* Świadomość w chwili obecnej pozwala nam wprawdzie zwolnić i zmienić działania, ale nie powoduje żadnych trwałych zmian. Następnym razem, gdy znajdziemy się w podobnej sytuacji, zachowamy się w ten sam automatyczny,

reaktywny sposób – no chyba że znów odwołamy się do naszej uważności.

## POZIOM DRUGI: MNIEJ REAKTYWNY, BARDZIEJ REAGUJĄCY

Każdy chciałby dokonywać mądrzejszych wyborów. Jednak adekwatniejsze reakcje na sytuacje życiowe to tylko jedna z korzyści, jakie płyną z połączenia uwagi i świadomości. Prawdziwa „magia” mindfulness jest czymś zupełnie innym – powoduje niezwykle przemiany duchowe i psychologiczne. Dlatego właśnie terapeuci wykorzystują obecnie trening mindfulness w leczeniu wszelkiego rodzaju problemów emocjonalnych i behawioralnych, takich jak stres, złość, fobie, zachowania kompulsywne, zaburzenia odżywiania, uzależnienia i depresja. Magia mindfulness pozwala tym ludziom przezwyciężyć *psychologiczne źródła* problemów. Dlatego osoby, które praktykują, są bardziej uważne i mniej reaktywne. Mają też większą samokontrolę i samoświadomość, lepsze umiejętności komunikacyjne, zdrowsze relacje i intencje, myślą trzeźwo oraz są bardziej odporne na zmiany.

Jak działa ta magia? Gdy uwaga nie jest całkowicie zawładnięta przez intensywność danej chwili, tak że świadomość nie ulega znacznemu osłabieniu, jesteśmy w stanie obserwować siebie dokładniej i konsekwentniej. Uwaga i świadomość dostarczają nieświadomemu umysłowi nowych, aktualnych informacji, które są bezpośrednio związane z tym, co się właśnie dzieje. Nieświadome procesy otrzymują wiadomość, że reakcje, które wywołują, w obecnej sytuacji nie są odpowiednie – bardziej szkodzą niż pomagają. Dzięki tym nowym danym może nastąpić przeprogramowanie na najgłębszych poziomach nieświadomości. A im dłużej zachowujemy uważność w danej sytuacji, tym więcej nowych informacji staje się dostępnych i tym bardziej mindfulness może zdziałać swoją magię.

Magia mindfulness nie kończy się jednak na samym zdarzeniu. Świadomość może nadal odbierać i przekazywać jego konsekwencje oraz ich wpływ na nasz stan psychiczny jeszcze przez długi czas<sup>2</sup>. Tak więc czas trwania mindfulness jest ważny, podobnie jak konsekwencja. Im bardziej konsekwentnie będziemy stosować mindfulness w podobnych sytuacjach w przyszłości, tym bardziej jego magia będzie zmienić nasze uwarunkowania.

## Uwaga ciągła – jak radzić sobie z nadmiernym rozproszeniem uwagi i intensywnym stanem otępienia



Celem etapu czwartego jest przewyższenie znaczącego rozproszenia uwagi i silnego otępienia. Należy ustalić i utrzymać intencję, aby zachować czujność, aby świadomość introspektywna stała się ciągła oraz by dostrzegać i natychmiast korygować silne otępienie i znaczące rozproszenie. W końcu stanie się to całkowicie automatyczne.

**Etap czwarty: słoń i małpa poruszają się wolniej i linia medytującego staje się luźna.**

- Przednia część słonia z nogami są białe, co oznacza osłabienie lenistwa i apatii, a silne otępienie zostaje przewyższone.
- Ramiona i barki małpy są białe, co oznacza, że zapomnianie i błędzenie umysłu zostały pokonane, a medytujący pracuje nad znaczącym rozproszeniem.
- Przednie nogi królika są białe, ponieważ medytujący uczy się rozpoznawać i przeciwdziałać postępującemu subtelnemu otępieniu.
- Płomień symbolizuje wysiłek potrzebny do osiągnięcia etapu piątego.

## ETAP CZWARTY – CELE PRAKTYKI

Etap ten rozpoczynasz z wyraźnym poczuciem, że twoja uwaga jest o wiele bardziej stabilna i ciągła – i w porównaniu z poprzednimi etapami tak z pewnością jest! Jednak uwaga wciąż się przemieszcza, przechodząc szybko, prawie niezauważalnie, do dźwięku, myśli lub uczucia, by następnie wrócić do oddechu. Obiekt medytacji zawsze pozostaje w centrum uwagi, ale nie wyłącznie.

Głównym celem na tym etapie jest **przewycięzenie rozproszenia uwagi** spowodowanego **znaczącym dystraktorem** i **silnym ośpieniem**. Aby to osiągnąć, musisz rozwinąć ciągłą świadomość introspektywną, która pozwoli ci wykryć te problemy, skorygować je i przywrócić pełną uwagę na obiekt medytacji. Chociaż chcesz całkowicie wyeliminować poważniejsze rozproszenia i ośpienie, nuczysz się tolerować, a nawet wykorzystywać **subtelne rozproszenia** i **subtelne ośpienie**. Pomogą ci one przebrnąć przez kolejne ważne wyzwanie tego etapu, jakim jest nauka rozpoznawania i utrzymywania równowagi pomiędzy umysłem nadmiernie pobudzonym, łatwo się rozpraszającym a umysłem ośpiałym i ospałym.

Gdy na tym etapie twój umysł stanie się spokojniejszy i bardziej stabilny, doświadczysz głębokiego oczyszczenia. Wciąż przechowywane nieświadome pozostałości z wcześniejszego okresu wypłyną na powierzchnię i zostaną uwolnione. Efektem będzie głębokie uzdrowienie. Ze swojej strony nie musisz w tym celu nic robić. To oczyszczenie jest naturalnym procesem umysłu – po prostu pozwól mu się rozwinąć w sposób naturalny.

### ZNACZĄCE I SUBTELNE ROZPROSZENIA – PRZEGLĄD

Do tej pory zapoznałeś się już dość dobrze z „wewnętrznym krajobrazem” umysłu i przywykłeś do tego, że ulega on ciągłym zmianom. Doznania fizyczne, myśli, wspomnienia i emocje wciąż pojawiają się i przemijają w twojej świadomości peryferyjnej. Ponieważ uwaga szybko przemieszcza się pomiędzy obiektem medytacji a tymi innymi bodźcami, zaczynają one wyróżniać się z tła i być bardziej widoczne niż inne obiekty w świadomości peryferyjnej. Tak długo, jak obiekt medytacji pozostaje w centrum uwagi, są to tylko **subtelne rozproszenia**. Często jednak jeden z tych konkurujących o zainteresowanie obiektów staje się twoim

głównym celem. Gdy tak się stanie, odczucia związane z oddechem wydają się słabnąć – są one wprawdzie nadal przedmiotem naprzemiennej uwagi, ale postrzegane już mniej wyraźnie\*. I tak pojawia się **znaczące rozproszenie** – pierwsza poważna przeszkoda do pokonania na tym etapie.

\* Czasami, gdy szczególnie silny dystraktor przykuwa uwagę, oddech całkowicie znika w tle, stając się obiektem w świadomości peryferyjnej. Ściśle mówiąc, oddech nie jest już przedmiotem uwagi. Ale dopóki nie zniknie zupełnie ze świadomości, nie jest tym samym co zapominanie charakterystyczne dla etapu trzeciego.

## JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ ZNACZĄCE ROZPROSZENIE

Istnieje powszechne błędne przekonanie, że wyciszenie umysłu jest równoznaczne z pozbyciem się wszelkich myśli i zablokowaniem wszystkich zakłóceń. Praktykujący często próbują stłumić je poprzez intensywniejsze skupienie się na obiekcie medytacji. Może się to wydawać rozsądną strategią, jednak bezrozumna siła na dłuższą metę nigdy nie jest skuteczna w medytacji. Po prostu nie możesz zmusić umysłu do zrobienia czegoś, czego on zrobić nie chce. Ponadto, ponieważ w poprzednich etapach zwiększyłeś swoją **uwagę**, jesteś teraz bardziej niż kiedykolwiek wcześniej świadomy wszystkich aktywności umysłowych w tle, co również uniemożliwia tłumienie.

Nie tylko tłumienie rozproszeń na tym etapie okazuje się nieskuteczne, ale również próba wymuszenia wyłącznej uwagi na oddechu będzie dużym błędem. Hiperskoncentrowane widzenie tunelowe skierowane na coś „gdzieś tam” – w tym przypadku na doznania związane z oddechem – jest dokładnie tym rodzajem uwagi, który towarzyszy reakcji walki lub ucieczki. Tego typu skupieniu zwykle towarzyszą uczucia napięcia i niepokoju, co sprawia, że medytacje są niespokojne, frustrujące i trudne. Ponadto możesz całkowicie stracić świadomość peryferyjną i przez to stać się jeszcze bardziej podatnym na dystraktory i ośpienie. Wniosek jest taki, by nie próbować na siłę wprowadzać swojego umysłu w stan spokoju. Po prostu postaraj się odprężyć – niech to się dzieje samo.

Na tym etapie twojej praktyki uspokojenie umysłu oznacza ograniczenie *ciągłego ruchu uwagi* pomiędzy oddechem a znaczącymi zakłóceniami. Kluczem do tego jest ukierunkowanie i utrzymanie uwagi.



Wyciszenie umysłu nie jest równoznaczne z pozbyciem się myśli i zablokowaniem wszelkich zakłóceń. Wycieszenie umysłu to ograniczenie ciągłego ruchu uwagi.

