



THANISSARO BHIKKHU  
(GEOFFREY DeGRAFF)

# Z KAŻDYM ODDECHEM

WSKAZÓWKI DO MEDYTACJI

ṬHĀNISSARO BHIKKHU

(GEOFFREY DEGRAFF)

Z KAŻDYM ODDECHEM  
WSKAZÓWKI DO MEDYTACJI

2026

Tytuł oryginału:  
With Each and Every Breath

© 2013 Ṭhānissaro Bhikkhu  
© do wydania polskiego Fundacja „Theravada”

Wydawca:  
Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:  
Jacek Zahradnik

Redakcja:  
Beata Wojciechowska-Dudek

Korekta:  
Daria Borek

Skład i łamanie tekstu:  
Kama Królikowska

Projekt okładki:  
Katarzyna Stolecka

Grafika na okładce:  
Jacek Sikora

ISBN  
978-83-939377-2-1

## SPIS TREŚCI

<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>5</b>
Medytacja: co i jak? .....	5
Co jest w tej książce? .....	6
Jak czytać tę książkę? .....	9
Podstawowe przesłanki .....	10
<b>Podstawowe instrukcje.....</b>	<b>26</b>
I. Przygotowanie do medytacji.....	26
Warunki fizyczne .....	26
Twoja postawa .....	28
Stan twojego umysłu .....	31
II. Skupianie się na oddechu.....	35
III. Wychodzenie z medytacji .....	43
IV. Medytacja w innych pozycjach.....	44
Medytacja chodzona.....	44
Medytacja stojąca .....	48
Medytacja leżąca .....	49
V. Stawanie się medytującym .....	49
<b>Powszechne problemy .....</b>	<b>52</b>
Ból.....	52
Błądzące myśli .....	56
Senność .....	60
Złudna koncentracja.....	61

Hałasy zewnętrzne .....	61
Kłopoty z samym oddechem .....	62
Niezwykłe energie i wrażenia .....	65
Ocenianie swojego postępu .....	69
Podtrzymywanie motywacji .....	72
Niszczące emocje .....	74
Wizje i inne niesamowite zjawiska .....	82
Utknąwszy w koncentracji .....	83
Przypadkowe wglądy .....	84
<b>Medytacja w codziennym życiu .....</b>	<b>86</b>
I. Twoje wewnętrzne skupienie .....	88
II. Twoje aktywności .....	90
Umiarkowanie w mowie .....	91
Wskazania .....	92
Pohamowanie zmysłów .....	97
III. Twoje otoczenie .....	98
Godni podziwu przyjaciele .....	99
Oszczędność .....	101
Odosobnienie .....	102
<b>Zaawansowana praktyka .....</b>	<b>105</b>
Jhāny .....	105
Wgląd .....	117
Wyzwolenie .....	124
<b>W poszukiwaniu nauczyciela .....</b>	<b>126</b>
<b>dotatkowe medytacje .....</b>	<b>132</b>
<b>Podziękowania .....</b>	<b>135</b>

# WPROWADZENIE

## MEDYTACJA: CO I JAK?

Medytacja jest treningiem umysłu, pomagającym mu rozwinąć siłę i wykształcić umiejętności potrzebne do rozwiązania problemów. Tak jak istnieje wiele rozmaitych leków na różne choroby ciała, tak też istnieje wiele rozmaitych typów medytacji na różne problemy umysłu.

Technika medytacyjna wykładana w tej książce jest aktywnością ukierunkowaną na poradzenie sobie z najbardziej podstawowymi problemami umysłu – stresem i cierpieniem – które sprowadza sam na siebie poprzez własne myśli i działania. Chociaż umysł pragnie szczęścia, wciąż potrafi ściągać na siebie mentalne cierpienie. Medytacja pomaga odkryć powody, dla których umysł tak czyni, i odkrywając je, pomaga je uleczyć. W tym uzdrawianiu medytacja otwiera cię na możliwość doznania prawdziwego szczęścia, szczęścia, na którym można polegać, szczęścia, które nigdy się nie zmieni, nie zawiedzie.