Aby to się udało, potrzebna jest również silna świadomość peryferyjna, tak byś mógł zauważyć potencjalne rozproszenia, zanim rzeczywiście przykują one twoją uwagę. Na przykład, gdy niesiesz pełną filiżankę gorącej herbaty przez zatłoczone pomieszczenie, chcesz utrzymać swoją uwagę na filiżance i jednocześnie być świadomym wszystkiego, co dzieje się wokół. W ten sposób możesz uniknąć kolizji. Skup się więc przede wszystkim na oddechu i *pozwól* wszystkim innym doznaniom i wydarzeniom mentalnym w twojej świadomości peryferyjnej po prostu tam być. *Pozwól im przyjść, pozwól im być, pozwól im odejść.*

Nauka przewycięzania znaczących zakłóceń odbywa się w dwóch etapach. Pierwszy polega na poradzeniu sobie z już istniejącym poważnym rozproszeniem. Po prostu kontynuuj praktykę, której nauczyłeś się w etapie trzecim, aby zapobiec zapomnieniu: rozpoznaj, kiedy obecne jest znaczące rozproszenie, pozwól mu odejść i ponownie zaangażuj się w oddech.

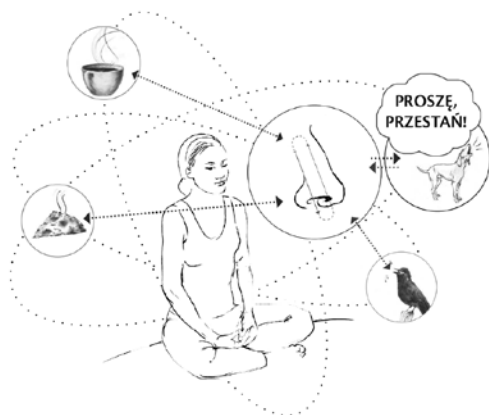
Drugi krok jest udoskonaleniem pierwszego i *zapobiega* w ogóle pojawieniu się znaczącego rozproszenia. Należy rozpoznać, kiedy subtelne rozproszenie ma *potencjał*, aby stać się poważnym zakłóceniem, *zanim* to nastąpi. Następnie zwiększ swoją koncentrację na oddechu, aby subtelne rozproszenie cię nie odciągnęło. Na koniec jeszcze bardziej zaangażuj się w oddech, aby to subtelne zakłócenie i wszystkie inne utrzymać na dystans. W obu krokach wykorzystujesz *introspektywną świadomość*, aby wykryć rozproszenia. Następnie pracujesz z *ukierunkowaną uwagą*, aby oddech stał się twoim głównym celem, oraz z *trwałą uwagą*, aby taki pozostał. Przyjrzyjmy się temu procesowi bliżej.

### ***Rozwijanie ciągłej świadomości introspektywnej***

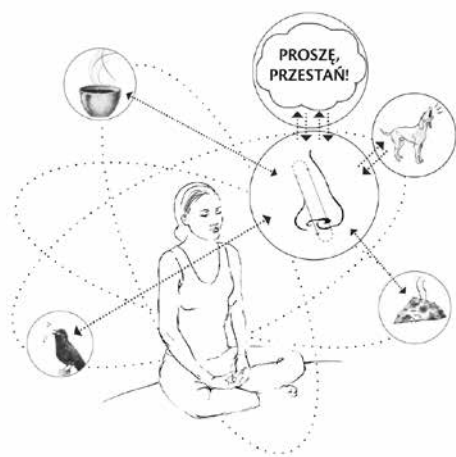
Rolą introspektywnej świadomości na tych wczesnych etapach jest pomoc w wychwytywaniu problemów, tak by można było zastosować odpowiednie antidotum. W miarę postępów stale doskonalisz świadomość introspektywną, dzięki czemu jesteś w stanie rozpoznawać coraz bardziej subtelne problemy. W etapie drugim polegałeś na *spontanicznej* świadomości introspektywnej, aby identyfikować błędzenie umysłu. Pozytywnie wzmocniałeś te momenty „aha!”, po czym łagodnie wracałeś do oddechu. Na etapie trzecim *intencjonalnie* wykorzystywałeś *introspektywną uwagę* i technikę *sprawdzania*, aby przekonać się, czy nie pojawiło się jakieś znaczące rozproszenie,



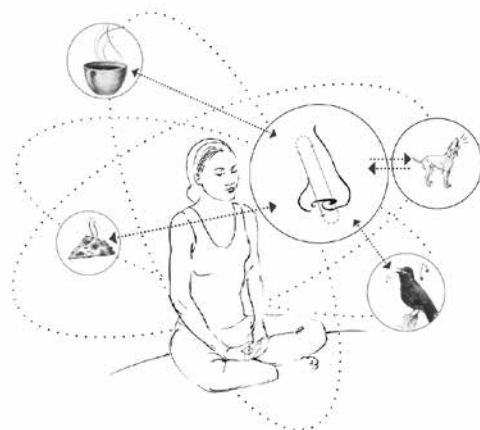
Rysunek 21. Przewycięzanie znaczącego rozproszenia.  
Krok pierwszy – rozpoznaj, kiedy pojawia się znaczące rozproszenie,



następnie pozwól mu odejść i ponownie zaangażuj się w oddech.



Krok drugi – rozpoznaj, kiedy subtelne rozproszenie ma potencjał, by stać się znaczącym rozproszeniem,



następnie jeszcze bardziej skup się na oddechu, aby odsunąć od siebie wszelkie zakłócenia.

i podejmowałeś działania naprawcze, tak by nie dopuścić do zapomnienia. Używanie uwagi w ten sposób ćwiczyło i wzmacniało również świadomość introspektywną. Na etapie czwartym natomiast będziesz rozwijał *ciągłą* świadomość introspektywną – będziesz obserwował i oceniał wszystkie czynniki rozpraszające.

*Dyskursywna  
błyskotliwość  
może szybko  
stać się pułapką,  
odciągając cię  
od praktyki. Jeśli  
masz istotne  
spostrzeżenia, odłóż  
je na inny czas.*

zażywania narkotyków<sup>2</sup>. Niezależnie od tego, czy są one znaczące czy trywialne, chodzi o to samo: dyskursywna błyskotliwość szybko staje się *pułapką, odciągając cię raz za razem od praktyki*.

Pokonanie tej przeszkody jest łatwe. Po prostu unikaj wpadnięcia w pułapkę. Jeśli masz jakieś istotne spostrzeżenia, zanotuj je w pamięci i postanów, że odniesiesz się do nich po medytacji. Ponownie skup się na oddechu. Pomoże również, jeżeli postanowisz wygospodarować czas specjalnie na **medytację analityczną** (załącznik B). Medytacja analityczna nad błyskotliwymi pomysłami i spostrzeżeniami, które się pojawiają, jest niezwykle przydatna jako odrębna forma praktyki<sup>3</sup>.

Czasami jakaś silna myśl ciągle powraca. Kiedy tak się dzieje, zaakceptuj to, a następnie uczyn ją tymczasowym obiektem medytacji. Nie analizuj jednak jej treści, a tylko nadaj etykietkę, na przykład „myślenie, myślenie” lub „pojawiająca się myśl”. Pomoże ci to zachować obiektywny dystans. Skup się na tej myśli, aż jej intensywność zmaleje. Może to potrwać kilka minut i być może trzeba będzie to powtórzyć kilka razy podczas sesji. Następnie wróć do oddechu. To podejście można stosować również w innych sytuacjach. Ogólnie rzecz biorąc, gdy nie możesz zignorować jakiegoś silnego rozproszenia, aby sobie z nim poradzić, uczyn go celowo swoim nowym obiektem medytacyjnym.

## **EMOCJE, WSPOMNIENIA I WIZJE JAKO CZYNNIKI ROZPRASZAJĄCE**

*Gdy umysł  
się wycisza,  
a codzienne  
rozproszenia  
znikają, istotny  
materiał z głębokiej  
nieświadomości  
wzbiera  
w świadomości.*

W miarę jak umysł się uspokaja i znikają codzienne rozpraszacze, istotne treści z nieświadomości zaczynają przedostawać się do świadomości. To znaczące wydarzenie w postępie twojej praktyki. Ten potężny materiał jednak nie zawsze ujawnia się od razu – może być poprzedzony silnymi uczuciami niepokoju i zniecierpliwienia. Są one jak wierzchołek góry lodowej wskazujący, że tuż pod powierzchnią kryje się znacznie więcej. Jeżeli więc odczuwasz niepokój, nie tłum go. Przyjmij to z otwartymi ramionami, zapraszając wszystko, co leży poniżej. Jeśli niepokój i zniecierpliwienie utrzymują się i są zbyt silne, aby je zlekceważyć, trzeba będzie zastosować opisaną poniżej technikę radzenia sobie z innymi silnymi emocjami.

Kiedy te treści stają się świadome, mogą przybrać dwie formy. Mogą objawiać się jako wspomnienia, myśli lub wizje, którym towarzyszą silne i często trudne emocje. Mogą to też być same surowe emocje – strach, smutek, gniew i tym podobne – którym nie towarzyszy żaden obiekt mentalny. Ponieważ nie mają towarzystwa,

może się wydawać, że te nagie emocje nie mają przyczyny. Pod tym względem są podobne do niespecyficznego lub „dryfującego lęku”, z powodu którego ludzie często szukają terapii. Ale w medytacji jest to całkowicie normalne. W rzeczywistości, jak wyjaśnimy, jest to kolejny znak wskazujący na twoje postępy.

Te destrukcyjne treści związane są z przeszłymi, emocjonalnie trudnymi sytuacjami, a im więcej ich doświadczyłeś, tym więcej do ciebie wróci. Niektóre z nich mogą być bardzo traumatyczne, jak na przykład wykorzystywanie seksualne, strata rodzica czy znęcanie się w dzieciństwie. Ale tego typu wydarzenia nie są jedyną przyczyną. Także sytuacje, które łatwo przechodzą niedostrzeżone, takie jak żartobliwe dokuczanie, faworyzowanie przez rodziców lub bóleczki okresu dojrzewania, również odgrywają rolę.