Oto dobra nowina dotycząca medytacji: prawdziwe szczęście jest możliwe i możesz je osiągnąć własnym wysiłkiem. Nie musisz się zadowalać chwilowymi przyjemnościami. Nie musisz poddawać się idei, że tymczasowe szczęście to najlepsze, co życie ma do zaoferowania. Nie musisz także wiązać swoich nadziei na szczęście z jakąkolwiek siłą czy osobą – poza sobą samym. Możesz wytrenować umysł tak, by uzyskać dostęp do szczęścia, na którym można całkowicie polegać, szczęścia, które nie krzywdzi ani ciebie, ani nikogo innego.

Nie tylko cel medytacji jest dobry, również środki do jego osiągnięcia są dobre. Są to takie aktywności i mentalne jakości, z których rozwijania możesz być dumny: uczciwość, prawość, współczucie, uważność i wnikliwość. Ponieważ prawdziwe szczęście pochodzi z wnętrza, nie wymaga, byś brał cokolwiek od kogoś innego. Twoje prawdziwe szczęście nie wchodzi w konflikt z prawdziwym szczęściem jakiegokolwiek osoby na świecie. Kiedy znajdujesz prawdziwe szczęście w swoim wnętrzu, masz go na tyle dużo, by dzielić się z innymi.

Oto, dlaczego praktyka medytacji jest aktem dobroci zarówno dla innych, jak i dla ciebie. Kiedy rozwiązujesz problem stresu i cierpienia, to oczywiście

ty jesteś osobą, która na tym skorzysta. Ale nie tylko ty. Gdy produkujesz w sobie stres i cierpienie, nie tylko osłabiasz samego siebie, ale i obciążasz nimi również ludzi wokół siebie zarówno poprzez potrzebę polegania na nich, jeśli chodzi o pomoc i wsparcie, jak i poprzez krzywdzenie w głupi sposób, robiąc czy mówiąc coś ze słabości bądź w strachu. W tym samym czasie nie możesz im pomóc w ich problemach, ponieważ masz dosyć własnych. Jednakże, jeśli twój umysł się nauczy, jak przestać zadawać sobie stres i cierpienie, staniesz się mniejszym ciężarem dla innych i będziesz zdolny udzielić im pomocy.

Zatem praktyka medytacji uczy cię szanować w sobie samymi te rzeczy, które są warte szacunku: pragnienie prawdziwego szczęścia, szczęścia, na którym można całkowicie polegać i które jest całkowicie niewinne, a także zdolność do odnalezienia tego szczęścia własnym wysiłkiem.

Doprowadzenie do całkowitego zaprzestania narzuconej przez umysł produkcji stresu i cierpienia wymaga wielkiego zaangażowania, treningu i wprawy. Jednakże technika medytacyjna nauczana w tej książce przynosi korzyść nie tylko ludziom, którzy są gotowi podążać za jej wskazówkami aż do całkowitego Przebudzenia. Jeśli potrzebujesz choćby zwykłej pomocy w radzeniu sobie z bólem albo w znalezieniu nieco większego spokoju i stabilności w swoim życiu, to medytacja ma ci wiele do zaoferowania. Może również wzmocnić umysł w procesie zajmowania się wieloma problemami codziennego życia, ponieważ rozwija takie cechy, jak uważność, czujność, skupienie i wnikliwość, a więc te, które są użyteczne we wszelkich aktywnościach w domu, w pracy czy gdziekolwiek jesteś. Te cechy są również pomocne w radzeniu sobie z niektórymi z większych, trudniejszych życiowych wyzwań. Uzależnienie, trauma, strata, rozczarowanie, choroba, starzenie się, a nawet śmierć są o wiele łatwiejsze do udźwignięcia, kiedy umysł rozwinął umiejętności pielęgnowane poprzez medytację.

Tak więc nawet jeśli nie przejdiesz całej drogi – aż do całkowitej wolności od stresu i cierpienia – medytacja pomoże ci lepiej radzić sobie z cierpieniem, innymi słowy – z mniejszą krzywdą dla siebie i dla ludzi z twojego otoczenia. Jeśli wówczas zdecydujesz się dalej zgłębiać medytację, aby zobaczyć, czy naprawdę może doprowadzić do całkowitej wolności, tym lepiej.