Naładowany emocjonalnie, nieświadomy materiał pojawi się również, jeśli zinternalizowałeś dysfunkcyjne lub sprzeczne systemy przekonań. Na przykład, możesz być zwolennikiem wyzwolenia seksualnego, ale mimo to przeżywać wewnętrzny konflikt z powodu tego, co wtłoczono ci w dzieciństwie. Albo możesz mieć głęboko zinternalizowaną etykę pracy, która sprawia, że czujesz się winny, gdy medytujesz, ponieważ uważasz, że nie jesteś wówczas produktywny.

W niektórych przypadkach będziesz miał jasność co do tego, co spowodowało silne myśli lub emocje, zwłaszcza jeśli przyczyną była trauma. Ale możesz też być nieświadomy bardziej powszechnych i subtelnych urazów, które wzmocniły ten naładowany materiał. Może ci się wydawać, że w wielu przypadkach te dziwne myśli lub niepokojące obrazy mają niewiele (lub nie mają nic) wspólnego z tobą czy z tym, co kiedykolwiek przeżyłeś. Pamiętaj jednak, że w medytacji nic nigdy nie jest przypadkowe – wszystko ma znaczenie. Możesz nie wiedzieć, skąd wzięła się jakaś bolesna emocja lub wizja, ale bez względu na to, jak dziwaczne lub nieprzyjemne może się to wydawać, pewne jest, że coś w twojej historii to spowodowało. Na przykład, mogłeś podchwycić lub podkolorować jakiś brutalny obraz z filmu, o którym już dawno zapomniałeś. To, czy znasz przyczynę czy nie, nie jest ważne. Wszystko, co powstaje podczas medytacji, stanowi część twojego psychicznego makijażu. Obrazy pojawiają się, ponieważ symbolizują materię, z którą twój umysł w bezpośredniej konfrontacji nie czuje się komfortowo. Naucz się w pełni przyjmować wszystko, co się pojawia. To ukryte części twojej psychiki. Zrozum, że kiedy te treści wychodzą na powierzchnię, jest to akt oczyszczenia i ważny krok w kierunku rozwoju *samathy*. Ciesz się z tego faktu.

W spokoju i bezruchu medytacji magia mindfulness w uzdrawiający sposób integruje te trudne, zakopane w nieświadomości treści.

Strategią radzenia sobie z emocjami, myślami lub obrazami jest po prostu ignorowanie ich tak długo, jak to możliwe. Następnie, tak jak w przypadku bólu, gdy coś staje się zbyt silne, aby to zlekceważyć, należy uczynić to obiektem medytacji. Nie opieraj się, nie unikaj, nie odrzucaj tego potężnego materiału. To tylko cofnie się do nieświadomości i ponownie pojawi się później. Uznanie, przyzwolenie i akceptacja są antidotum na unikanie, opór i odrzucenie. *Uznaj* ważność tego, cokolwiek się pojawi, nawet jeśli nie wiesz skąd to się wzięło. *Przyzwól* na to bez analizy czy osądzania, pielęgnując jednocześnie postawę obiektywnego obserwatora. Wreszcie *zaakceptuj* to jako przejaw jakiejś ukrytej części siebie samego. Ważne jest, aby nie ugrzęznąć w badaniu zawartości tego nieświadomego materiału – to czasochłonne i może spowolnić twój postęp.

Jak obiektywnie obchodzić się z tym naładowanym materiałem, nie dając się w to wszystko wciągnąć? Po pierwsze, zachowaj silną, wyraźną świadomość tego, gdzie jesteś i co robisz – tego, że w obecnej chwili jesteś bezpieczny, ufny i siedzisz wygodnie w medytacji. Następnie postaraj się odizolować emocjonalny aspekt doświadczenia. Jeśli na przykład pojawiają się nieprzyjemne wspomnienia, najpierw zajmij się emocjami, które im towarzyszą. Dopiero wówczas będziesz mógł spojrzeć na te wspomnienia na tyle beznamiętnie i obiektywnie, by zaakceptować wydarzenia z przeszłości, jakie one ze sobą niosą, i pozwolić wspomnieniom odejść. W ten sam sposób, jeżeli masz do czynienia z niepokojącymi projekcjami wyobraźni, musisz skonfrontować się z ich komponentem emocjonalnym, zanim będziesz mógł zaakceptować i odrzucić te obrazy. I oczywiście musisz zająć się bezpośrednio tymi surowymi emocjami, które czasami pojawiają się bez wyraźnej przyczyny. W każdym przypadku należy zacząć od emocji.

Trzeba stworzyć pewien obiektywny dystans wobec tych nieprzyjemnych emocji. Pomocne w tym są werbalizacje. Jeśli myślisz: *Jestem zły*, zastąp to myślą: *Pojawia się złość*. Takie przeformułowanie nie tylko pomoże ci uniknąć zaplątania się w emocje, lecz także jest po prostu bardziej dokładne. Nie jesteś przecież tymi uczuciami. Tam nie ma *ja* w emocjach. Pamiętaj, że emocje, jak wszystko inne, mają swoje *określone przyczyny oraz uwarunkowania* i przemijają, gdy te przyczyny znikną. Zrób wszystko, aby się od nich odciąć, zachowując rolę obiektywnego obserwatora, nawet jeśli jest to trudne. Takie „oddzielenie się” nie oznacza, że nie odczuwasz w pełni tych emocji

lub że próbujesz oblać je zimną wodą. Pozwalasz im po prostu wejść do świadomości i odtańczyć ich taniec, nie dając się temu pochłonać.

W przypadku konfrontacji z emocjami zawsze zaczynaj od zbadania doznań fizycznych, które im towarzyszą. Podobnie jak w przypadku bólu jest to najskuteczniejszy sposób na zachowanie obiektywizmu. Każdej emocji odpowiadają charakterystyczne odczucia i związane z nimi ruchy ciała. Przeskanuj własne ciało, aby to zbadać. Jakie są konkretne doznania cielesne związane z daną emocją? Gdzie są zlokalizowane? Czy są przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne? Czy ich intensywność się zmienia? Czy z czasem jest ich więcej, mniej czy ich liczba jest stała? Czy zmieniają się jakościowo, czy pozostają takie same?

Dopiero gdy będziesz gotowy, przekieruj swoją uwagę z fizycznych na mentalne aspekty emocji. Nie dając się wciągnąć w swoje subiektywne doświadczenie, spróbuj znaleźć etykietkę, która dokładnie opisuje daną emocję (na przykład lęk, poczucie winy, pożądanie) i jej jakość (na przykład intensywna, niewyraźna, pobudzająca). Zwróć uwagę, jakie myśli ona wywołuje. Czy jest coraz bardziej, czy mniej intensywna, a może pozostaje taka sama? Być może emocja się zmienia. Na przykład lęk przekształca się w strach, strach w gniew, a gniew\* w poczucie winy. Również w tym przypadku, aby zachować obiektywizm, pomocne jest stosowanie etykiet słownych, na przykład „pojawia się lęk”.

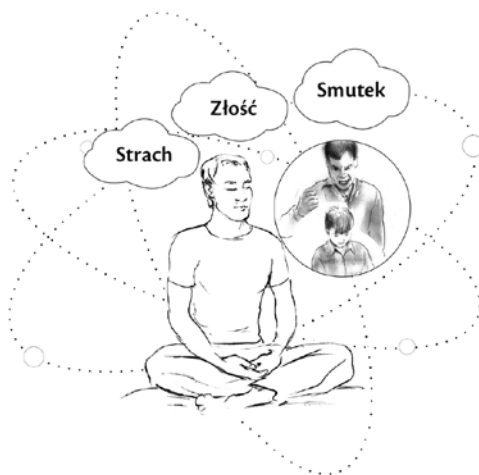
Jak zapewne się domyślasz, proces ten może być bardzo męczący. W razie potrzeby zrób przerwę w medytacji i odpocznij lub zajmij się czymś innym. Dopóki pozostaniesz obiektywny i nie będziesz utożsamiał się z emocjami, nie będziesz cierpieł w trakcie tego procesu. Jeżeli jednak stanie się inaczej, to dlatego że identyfikujesz się z jakąś nieprzyjemną emocją. Czy potrafisz dostrzec, gdzie to się dzieje? Umysł działa w sposób subtelny. Możesz pozostać obiektywny wobec jednej emocji, a jednocześnie identyfikować się z inną. Na przykład, gdy badasz złość, może ona być podszyta strachem. Nie zdając sobie z tego sprawy, możesz zachować obiektywizm wobec złości, ale utożsamiać się z lękiem. Praktyka introspektywnej świadomości pomoże ci radzić sobie z tymi subtelniejszymi,

---

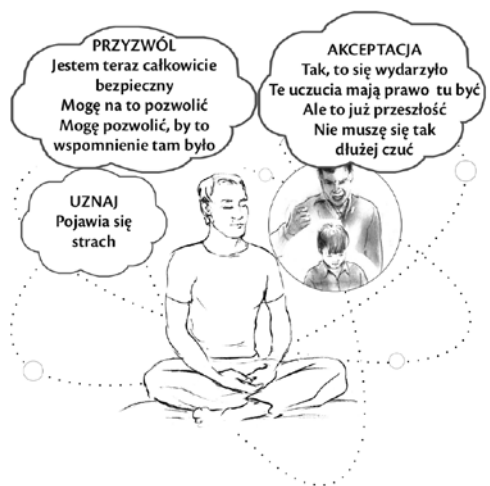
\* Jak pokonać gniew przy pomocy buddyjskich technik można przekonać się z książki „Krowa na parkingu – pokonaj gniew techniką zen” autorstwa Leonarda Scheffa i Susan Edmiston, która dostępna jest w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



Rysunek 25. Wspomnienia i niepokojące emocje z nieświadomego umysłu mogą przedostać się do świadomości.



Gdy coś staje się zbyt silne, aby to zlekceważyć, uczyni to obiektem medytacji.



Nie stawiaj oporu, lecz uznaj, przyzwól i zaakceptuj to jako ukrytą część samego siebie.



Niech tak będzie, dopóki nie zniknie, a następnie powróć do obiektu medytacji ze stabilną uwagą i spokojnym umysłem.

bardziej ukrytymi rodzajami identyfikacji emocjonalnej. Utrzymując uwagę na pierwotnej emocji, wykorzystaj introspektywną świadomość do znalezienia emocji tła, z którą się identyfikujesz. Następnie z emocji tła uczyni nowy obiekt uwagi. Po uzyskaniu pewnego obiektywizmu wobec tej emocji cierpienie zniknie.

## Etapy rozwoju adepta



**E**tapy od siódmego do dziesiątego opisują dojrzewanie praktyki **adepta medytacji**. Ta część ścieżki różni się od poprzednich etapów pod czterema ważnymi względami. Po pierwsze, nie musisz nabywać żadnych nowych umiejętności. Wystarczy ćwiczyć umiejętności, które już opanowałeś, a one spowodują głębokie zmiany w funkcjonowaniu umysłu jako systemu. Po drugie, wszystko, co dzieje się na tych etapach, jest w rzeczywistości częścią jednego, ciągłego procesu – **zjednoczenia umysłu**. Po trzecie, w czasie tego procesu będziesz doświadczać różnych dziwacznych zjawisk zmysłowych, spontanicznych ruchów ciała i potężnej energii. Towarzyszą one przemianom zachodzącym w umyśle i ostatecznie kulminują w unikalnym doświadczeniu **fizycznej giętkości i radości medytacyjnej**<sup>1</sup>. Po czwarte, praktyka adepta w sposób nieunikniony prowadzi do potężnych **doświadczeń wglądu** – z potencjałem rzeczywistego **wglądu**.

### PRAKTYKA ADEPTA – OD TRENINGU UMYŚLU DO JEGO PRZEKSZTAŁCENIA

Przejście od wykwalifikowanego do biegłego medytującego oznacza w zasadzie przejście od treningu umysłu do jego transformacji. Zrozumienie tej różnicy jest bardzo ważne. W kolejnych etapach pojawia się tak wiele nowych metod, że można się zaabsorbować techniką, osiągając z powodzeniem *samathę*, a jednocześnie nieświadomie odrzucić możliwości wglądu jako zwykłego zakłócenia w swojej praktyce. Postaraj się do tego nie dopuścić. Prawdziwym sensem praktyki adepta jest przekształcenie umysłu w potężny instrument, zdolny do eksploracji, która prowadzi do wglądu i **przebudzenia**.

Do tej pory cały twój postęp był wynikiem rozwoju umiejętności. W etapach od czwartego do szóstego wyszkoliłeś się tak,



że dostrzeganie i korygowanie zakłóceń czy otępienia stało się automatyczne. Teraz, jako medytujący, który opanował umiejętność stabilizacji uwagi i generowania potężnej uważności, możesz dowolnie osiągać uwagę wyłączną.

Jednak przejście od rozwijania umiejętności do przekształcenia sposobu działania umysłu rozpoczęło się w rzeczywistości od **uspokojenia umysłu** w etapie szóstym. Konsekwentne stosowanie umiejętności ignorowania obiektów mentalnych spowodowało *zmianę w funkcjonowaniu umysłu*, dzięki czemu problem w ogóle się nie pojawiał. Umysł dyskryminacyjny przestał rzutować obiekty mentalne do świadomości jako potencjalne rozproszenia. Świadomość metapoznawcza i **nabyte rzeczywiste** zmysłowe doświadczenie obiektu medytacji to inne przykłady zmian w funkcjonowaniu umysłu, które wynikają z kontynuacji ćwiczenia pewnych umiejętności.

## ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI A MISTRZOSTWO

Aby uzmysłwić sobie różnicę między rozwijaniem podstawowych umiejętności a osiągnięciem mistrzostwa, zastanów się nad tym, jak zostaje się wirtuozem muzyki. Najpierw trzeba opanować wszystkie niezbędne umiejętności – skale, progresje akordów, ornamenty i tak dalej. Po ich opanowaniu przechodzi się do sfery sztuki, która obejmuje improwizację, nastrój i niuanse. Umiejętności dają ci podstawy, ale twórcza improwizacja porusza się na innym poziomie i wymaga własnego procesu dojrzewania. Kolejnym aspektem wirtuozerii jest współdziałanie. Gdy gra się w zespole, każdy ozdobnik dodany przez jednego muzyka musi pasować do gry pozostałych. Podobnie jest ze zjednoczeniem wielogłosowego umysłu – każdy podumysł musi funkcjonować w sposób harmonijny z resztą systemu.

Uspokojenie w etapie szóstym było tylko częściowe i tymczasowe, ponieważ po zmniejszeniu wysiłku, myśli i inne obiekty mentalne ponownie pojawiały się w świadomości, aby konkurować o uwagę. Jednak w miarę kontynuacji wyciszania w etapie siódmym następuje jeszcze bardziej fundamentalna zmiana w umyśle, która **całkowicie eliminuje przyczynę problemu**. Znaczna część podumysłów dyskryminacyjnych, zamiast po prostu ucichnąć,

*jednocy się*, aby wesprzeć pojedynczą, świadomą intencję utrzymania uwagi wyłącznej. Rezultatem jest **całkowite wyciszenie umysłu dyskryminacyjnego**, co określa się również **mentalną giętkością (elastycznością)**. Dzięki temu można bez wysiłku utrzymać przez długi czas uwagę wyłączną i silną uważność. To są zmiany, które czynią cię biegłym praktykiem.

W rzeczywistości wszystko, co dzieje się od etapu siódmego, ma miejsce nie dlatego, że nasze umiejętności się doskonała, ale dlatego, że sam umysł jako system zaczyna funkcjonować inaczej. Konkretnie rzecz ujmując, dzięki konsekwentnemu stosowaniu opanowanych już umiejętności umysł staje się coraz bardziej zjednoczony. To jest podstawowa różnica między praktyką adepta a tym wszystkim, co ją poprzedzało.

Zasadnicza różnica między praktyką adepta a wszystkim tym, co ją poprzedzało, sprowadza się do tego, że umysł jako system funkcjonuje inaczej, gdy staje się bardziej zjednoczony.

## PROCES ZJEDNOCZENIA UMYŚLU – PRZEGLĄD

Etapy od siódmego do dziesiątego obejmują głębokie zjednoczenie umysłu. Nie oznacza to, że umysł w jakiś tajemniczy sposób łączy się w jedną, monolityczną całość – jest raczej tak, że wiele podumysłów dyskryminacyjnych i sensorycznych zaczyna harmonijnie współpracować. To zjednoczenie prowadzi do *samathy*. Poniższy przegląd wraz ze schematem opisuje kolejność zdarzeń w procesie zjednoczenia i to, co dzieje się na każdym etapie. Jak zobaczysz, niektóre procesy rozgrywają się na kilku etapach. Na przykład uspokojenie umysłu dyskryminacyjnego rozpoczyna się na etapie szóstym i trwa przez etap siódmy. Związek poszczególnych etapów z całym procesem stanie się bardziej jasny w miarę postępów.

Zjednoczenie nie oznacza, że umysł staje się monolityczną całością – związane jest to raczej z tym, że nieświadome podumysły zaczynają harmonijnie współpracować. To właśnie prowadzi do *samathy*.

**Wyciszanie umysłu** rozpoczęło się w etapie szóstym i trwa do etapu siódmego. Aktywność podumysłów dyskryminacyjnych w dużej mierze znika ze świadomości, rzadko pojawiając się jako coś więcej niż niewyraźne szept. Jednak nadal utrzymywanie tych potencjalnie rozprasających obiektów na dystans wymaga ciągłego wysiłku.

**Całkowite wyciszenie umysłu dyskryminacyjnego** na etapie siódmym oznacza, że podumysły dyskryminacyjne stały się wysoce zjednoczone. Pod koniec tego etapu możesz bez wysiłku utrzymać stabilną uwagę i potężną uważność. Ta bezwysiłkowość określana jest jako...

**Giętkość umysłowa**<sup>2</sup>, która jest cechą charakterystyczną umysłu w etapie ósmym. W miarę jak następuje zjednoczenie umysłu jako całości...

Rozpoczyna się **wyciszanie zmysłów**<sup>3</sup>. Proces ten jest podobny do wyciszania umysłu dyskryminacyjnego, z tym że polega na zjednoczeniu podumysłów sensorycznych. Występuje on głównie na etapie ósmym, ale może być również istotną częścią etapu siódmego. Z całkowicie spacyfikowanymi zmysłami ustają niemal wszystkie dźwięki zewnętrzne (oprócz tych najbardziej natrętnych), a świadomość słuchowa jest często zdominowana przez dźwięk wewnętrzny. Podobnie zanikają wszelkie wyobrażenia wizualne – zmysł wzroku jest często zdominowany przez światło wewnętrzne; natomiast zwykłe dolegliwości cielesne (swędzenie, drętwienie i inne odczucia) są zastępowane przez przyjemne uczucie stabilizacji i spokoju. Wraz z tym dalszym zjednoczeniem i całkowitym uspokojeniem zmysłów...

Pojawia się **giętkość fizyczna**. Giętkość fizyczna pozwala medytującemu siedzieć godzinami bez dyskomfortu fizycznego lub zakłóceń zmysłowych. Kiedy wstajesz po długiej sesji, czujesz się silny i energiczny, bez sztywności kończyn. Stanowi temu towarzyszy...