## **CO JEST W TEJ KSIĄŻCE?**

Opisana tutaj technika medytacyjna wywodzi się z dwóch źródeł. Pierwszym jest zestaw pouczeń Buddy o tym, jak używać oddechu w czasie treningu umysłu. Wskazówki te znajdują się w kanonie palijskim, najstarszym istniejącym

zapisie nauk Buddy. Jak stwierdza ów kanon, Buddha traktował oddech jako narzędzie do odnalezienia spokoju podczas medytacji, sposób na ukojenie zarówno dla ciała, jak i umysłu. Ponadto oddech służący rozwijaniu uważności, skupienia i wnikliwości był obiektem medytacji, którego Buddha używał na ścieżce do własnego Przebudzenia. Oto, dlaczego zalecał uważność oddechu swym uczniom i w swoim nauczaniu skupiał się na niej w większym stopniu niż na jakimkolwiek innym obiekcie medytacji.

Drugim źródłem jest metoda medytacji oddechu, rozwinięta w ostatnim stuleciu przez Ajahna Lee Dhammadharo, mistrza szkoły buddyjskiej zwanej w Tajlandii leśną tradycją. Metoda Ajahna Lee oparta jest na naukach Buddy i wyjaśnia szczegółowo wiele kwestii, które Buddha pozostawił w skondensowanej formie. Trenowałem tę technikę przez dziesięć lat pod przewodnictwem Ajahna Fuang Jotiko, jednego z uczniów Ajahna Lee, więc doświadczenia z tamtych praktyk również wpłynęły na kształt tej książki.

Korzystałem ze źródeł dotyczących skupiania się na oddechu jako na głównym obiekcie medytacji, ponieważ jest on najbezpieczniejszym ze wszystkich dostępnych obiektów medytacyjnych. Technika tu opisana doprowadza ciało i umysł do zrównoważonego dobrostanu. To z kolei pozwala umysłowi uzyskać zrównoważone wglądy w jego działania, dzięki czemu potrafi on rozpoznać, w jaki sposób stwarza stres i cierpienie i jak efektywnie może je porzucić.

Technika ta jest częścią obszernej ścieżki treningu umysłu, która obejmuje nie tylko medytację, ale również rozwój hojności i uczciwości. Podstawowe założenie każdej części tego treningu jest takie samo: zrozumieć każde swoje działanie jako element łańcucha przyczyn i skutków, dzięki czemu możesz kształtować przyczyny w bardziej pozytywny sposób. Przy każdym działaniu – w myśli, słowie i czynie – zastanawiasz się nad tym, co robisz, w czasie, gdy to właśnie robisz. Przyglądasz się motywacji prowadzącej do twoich działań oraz rezultatom, jakie one przynoszą.

Rozważając, uczysz się zadawać pytania dotyczące własnych działań w specyficzny sposób:

- Czy prowadzą do stresu i cierpienia, czy też do zakończenia stresu i cierpienia?
- Jeśli prowadzą do stresu, to czy są konieczne?
- Jeśli nie, to po co je znów podejmować?
- Jeśli prowadzą do zakończenia stresu, jak można je doskonalić jako nowe umiejętności?

W czasie treningu hojności i uczciwości stawiasz te pytania w odniesieniu do swoich słów i czynów; podchodzisz do wszystkich wydarzeń w umyśle jak do działań – obojętnie, czy są to myśli, czy emocje – i badasz je w ten sam sposób. Innymi słowy, medytacja zmusza cię, byś przyglądał się swoim myślom i emocjom nie tyle pod względem ich treści, lecz bardziej w kategorii tego, skąd przychodzą i dokąd prowadzą.

Strategia obserwowania własnych działań i badanie ich za pomocą pytań bezpośrednio wiąże się z problemami, które należy rozwiązać: stresem i cierpieniem spowodowanymi własnymi działaniami. Oto, dlaczego praktyka ta leży u podstaw całego treningu. Medytacja umożliwia uważniejszą obserwację własnych działań oraz odkrywanie i stopniowe porzucanie coraz subtelniejszych poziomów stresu wywołanego tymi działaniami. Rozwija również takie cechy umysłu, które wzmacniają twoją zdolność do działania z większą wprawą.