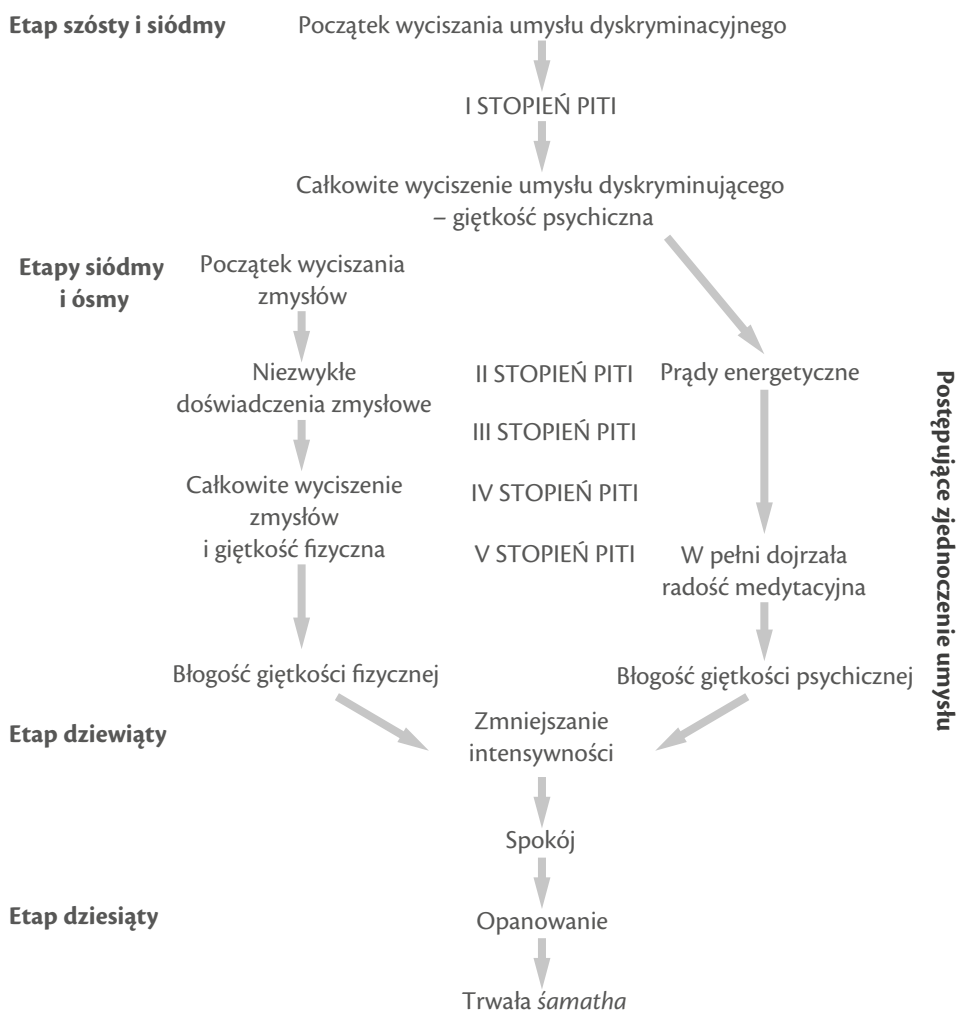
**Błogość giętkości fizycznej**<sup>4</sup>. Jest to wspaniałe uczucie cielesnej przyjemności i komfortu, które wydaje się albo przepelniać całe ciało od wewnątrz, albo okrywa je jak koc lub druga skóra przyjemnych doznań. Uspokojenie zmysłów, fizyczna giętkość i błogość fizycznej giętkości mogą pojawiać się z przerwami w etapie siódmym, ale w pełni rozwijają się dopiero w etapie ósmym.

**Radość medytacyjna**<sup>5</sup> to radosny stan umysłu powstający w wyniku dalszego jednoczenia umysłu w etapie ósmym. Zazwyczaj towarzyszy temu doświadczenie silnych prądów energetycznych krążących w ciele. Radość medytacyjna dojrzeje w pełni wkrótce po osiągnięciu giętkości fizycznej, zapoczątkowując...

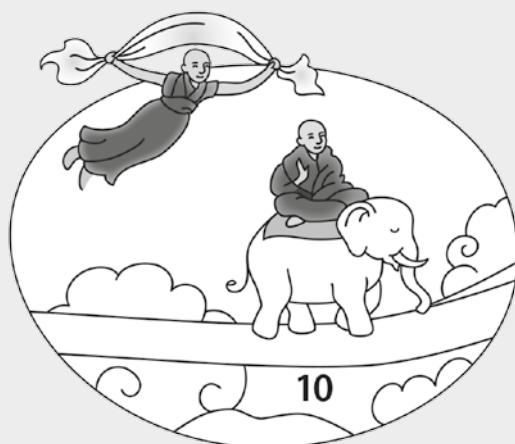
**Błogość giętkości psychicznej**<sup>7</sup>. To uczucie szczęścia. Medytacyjna radość jako *stan psychiczny* jest czymś zupełnie innym niż błogość giętkości psychicznej, która jest przyjemnym *uczuciem psychicznym* jej towarzyszącym (patrz etap ósmy). Stan radości medytacyjnej

i błogość giętkości psychicznej mogą być tak intensywne i ekscytujące, że stają się niezwykle rozpraszające – tak bardzo, że praktykujący może przerwać medytację, aby pójść porozmawiać z kimś

### **Postępujące zjednoczenie umysłu**



o tym. Radość medytacyjna jest konsekwentnie osiągnięta na etapie ósmym, a trwała radość medytacyjna wraz z błogością giętkości psychicznej i fizycznej to cechy charakterystyczne etapu dziewiątego.



Cel, jaki przyświeca etapowi dziesiątemu, to utrzymanie cech *śamathy* po zakończeniu medytacji i wstaniu z poduszki. Już samo kontynuowanie regularnej praktyki spowoduje, że głęboka radość i szczęście, spokój i równowaga, których doświadczasz podczas sesji medytacyjnej będą utrzymywać się także pomiędzy nimi.

**Etap dziesiąty: droga stała się niczym tęcza, to tęczowa droga do pełnego przebudzenia. Medytujący spokojnie jedzie na grzbiecie słonia. W pierwszej części medytujący jest pokazany jako lecący nad drogą. Symbolizuje to energię i lekkość, którą *śamatha* go obdarza. *Śamatha* – z całą swoją uważną stabilnością, mindfulness, radością, spokojem i równowagą – trwa teraz poza medytacją w codziennym życiu.**

## ETAP DZIESIĄTY – CELE PRAKTYKI

W etapie dziesiątym występuje wszystkie pięć czynników *śamathy*. Za każdym razem gdy siadasz do medytacji, szybko wchodzisz w stan, w którym uwaga jest stabilna, uważność potężna, a zjednoczony umysł odpoczywa w stanie radości, której towarzyszą spokój i równowaga. Jednak te cechy szybko zanikają, gdy kończysz medytację i wstajesz z poduszki. Celem tego etapu jest osiągnięcie punktu, w którym *śamatha* utrzymuje się pomiędzy sesjami i przenika do twojego codziennego życia. Tylko to pozostało do osiągnięcia doskonałości *śamathy*. Wówczas staje się ona „normalnym” stanem dla adeptów medytacji, a rozróżnienie między medytacją a niemedytacją przestaje istnieć.

*Podobnie jak w przypadku celów na innych etapach adepta, wystarczy po prostu praktykować – śamatha będzie utrzymywać się coraz dłużej za każdym razem po zakończeniu sesji. Nie musisz robić nic nowego.*

Podobnie jak w przypadku celów na innych etapach adepta, wszystko co musisz zrobić, to po prostu praktykować – *śamatha* będzie utrzymywać się coraz dłużej za każdym razem po zakończeniu sesji. Nie musisz robić nic nowego. Możesz jednak praktykować mindfulness w życiu codziennym, by zapobiec szybkiemu zanikowi *śamathy*.

## ROLA SPOKOJU

Po wyjściu z medytacji wkrótce zaangażujesz się w bodźce zewnętrzne, na które umysł musi reagować. Wiele z tych reakcji umysłu wiąże się z nawykowymi reakcjami w postaci pragnień i niechęci. Równowaga oznacza brak reakcji, więc tak długo, jak długo równowaga jest wystarczająco silna, te mentalne nawyki będą miały niewielki wpływ.

Uwaga jednak w odpowiedzi na wydarzenia w życiu codziennym musi poruszać się znacznie szybciej niż w przypadku intencji w medytacji. Ponadto różnorodność sytuacji, z którymi trzeba sobie poradzić, jest znacznie większa. W niedługim czasie równowaga zostaje przyłoczona, a reaktywność w postaci pragnień i awersji niweczy zjednoczenie umysłu. Ponieważ zjednoczenie jest filarem, na którym opiera się *śamatha*, wkrótce znajdziesz się z powrotem w „normalnym” stanie umysłu. Być może nie analizowałeś procesu, w którym to się dzieje, ale zanim osiągniesz etap dziesiąty, doświadczysz tego wielokrotnie.

Równowaga jest tym, co ostatecznie przedłuża *śamathę* poza medytacją. Będzie ona umacniać się przez cały etap dziesiąty, a wraz

z nią *śamatha* będzie trwała dłużej po każdej sesji. Jest oczywiste, że im więcej opanowania w medytacji, tym większe będzie ono również po jej zakończeniu. Ale możesz je również wspierać i podtrzymywać poprzez praktykowanie mindfulness w życiu codziennym.

## PODTRZYMYWANIE ŚAMATHY POPRZEZ RADOŚĆ, RÓWNOWAGĘ I MINDFULNESS

Chociaż *śamatha* ma tendencję do zanikania zaraz po wstaniu z poduszki, to stan radości zazwyczaj się utrzymuje. Radość jest źródłem przyjemności i szczęścia, a ten pozytywny wpływ, pochodzący całkowicie z *wewnątrz*, sprawia, że rzadziej reagujemy na wydarzenia zewnętrzne pożądaniem lub niechęcią. A zatem radość po medytacji może również pomóc ci w utrzymaniu równowagi. To działa również w drugą stronę – równowaga chroni jedność umysłu przed niszczącym wpływem pragnień i awersji, co z kolei wspiera i podtrzymuje radość w życiu codziennym. Te dwa elementy wzajemnie się wzmacniają. Dlatego kluczem do rozszerzenia *śamathy* w życiu codziennym jest wspieranie radości i wzmacnianie równowagi poprzez mindfulness.

Praktykowanie uważności poza poduszką oznacza bycie świadomym za każdym razem, gdy pojawia się pragnienie lub niechęć. Kiedy tak się stanie, rozpoznaj, co się dzieje: niektóre nieświadome podumysły są w konflikcie z tym, co jest – pragną czegoś innego. Nie stawiaj oporu, nie odrzucaj ani nie tłum tego pragnienia. Po prostu je zignoruj. Następnie intencjonalnie skieruj swoją uwagę na wewnętrzną przyjemność i szczęście, które nie ma nic wspólnego z tym, co dzieje się na zewnątrz. Celowo zwróć również uwagę na pozytywne aspekty tego, co dostrzegasz. Tak długo, jak wszystkie inne podumysły nie reagują na to zdarzenie lub na powstające w reakcji na nie uczucia pożądania i niechęci, skonfliktowane podumysły przechodzą nad tym do porządku dziennego. Kiedy z uważnością obserwujemy i akceptujemy zarówno sytuację, jak i reakcję naszego umysłu na nią w sposób jednomyślny i bez osądzania, umysł pozostaje zjednoczony.

W miarę jak równowaga umacnia się w medytacji, umysł poza nią staje się mniej „łapczywy”, a my nie mamy już takiej potrzeby gonienia za przyjemnymi doświadczeniami. Będziesz także pełniej cieszyć się przyjemnymi doświadczeniami, nie jesteś już do nich tak

*W miarę jak równowaga umacnia się w medytacji, umysł poza nią staje się mniej „łapczywy”, nie ma już takiej potrzeby gonienia za przyjemnymi doświadczeniami i lepiej radzi sobie z doświadczeniami nieprzyjemnymi.*



**Adept medytacji** – ktoś, kto przeszedł drogę od rozwoju umiejętności (*wykwalfikowany/wytrawny medytujący*) do osiągnięcia mistrzostwa w zakresie tych umiejętności. Etap siódmy jest punktem przejściowym, w którym wszystkie poprzednie umiejętności, takie jak *uwaga wyłączna* i *mindfulness*, stopniowo stają się bezwysiłkowe. Na etapie ósmym przejście od wykwalifikowanego medytującego do adepta medytacji jest zakończone, a trzeci kamień milowy zostaje osiągnięty.

**Awersja** – jedna z pięciu przeszkód. Negatywny stan psychiczny obejmujący osąd, odrzucenie, opór i zaprzeczenie. W najbardziej skrajnej formie awersja staje się nienawiścią, z zamiarem szkodenia lub niszczenia. Jednak każde pragnienie (nieważne, jak subtelne lub niewielkie) jest przejawem tego stanu psychicznego (jest to konieczne, aby pozbyć się nieprzyjemnego przedmiotu lub doświadczenia). Wszystkie formy niezadowolenia, niechęci, frustracji, większość form krytyki, a nawet samooskarżania, niecierpliwość i znudzenie są przejawami awersji.

**Bezwysiłkowość** – kiedy umysł pozostaje w stanie *uwagi wyłącznej* i *mindfulness* bez żadnej czujności i wysiłku. Bezwysiłkowość następuje po zakończeniu etapu siódmego i jest trzecim kamieniem milowym, oznaczającym przejście od wykwalifikowanego medytującego do adepta medytacji.

**Błądzenie umysłu** – błądzenie umysłu jest tym, co dzieje się w sytuacji, gdy zapomnisz o obiekcie medytacji, gdy twój umysł dryfuje od jednej rzeczy do drugiej. Jest to część sekwencji: rozproszenie → zapomnianie → błądzenie myślami → przebudzenie z błądzenia myślami. Podczas wędrówki umysłu uwaga zazwyczaj przesuwa się z jednego obiektu na drugi poprzez skojarzenia. Kiedy uwaga



zmęczy się jednym rozproszeniem, przenosi się na inny. Na wczesnych etapach zdarza się to często, ponieważ umysł wytwarza różnego rodzaju dystraktory, które przykuwają uwagę i prowadzą do zapomnienia o oddechu.

**Błogość giętkości fizycznej** – przyjemność cielesna (*sukha*). To wspaniałe uczucie cielesnej przyjemności i komfortu, które wydaje się albo przepelniać całe ciało od wewnątrz, albo przykrywa je jak koc lub druga skóra przyjemnych doznań. Mimo że cielesne w swojej naturze jest całkowicie niezależne od zewnętrznych bodźców zmysłowych. Błogość fizycznej giętkości powstaje wraz z fizyczną giętkością, a obie są wynikiem pacyfikacji zmysłów.

**Błogość giętkości psychicznej** – uczucia przyjemności i szczęścia (*sukha*), wywołane **radością medytacyjną** (*pīti*), gdy umysł staje się zjednoczony. Błogość giętkości umysłowej pojawia się wraz z dojrzewaniem radości medytacyjnej (stopień V *pīti*).

**Całkowita pacyfikacja umysłu dyskryminacyjnego** – zakończenie procesu zwanego **pacyfikacją umysłu**, który rozpoczął się na etapie szóstym. Całkowita pacyfikacja umysłu dyskryminacyjnego (myślącego/emocjonalnego) oznacza, że konkurencyjne programy jego poszczególnych podumysłów zostają odłożone na bok, teraz wszystkie **jednoczą** się we wspieraniu jednego, świadomego zamiaru, jakim jest utrzymanie **uwagi wyłącznej**. Myśli i inne obiekty mentalne są eliminowane jako potencjalne przeszkody – nie są już projektowane do świadomości. Pacyfikacja i **zjednoczenie umysłu** to tak naprawdę dwie strony medalu. Przy pełnej pacyfikacji czujność i wysiłek nie są już potrzebne, a stabilna, bezwysiłkowa uwaga zostaje osiągnięta.

**Czujność** – odnosi się do introspektywnej świadomości peryferyjnej, która jest jasna, czujna i gotowa do wykrycia wszystkiego, co zagraża stabilnej uwadze i uważności. Świadomość jest celowo czujna – niczym baczny strażnik.

**Czynniki medytacji** – **uwaga kierowana, uwaga ciągła, radość medytacyjna, przyjemność/szczęście i zjednoczenie umysłu**. Każdy z nich działa jako antidotum na jedną przeszkodę lub więcej i przyczynia się do osiągnięcia kluczowego celu medytacji, jakim jest oczyszczenie umysłu z tych potężnych aspektów naszego

biologicznego programowania i ich negatywnych wpływów. Czasami nazywane są też „czynnikami *jhāny*”.

**Doświadczenie wglądu** – doświadczenie, które podważa nasze założenia i oczekiwania w taki sposób, że zmusza nas do ponownej oceny i rewizji naszego intuicyjnego rozumienia tego, jak jest naprawdę. Doświadczenia wglądu mogą wystąpić zarówno w medytacji, jak i w codziennym życiu. *Potencjalne* doświadczenia wglądu są często ignorowane, odrzucane lub racjonalizowane. W miarę postępu przez kolejne etapy potencjalne doświadczenia wglądu stają się coraz częstsze i coraz silniejsze. Jednocześnie jest mniej prawdopodobne, że będziesz je lekceważyć, więc jest większe prawdopodobieństwo, że dadzą one początek rzeczywistemu wglądowi.

**Dystraktor** – dotyczy to tego wszystkiego (dźwięku, myśli, uczucia), co konkuruje z obiektem medytacji o *uwagę*.

**Ekstraspektywna świadomość** – świadomość, która jest skierowana na obiekty zewnętrzne, takie jak widoki, zapachy lub doznania cielesne.

**Ekstrospektywna** – *uwaga* lub *świadomość*, która jest skierowana na obiekty zewnętrzne, takie jak widoki, zapachy lub odczucia cielesne.

**Energia życiowa** (*jīvitindriya cetasika*) – siła życiowa zawarta w momencie świadomości. Energia ta jest jednym z siedmiu atrybutów momentów umysłu.

**Etykietowanie/oznaczanie** – technika stosowana w celu wzmocnienia *świadomości introspektywnej*. Polega na nadaniu czynnikowi rozpraszającemu prostej etykiety w momencie, gdy zdasz sobie sprawę, że nie koncentrujesz się już na oddechu.

**Funkcje wykonawcze** – w psychologii funkcje wykonawcze to zdolności poznawcze wyższego rzędu, takie jak regulowanie zachowania, organizowanie informacji, hamowanie działań i inne rodzaje aktywności, które wymagają reagowania na nowe sytuacje, nieobjęte wcześniej wyuczonym zachowaniem. W obrębie systemu umysłowego te funkcje wykonawcze obejmują wiele różnych podumysłów,

które współdziałają poprzez świadomość w celu osiągnięcia roboczego konsensusu w kwestii zachowania.

**Giętkość fizyczna** – pozwala medytującemu siedzieć przez wiele godzin bez dyskomfortu fizycznego, bez żadnych zmysłowych zakłóceń. Powstaje wraz z całkowitym spacyfikowaniem zmysłów, czemu towarzyszy błogość giętkości fizycznej.

**Giętkość umysłowa** – bezproblemowe utrzymywanie stabilnej uwagi i silnej uważności (*mindfulness*). Osiąga się to dzięki całkowitemu spacyfikowaniu umysłu dyskryminacyjnego na końcu etapu siódmego.

**Intencja** – postanowienie, aby działać w określony sposób w celu osiągnięcia konkretnego celu lub wykonania danego zadania. Działanie to może być psychiczne lub fizyczne. Intencja leży u podstaw każdego ruchu umysłu, niezależnie od tego, czy ten ruch skutkuje jawną mową lub działaniem czy też nie. W *modelu momentów świadomości* intencja jest obecna w każdym postrzegającym momencie umysłu. *Model „umysł jako system”* rozróżnia *intencje świadome* oraz *intencje nieświadome*.