Chociaż opisana tu technika medytacyjna jest częścią typowo buddyjskiego treningu, nie musisz być buddystą, by z niej korzystać. Może ona pomóc w przewycięzaniu problemów, które nie są charakterystyczne dla buddystów. W końcu buddyści nie są jedynymi ludźmi, którzy gromadzą w sobie stres i cierpienie, a właściwości umysłu rozwinięte poprzez medytację nie są objęte buddyjskim „prawem autorskim”. Uważność, czujność, skupienie i wnikliwość przynoszą korzyść każdemu, kto je rozwija. Jedyne, czego potrzeba, to byś na poważnie dał tym właściwościom szansę.

Celem tej książki jest zaprezentowanie praktyki medytacji – wraz z szerszym spektrum treningu, którego medytacja jest częścią – w taki sposób, żeby łatwo się o niej czytało i zastosowało ją w życiu. Książka jest podzielona na pięć części, a każda kończy się listą dodatkowych źródeł – książek, artykułów i plików audio – które pomogą ci bardziej szczegółowo zbadać kwestie omawiane w danej części.

Pierwsza część tej książki zawiera instrukcje dotyczące podstawowych kroków, tego, jak medytować. Druga część udziela porad dotyczących tego, jak radzić sobie z niektórymi problemami, które mogą się pojawić w trakcie praktyki. Trzecia część zajmuje się kwestiami, które pojawiają się, gdy medytację próbujesz uczynić częścią swojego życia. Czwarta część zajmuje się trudnościami, na które napotykasz, kiedy twoja medytacja rozwija się i wkracza na następny poziom zaawansowania. Piąta część poświęcona jest temu, jak wybrać nauczyciela medytacji oraz jak nawiązać z nim relację, która umożliwi ci wybór jak najlepiej dopasowanego do ciebie rodzaju treningu – takiego, jakiego nie zapewni ci żadna książka.

## JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Starałem się omówić większość kwestii, z którymi zaangażowany medytujący może się zetknąć w samodzielnej praktyce. Z tego powodu, jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z medytacją i nie jesteś jeszcze gotowy, by poświęcić się poważnej praktyce, znajdziesz w tej książce więcej materiału, niż w tej chwili potrzebujesz. Jeśli czytasz wybiórczo, możesz tu znaleźć mnóstwo użytecznych wskazówek. Dobrym pomysłem byłoby przeczytanie tylko tego, co jest niezbędne, by zacząć medytację, a następnie odłożenie książki i spróbowanie w praktyce.

Aby zacząć:

Przeczytaj w następnej części omówienie tematu oddechu, aż do nagłówka „Dlaczego oddech?”.

Przeskocz do drugiego rozdziału zatytułowanego Skupianie się na oddechu w części drugiej. Czytaj o sześciu krokach tam wymienionych dopóty, dopóki będziesz potrafił zastosować je w umyśle. Potem znajdź wygodne miejsce do siedzenia i spróbuj praktykować tyle kroków, z iloma czujesz się komfortowo. Jeśli te kroki są dla ciebie zbyt zaawansowane, przeczytaj rozdział Medytacja w książce Szlachetna strategia: artykuły ścieżki buddyjskiej.

Jeśli po rozpoczęciu napotkasz problemy, wróć do części pierwszej i zajrzyj również do części drugiej.

Jeśli chodzi o resztę książki, możesz odłożyć ją na później, kiedy będziesz gotów podnieść poziom swojego zaangażowania.

Nawet wówczas byłoby mądrze czytać tę książkę wybiórczo – szczególnie część trzecią. Porady tam zawarte są skierowane do w pełni oddanego medytującego. Część z nich może wymagać zaangażowania, na które nie jesteś jeszcze gotów. Zatem przyjmij dowolną poradę, która wydaje się adekwatna do twojego bieżącego życia i wartości, a resztę pozostaw innym albo odłóż na potem.

Pamiętaj, *w praktyce medytacji nigdy do niczego się siebie nie zmusza*. Jedyne przymus pochodzi z wewnętrznej siły: twego własnego pragnienia, by być wolnym od stresu i zadawanego sobie cierpienia.

## PODSTAWOWE PRZESŁANKI

Kiedy chcesz doskonalić jakąś technikę medytacyjną, dobrze jest znać przesłanki, które za nią stoją. Dzięki temu będziesz miał jasne pojęcie o tym, w co się angażujesz. Znajomość podstaw pomaga również zrozumieć, jak i dlaczego ta technika ma działać. Jeśli masz wątpliwości w stosunku do podstaw, możesz potraktować je jako hipotezy robocze i sprawdzić, czy naprawdę pomagają w radzeniu sobie ze stresem i cierpieniem. Medytacja „nie wymaga”, byś przysięgał wierność czemuś, czego nie jesteś w stanie w pełni zrozumieć. Jednak „prosi”, byś tym założeniami naprawdę dał szansę.

W miarę jak osiągasz postępy w praktyce medytacyjnej, możesz stosować te podstawowe przesłanki w obszarach, które się pojawią w twojej medytacji, a które nie zostały wyjaśnione w tej książce. W ten sposób medytacja stanie się mniej obcą techniką, lecz bardziej twoją własną ścieżką eksplorowania umysłu i rozwiązywania jego problemów w miarę ich ujawniania się.

Ponieważ medytacja oddechu jest treningiem, w którym umysł skupia się na oddechu, jej podstawowe założenia koncentrują się na dwóch kwestiach: funkcjonowaniu umysłu i działaniu oddechu.

**Umysł.** Słowo „umysł” obejmuje tutaj nie tylko intelektualny wymiar umysłu, ale również jego stronę emocjonalną wraz z wolą działania. Inaczej mówiąc, słowo „umysł” obejmuje również to, o czym zwykle myślimy, gdy mamy na uwadze „serce”.

Umysł nie jest bierny. Ponieważ jest odpowiedzialny za ciało z jego wieloma potrzebami, musi obrać aktywne podejście do doświadczenia. Jego działania kształtują jego doświadczenie, gdy szuka pożywienia, zarówno mentalnego, jak i fizycznego, aby odżywić siebie i ciało. Kieruje nim głód – zarówno fizyczny, jak i mentalny. Wszystkim nam bliska jest potrzeba jedzenia w aspekcie fizycznym. Na poziomie mentalnym umysł karmi się zarówno zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi relacjami i emocjami. Zewnętrznymi łaknie zaspokojenia takich potrzeb, jak miłość, uznanie, pozycja, władza, bogactwo i pochwała. Wewnętrznie karmi się swoją miłością do innych i własną samooceną, a także przyjemnościami, które pochodzą zarówno ze zdrowych, jak i niezdrowych emocji: honoru, wdzięczności, chciwości, lubieżności i gniewu.

W każdym momencie umysł jest zasypywany szerokim spektrum bodźców: obrazami, dźwiękami, zapachami, smakami, wrażeniami dotykowymi i ideami. W swym poszukiwaniu pożywienia wybiera z tego zakresu te rzeczy, na których

skupia uwagę, i te, które ignoruje. Te wybory kształtują świat jego doświadczenia. Dlatego właśnie, kiedy ty i ja idziemy w tym samym czasie przez sklep, będziemy go doświadczać inaczej – w takim stopniu, w jakim szukamy odmiennych produktów.

To poszukiwanie pożywienia przez umysł jest nieustanne i nigdy się nie kończy, ponieważ jego pokarm – szczególnie ten mentalny – może się wyczerpać. Jakakolwiek satysfakcja, którą umysł czerpie z pożywienia, jest zawsze krótkotrwała. Gdy tylko umysł znajdzie miejsce, gdzie może się pożywić, już szuka następnego źródła pokarmu. Czy powinien tu pozostać? Czy powinien pójść gdzieś indziej? Te nieustające pytania: „Co dalej? Gdzie dalej?” napędzają jego poszukiwanie dobrostanu. Jednakże ponieważ te pytania są pytaniami głodu, one same zaczynają wżerać się w umysł. A ten wiedziony głodem wciąż dąży do znalezienia odpowiedzi na te pytania, a przez to często działa kompulsywnie – czasem intencjonalnie – z powodu ignorancji, błędnie rozumiejąc, co powoduje niepotrzebny stres, a co nie. To sprawia, że stwarza jeszcze więcej cierpienia i stresu.