**Intencjonalnie ukierunkowana uwaga** (*vitakka*) – zdolność świadomego decydowania o tym, na co zwrócić *uwagę*. *Uwaga ukierunkowana* jest jednym z pięciu *czynników medytacji*.

**Intensywność** – w odniesieniu do percepcji subiektywna siła lub moc doświadczenia percepcyjnego. Intensywność odzwierciedla zainteresowanie lub znaczenie związane z postrzeganym obiektem. W medytacji intensywność jest ściśle związana z *żywością* i *jasnością*, a wszystkie one wynikają ze zwiększonej siły *mindfulness*. Jednak percepcja może być bardzo intensywna, nawet jeśli informacje, na których się opiera, nie są ani żywe, ani jasne (jak w przypadku pomylenia liny z wężem).

**Introspektywna** – *uwaga* lub *świadomość*, która jest kierowana do wewnątrz na myśli, uczucia oraz stany i czynności umysłu. Chociaż introspektywnie można kierować zarówno uwagę, jak i świadomość, to tylko introspektywna świadomość może obserwować stany i czynności umysłu.

**Jasność** – jasność zależy częściowo od obiektywnych jakości postrzeganego obiektu, takich jak wyrazistość i kontrast, ale przede wszystkim odnosi się do subiektywnego aspektu poznania, jak w przypadku jasności postrzegania lub zrozumienia. Jasna percepcja jest wolna od wątpliwości, niepewności, dwuznaczności lub niewyrazistości. W ujęciu modelu „**umysł jako system**” jasność jest określana przez liczbę podumysłów dostrojonych do świadomego wydarzenia. Jasność, **żywość** i **intensywność** to nakładające się na siebie terminy, które opisują cechy związane z większą **uważnością**.

**Jednostka naturalna** – jednostka określona przez wspólną receptywność i wynikającą z niej wymianę informacji między jej częściami składowymi.

**Jhāna** – głębokie stany medytacyjnego pochłonięcia, w których zarówno **skupienie uwagi**, jak i **uważność** stały się dość wyrafinowane. **Jhāna** jest szczególnym rodzajem stanu **przepływu** osiąganego tylko w medytacji, środkiem do przyspieszenia postępu w etapach od szóstego do dziesiątego, może też być wykorzystana jako środek do osiągnięcia **wglądu**.

**Koncentracja dostępu** (*upacāa-samādhi*) – skoncentrowany stan umysłu, który zapewnia „dostęp” do **medytacyjnego pochłonięcia** (*jhāna*) i **wglądu** (*vipassanā*). Tradycyjne nauki definiują specyficzne czynniki potrzebne do uzyskania koncentracji dostępu; są to: **uwaga wyłączna** (*ekaggatā*) i **zjednoczenie umysłu** (*ekodibhāva, cittas’ekagata*) celowo **ukierunkowana uwaga** (*vitakka*), **uwaga trwała** (*vicara*), **radość medytacyjna** (*pīti*) oraz **przyjemność/szczęście** (*sukha*).

**Lenistwo i apatia** – jedna z pięciu przeszkód.

**Łączenie** – praktyka pozwalająca zwiększyć zainteresowanie oddechem i zaangażowanie się w niego. Polega na dokonywaniu porównania pomiędzy różnymi częściami cyklu oddechowego, jak również łączenie szczegółów oddechu ze swoim stanem umysłu. Najbardziej pomocne jest rozpoczęcie tej praktyki na etapach czwartym lub piątym.

**Magia mindfulness** – zdolność **mindfulness** do wywoływania głębokich przemian psychologicznych i duchowych. W przeciwieństwie

do bardziej podstawowego i krótkotrwałego wykorzystania mindfulness, które moderuje zachowanie, z magią mindfulness masz do czynienia wówczas, gdy potrafisz utrzymać silniejszą uważność przez dłuższy czas. W rezultacie stajesz się mniej reaktywny i bardziej responsywny w życiu codziennym. W formalnej praktyce medytacyjnej utrzymywanie silnej uważności może przeprogramować głębokie uwarunkowania psychologiczne. Mindfulness może całkowicie przekształcić nasze najgłębiej zakorzenione koncepcje dotyczące świata i nas samych.

**Medytacja analityczna** – praktyka refleksyjna polegająca na systematycznym przypominaniu sobie i analizowaniu. Zasadniczo oznacza to myślenie o starannie wybranym temacie w uporządkowany sposób, w bardzo stabilnym, spokojnym i skoncentrowanym stanie umysłu. Powinno się to odbywać w stanie odpowiadającym etapowi czwartemu, w którym wybrany przedmiot analizy nigdy nie znika całkowicie z zakresu *uwagi*.

**Medytacja nad żywiołami** – jako część praktyki skanowania ciała ta tradycyjna medytacja może pomóc w skupieniu uwagi na odczuciach cielesnych. Te żywioły to: ziemia (stałość i odporność), woda (spójność i płynność), ogień (ciepło i zimno), wiatr (ruch i zmiana) oraz przestrzeń.

**Medytacyjne pochłonięcie** (*jhāna*) – stany jednopunktowego pochłonięcia, w których zarówno *uwaga*, jak i *uważność* stają się stopniowo coraz bardziej wyrafinowane. Jako technikę formalną praktykę *jhāny* możesz rozpocząć na etapie szóstym.

**Metakognitywna świadomość introspektywna** – świadomość introspektywna, w której umysł niejako „stoi z tyłu” i obserwuje swój własny stan i aktywność; to świadomość umysłu samego w sobie.

**Model „umysł jako system”** – trzeci przedstawiony model umysłu, który opiera się na szkole buddyzmu *Yogācāra*. Model ten przedstawia umysł jako złożony system składający się z dwóch głównych części: umysłu świadomego i umysłu nieświadomego. Umysł świadomy jest częścią naszej psychiki, której doświadczamy bezpośrednio, podczas gdy nieświadomość to część, której złożone działania „za kulisami” możemy poznać tylko pośrednio, poprzez wnioskowanie i dedukcję.

**Model momentów świadomości** – drugi model umysłu, wywodzący się z buddyjskiej *Abhidhammy*. Model ten przedstawia świadome doświadczenie jako podzielone na poszczególne momenty świadomości pochodzące z sześciu różnych zmysłów, w tym zmysłu umysłu oraz z wiążących momentów świadomości. Te świadome momenty umysłu występują pojedynczo – w podobny sposób, w jaki film jest podzielony na poszczególne klatki. Ponieważ klatki następują tak szybko i jest ich tak wiele, ruch w filmie wydaje się płynny. Tak samo te dyskretne momenty świadomości są tak liczne i krótkie, że wydają się tworzyć jeden ciągły i nieprzerwany strumień świadomości.

**Model momentów świadomości i model „umysł jako system”** konceptualizują świadomość jako „miejsce” w umyśle, gdzie następuje wymiana informacji. Chociaż myślenie o świadomości jako o miejscu jest użyteczne w prostszych modelach teoretycznych umysłu, to w ostatecznym rozrachunku koncepcja ta jest problematyczna. Dlatego też w miarę rozwoju takich modeli ostateczna koncepcja świadomości nie odnosi się do miejsca, lecz po prostu do *procesu* wymiany informacji, opartego na wspólnej recepcji nieświadomych podumysłów. Wspólna receptywność i wymiana informacji, analogiczna do świadomości, zachodzą na każdym poziomie systemu umysłowego. Jednak tylko procesy wymiany informacji zachodzące na najwyższym poziomie w systemie umysłu są doświadczane subiektywnie, dostępne do przypomnienia i zrelacjonowania, a więc *świadome*.

**Model świadomego doświadczenia** – to pierwszy model, który stanowi podstawę do praktyki medytacyjnej. Opisuje on podstawowy sposób, w jaki doświadczamy różnych obiektów wewnętrznych i zewnętrznych poprzez uwagę i świadomość peryferyjną. Model ten wyjaśnia również, jak funkcjonuje uwaga i świadomość peryferyjna, dzięki czemu można z nimi umiejętnie pracować w medytacji, aby wytworzyć mindfulness.

**Momenta świadomości** – dyskretne zdarzenia mentalne lub momenty umysłu generowane przez pięć zmysłów fizycznych, zmysł umysłu i świadomość wiążącą – w sumie siedem różnych typów. Tradycyjny obraz świadomego doświadczenia to sznur koralików, w którym każdy koralik reprezentuje jeden moment umysłu.

**Momenty świadomości peryferyjnej** – w modelu momentów świadomości różne rodzaje momentów umysłu pochodzące z różnych zmysłów mogą przybierać formę momentów uwagi lub świadomości. Momenty świadomości peryferyjnej są otwarte i integrujące, zapewniając panoramiczną reprezentację wszystkiego, co znajduje się w specyficznym polu sensorycznym. Wiele obiektów zawartych w momentach świadomości peryferyjnej poddaje się tylko minimalnej obróbce umysłowej.

**Momenty świadomości w sensie ogólnym** – momenty świadomości peryferyjnej.

**Momenty umysłu** – dyskretne, seryjne zdarzenia umysłowe, które stanowią świadome doświadczenie. Wyróżnia się dwa rodzaje momentów umysłu: momenty świadomości i niepostrzegające momenty umysłu. Każdy moment umysłu ma pewne cechy: jednostkowość, hedonistyczne uczucia i energię życiową. Momenty świadomości obejmują również przedmiot i intencję, podczas gdy niepostrzegające momenty umysłu ich nie mają.

**Momenty uwagi** – w modelu momentów świadomości różne rodzaje momentów umysłu pochodzące z różnych zmysłów mogą przybierać formę momentów uwagi lub świadomości. Momenty uwagi mają wyłączny obszar koncentracji, zawierający tylko jeden obiekt lub kilka obiektów, które są poddawane intensywnemu przetwarzaniu mentalnemu.

**Nieintencjonalny moment umysłu** – niepostrzegający moment umysłu.

**Niepostrzegający moment umysłu** (*bhavanga citta*) – niskoenergetyczne, bezprzedmiotowe momenty umysłu. Poziom energii umysłu zależy od stosunku momentów postrzegających do momentów niepostrzegających. Im większy odsetek niepostrzegających momentów umysłu w danym czasie, tym większe będzie otępienie. Są one również całkowicie pozbawione intencji i dlatego są również nieintencjonalnymi momentami umysłu. Chociaż nieintencjonalne, bezprzedmiotowe i pozbawione energii życiowej (*jīvitindriya cetasika*), nadal mają jakość odczuwania przyjemności (*vedanā cetasika*).

**Nieświadoma część świadomości** – odnosi się do tej części zawartości świadomości w sensie ogólnym, której nie jesteśmy subiektywnie świadomi i której treść nie może być później przywołana lub zrelekcjonowana. Czasami określa się ją jako ukrytą świadomość – „wiemy” coś, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, że wiemy.

Nieświadomą część świadomości można dalej podzielić na dwa rodzaje: świadomość nieświadomą i świadomość podświadomą. Ta pierwsza składa się z treści nieświadomych, które nigdy nie mogą stać się świadome. Natomiast świadomość podświadoma składa się z tych wszystkich bodźców, które rejestruje twój układ nerwowy i których możesz być potencjalnie świadomy, ale w danej chwili tak nie jest.

**Nieświadome intencje** – intencje, które powodują automatyczne działania, zanim te intencje staną się świadome. Wszystkie intencje mają swoje źródło w umyśle nieświadomym. Intencja staje się świadoma, gdy jest rzutowana do świadomego umysłu, gdzie może być realizowana, modyfikowana lub całkowicie zablokowana. Intencje, które były wielokrotnie realizowane jako intencje świadome, mogą wywoływać działanie bez uprzedniego uświadomienia ich sobie. W przypadku tych automatycznych działań intencja staje się widoczna dla świadomości (jeśli w ogóle) dopiero wówczas, gdy działanie zostało już wykonane.

**Nieświadomy umysł** (*bhavanga* w pali; *ālayavijñāna* w sanskrycie) – największa część systemu umysłowego. Umysł nieświadomy składa się z umysłu sensorycznego i umysłu dyskryminacyjnego. Każdy z tych umysłów składa się z wielu odrębnych podumysłów.

**Nimitta** – *nimitta* jest słowem z języka pali, które oznacza „wygląd”, jak na przykład: *W świetle księżyca góry wyglądają inaczej*. W starożytnej buddyjskiej literaturze medytacyjnej *nimitta* odnosi się do różnego wyglądu obiektu medytacji w coraz głębszych stanach medytacyjnych. Jednak we współczesnym użyciu *nimitta* oznacza ogólnie „obiekt medytacji” lub, znacznie częściej, zjawiska iluminacji, które służą jako obiekt do wejścia w świetlistą *jhānę*. Podczas omawiania świetlistych *jhān* również używamy terminu *nimitta* na określenie zjawiska iluminacji.

**Obiekt do medytacji** – każdy obiekt, który został celowo wybrany, aby służył jako centrum *uwagi* podczas medytacji. Podstawowym



obiektem medytacyjnym wykorzystywanym w tej praktyce są odzucia związane z oddechem w okolicach nosa.

**Oczyszczanie umysłu** – naturalny proces w medytacji, dzięki któremu silne wspomnienia, dawne uwarunkowania, myśli i intensywne emocje wypływają na powierzchnię w spokojnej ciszy medytacji. Obserwacja tego „naładowanego” materiału z oświecającą mocą mindfulness prowadzi do zintegrowania i akceptacji zdarzeń z przeszłości w obecnej rzeczywistości, przeprogramowania niekorzystnych uwarunkowań i oczyszczenia psychiki. Ten proces oczyszczania następuje najczęściej na etapach czwartym i siódmym.

**Otępienie** – brak energii psychicznej. Istnieją różne stopnie otępienia – od głębokiego snu lub nieświadomości, poprzez silne otępienie (jak na przykład senność), do subtelniejszych form, takich jak uczucie pewnego „zawieszenia”. Otępienie jest formą **uwagi** rozproszonej. Ale w przeciwieństwie do dystraktora, gdzie uwaga „rozprasza się” na inne obiekty **świadomości**, otępienie odwraca uwagę od oddechu, kierując ją do pustki, w której nic nie jest postrzegane.

**Pacyfikacja umysłu** – proces prowadzący do radykalnego zmniejszenia liczby i częstotliwości pojawiania się obiektów mentalnych, które są rzutowane do świadomości przez myślący/emocjonalny umysł. W końcu obiekty mentalne znikają ze świadomości do tego stopnia, że rzadko pojawiają się nawet w świadomości peryferyjnej. Proces ten rozpoczyna się na etapie szóstym i trwa przez cały etap siódmy. Całkowite spacyfikowanie umysłu dyskryminacyjnego, czyli giętkość umysłowa, jest cechą charakterystyczną etapu ósmego.

**Pacyfikacja/uspokojenie zmysłów** – czasowe wyciszenie zmysłów fizycznych lub podumysłów sensorycznych podczas medytacji. Występuje głównie na etapie ósmym, ale może być również istotną częścią etapu siódmego. Przy pełnej pacyfikacji zmysłów wszystkie zewnętrzne dźwięki, z wyjątkiem tych najbardziej natrętnych, zanikają, a świadomość słuchowa jest często zdominowana przez dźwięk wewnętrzny. Zanikają również wszelkie wyobrażenia wizualne, a zmysł wzroku jest często zdominowany przez wewnętrzne światło (zjawisko iluminacji). Z kolei różne dolegliwości cielesne, swędzenie, drętwienie i inne doznania zostają zastąpione przyjemnym poczuciem równowagi i spokoju.

**Pięć przeszkód** – to wrodzone i uniwersalne predyspozycje psychologiczne, takie jak *przyziemne pragnienia*, *niechęć*, *lenistwo* i *apatia*, *niepokój spowodowany zmartwieniami i wyrzutami sumienia* oraz *wątpliwości*. Każdy problem w medytacji można przypisać jednej z tych przeszkód lub ich kombinacji.

**Pobudzenie z powodu zmartwień i wyrzutów sumienia** – jedna z pięciu przeszkód.

**Początkowa postać** (*parikamma-nimitta*) – odnosi się do zwykłego, wysoce konceptualnego wyglądu obiektu medytacji. Początkujący medytujący nie doświadcza rzeczywistych doznań związanych z oddechem, ale raczej wyobrażeń związanych z oddechem, takich jak „wdech” lub „wydech”, które są z kolei zbudowane z takich pojęć jak powietrze, nos i kierunek.

**Podążanie za oddechem** – technika zwiększająca zainteresowanie oddechem i zaangażowanie oddechu podczas medytacji. Polega na rozpoznawaniu określonych zdarzeń w cyklu oddechowym, jak również wszystkich wyraźnych odczuć w trakcie każdego wdechu i wydechu. Tworząc wyzwanie, a tym samym większe zainteresowanie wydarzeniami cyklu oddechowego, przeciwdziałamy naturalnej tendencji do przesuwania się *uwagi*. W rezultacie otrzymujemy dłuższe okresy *stabilnej uwagi*.

**Podumysły** – autonomiczne jednostki, które mają swoją własną specjalność i funkcje do wykonania w ramach systemu umysłowego jako całości. W obrębie umysłu sensorycznego istnieje pięć podumysłów, z których każdy posiada własne pole sensoryczne odpowiadające jednemu z pięciu fizycznych zmysłów. Jeden podumysł pracuje wyłącznie nad zjawiskami związanymi z widzeniem, inny – ze słyszeniem i tak dalej. Umysł dyskryminacyjny również składa się z wielu różnych podumysłów. Istnieją na przykład podumysły odpowiedzialne za myślenie abstrakcyjne, rozpoznawanie wzorów, emocje, arytmetykę i logikę werbalną – by wymienić tylko kilka z wyższych poziomów czynności tego umysłu. Inne podumysły umysłu dyskryminującego są odpowiedzialne za emocje, takie jak gniew, strach i miłość. Umysł narracyjny jest jeszcze jednym podumysłem umysłu dyskryminacyjnego.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Medytacja to królewska droga do przebudzenia.  
Dzięki niej osiągniesz coraz głębsze stany błogości,  
spokoju i zrozumienia, których kulminacją jest ostateczne  
i trwałe wyzwolenie z cierpienia.**

W tym kompleksowym poradniku znajdziesz rewolucyjne i oparte na nauce podejście do medytacji autorstwa słynnego neuroanatomisty i mistrza medytacji Culadasy. Oferuje on praktyczny zestaw narzędzi, który pozwoli ci rozpocząć i udoskonalić swoją codzienną praktykę mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia.

To pierwszy tak kompletny, uniwersalny przewodnik oferujący 10-etapowy program medytacji. Głęboko osadzony w buddyźmie, starożytnych duchowych naukach o uważności/mindfulness, holistycznym zdrowiu, jak również najnowszych naukach o mózgu. Stanie się twoją mapą drogową do korzyści płynących z medytacji uważności. Dr Culadasa John Yates prezentuje nowy i fascynujący model działania umysłu. Podaje konkretne wskazówki wyjaśniające, jak buddyzm i neuroanatomia łączą się w praktyce mindfulness, pozwalając przewyciężyć błędzenie umysłu, ośpienie, wydłużenie czasu skupienia uwagi podczas medytacji oraz opanowanie subtelnego rozproszenia.

W książce znajdziesz również wiele ilustracji i wykresów, które pomogą ci przejść przez każdy etap procesu medytacji, oferując narzędzia działające we wszystkich rodzajach praktyk medytacyjnych. To obowiązkowa lektura, niezależnie od tego, czy jesteś początkującym, który chce ugruntować swoją praktykę, czy osobą doświadczoną gotową opanować najgłębszy stan spokoju.

**Dzięki medytacji twój umysł  
osiągnie stan najwyższego skupienia**

Patroni:



Cena: 129,20 zł