Celem medytacji jest położenie kresu tej niewiedzy i wykorzenienie pytań głodu, które tę niewiedzę napędzają.

Ważnym aspektem wspomnianej ignorancji jest ślepotą umysłu na jego wewnętrzne procesy w chwili obecnej, ponieważ to właśnie w chwili obecnej dokonywane są wybory. Chociaż umysł często działa nawykowo, to wcale nie musi tak być. W każdej chwili ma możliwość dokonywania nowych wyborów. Im jaśniej widzisz, co dzieje się w teraźniejszości, tym bardziej prawdopodobne jest, że dokonasz trafnych wyborów – takich, które poprowadzą do prawdziwego szczęścia i dzięki praktykowaniu będą cię przybliżyły do całkowitej wolności od cierpienia i stresu, teraz i w przyszłości. Medytacja skupia twoją uwagę na chwili obecnej, bo tylko wtedy możesz obserwować działania umysłu i nadawać im lepszy kierunek. Teraźniejszość jest jedynym momentem, w którym możesz działać i wprowadzić zmianę.

**Komitet umysłu.** Jednym z pierwszych spostrzeżeń, których się dowiadujesz o umyśle, kiedy zaczynasz medytację, jest to, że ma on wiele umysłów. To dlatego, że masz wiele różnych wyobrażeń, jak zaspokoić swoje głody i odnaleźć dobrostan, oraz wiele różnych pragnień opartych na tych wyobrażeniach. Wizje te sprowadzają się do różnych pomysłów na temat tego, co składa się na szczęście, gdzie można je odnaleźć i kim jesteś ty jako osoba (jakie są twoje potrzeby dotyczące określonych rodzajów przyjemności oraz twoje zdolności

do zapewniania sobie tych przyjemności). Każde pragnienie działa więc jak nasionko, z którego wyrasta takie, a nie inne poczucie tego, kim jesteś i jaki jest świat, w którym żyjesz.

Buddha miał techniczny termin na określenie tego poczucia tożsamości w danym świecie doświadczenia – nazwał je stawaniem się. Zwróć uwagę na ten termin i na znaczenie, które za nim stoi, ponieważ jest to kluczowe dla zrozumienia, dlaczego przysparzasz sobie stresu i cierpienia oraz co jest potrzebne, by nauczyć się to zatrzymywać.

Jeśli to pojęcie wydaje ci się obce, pomyśl o chwili, w której zapadasz w sen i w twoim umyśle pojawia się obraz jakiegoś miejsca. Wchodzisz w ten obraz, tracisz kontakt ze światem zewnętrznym i wkraczasz wtedy w rzeczywistość snu. Ten świat snu wraz z twoim poczuciem, że wchodzisz weń, jest formą stawania się.

Gdy już się uwrażliwisz na ten proces, zobaczysz, że angażujesz się w niego nawet wtedy, gdy nie śpisz, i to wiele razy w ciągu dnia. Aby uzyskać wolność od stresu i cierpienia, które ów stres może spowodować, będziesz musiał zbadać wiele „stawań się”, które stwarzasz podczas poszukiwania pożywienia – liczne „ja”, zrodzone przez twoje pragnienia i światy, które one zamieszkują – ponieważ tylko wtedy, gdy zbadasz te rzeczy dogłębnie, możesz uwolnić się od ich ograniczeń.

Odkryjesz, że w pewnych przypadkach różne pragnienia łączy wspólne wyobrażenie na temat tego, czym jest szczęście i kim jesteś ty (np. pragnienie stworzenia bezpiecznej i stabilnej rodziny). W innych przypadkach ich wizje stoją w konflikcie (jak wtedy, gdy twoje pragnienia związane z twoją rodziną ścierają się z pożądaniami natychmiastowej przyjemności bez względu na konsekwencje). Niektóre z twoich pragnień odnoszą się do tych samych światów mentalnych, inne – do światów stojących do siebie w sprzeczności, jeszcze inne – do mentalnych światów całkowicie od siebie oderwanych. To samo dotyczy różnych rodzajów poczucia „ja” zamieszkujących każdy z tych światów. Niektóre z twoich „ja” są w harmonii, inne nie przystają do siebie, a jeszcze inne zupełnie nie są ze sobą powiązane.

Zatem w twoim umyśle istnieje wiele różnych wersji twojego „ja”, każde ze swym własnym programem działania. Każde z tych „ja” jest członkiem komitetu umysłu. Dlatego umysł przypomina tłum niesfornych ludzi. Mieszka w nim wiele różnych głosów, które mają odmienne opinie na temat tego, co powinieneś robić.

Niektórzy członkowie komitetu są otwarci i szczerzy co do założeń leżących u podstaw ich podstawowych pragnień. Inni są bardziej tajemniczy i podstępni. To dlatego, że każdy członek jest jak polityk – ma swoich zwolenników i własne

strategie zaspokajania pragnień. Niektórzy członkowie komitetu są idealistyczni i honorowi. Inni tacy nie są. Zatem komitet umysłu przypomina nie tyle zgromadzenie świętych planujących imprezę charytatywną, ile skorumpowaną radę miasta, gdzie równowaga sił nieustannie przesuwa się pomiędzy różnymi frakcjami, a wiele interesów robi się za plecami.

Jednym z celów medytacji jest ujawnienie tych potajemnych rozgrywek tak, byś mógł wprowadzić większy porządek w prace komitetu. Chodzi też o to, by twoje pragnienia szczęścia działały mniej na przekór sobie, a bardziej w harmonii, gdy zdasz sobie sprawę, że nie zawsze muszą być ze sobą w konflikcie. Postrzeganie tych pragnień jako komitetu pomaga ci również uświadomić sobie, że gdy praktyka medytacji stoi w sprzeczności z niektórymi twoimi pragnieniami, nie stoi w sprzeczności ze wszystkimi z nich. Nie jesteś głodzony. Nie musisz identyfikować się z pragnieniami, którym medytacja pokrzyżuje szyki, ponieważ masz inne, bardziej zręczne pragnienia, z którymi możesz się identyfikować. Wybór należy do ciebie. Możesz również wykorzystać bardziej wprawnych członków komitetu, by trenowali tych mniej wykwalifikowanych, by ci ostatni przestali sabotować twoje wysiłki ukierunkowane na odnalezienie prawdziwego szczęścia.

*Zawsze pamiętaj, że prawdziwe szczęście jest możliwe i że umysł może się nauczyć szukać tego szczęścia.* To są prawdopodobnie najważniejsze założenia leżące u podstaw praktyki medytacji oddechu. Istnieje wiele wymiarów umysłu, często przysłoniętych przez kłótnie członków komitetu i ich zafiksowanie na ulotnych formach szczęścia. Jeden z tych wymiarów jest całkowicie nieuwarunkowany. Innymi słowy, nie jest zależny od żadnych warunków. Nie zależy od czasu ani przestrzeni. Jest to doświadczenie totalnej, niezmaćonej wolności i szczęścia. To dlatego, że jest tam wolność od głodu i potrzeby karmienia.

Ale nawet jeśli ten wymiar jest nieuwarunkowany, może zostać osiągnięty przez zmianę warunków w umyśle, a więc poprzez rozwijanie wprawnych członków komitetu, aby twoje wybory coraz bardziej sprzyjały prawdziwemu szczęściu.

Oto, dlaczego praktyka medytacji nazywana jest ścieżką: jest jak ścieżka prowadząca na szczyt góry. Chociaż ścieżka nie jest przyczyną istnienia góry i twój marsz po ścieżce nie powoduje powstania szczytu, to akt kroczenia szlakiem może cię zaprowadzić na najwyższy punkt.

Możesz też myśleć o nieuwarunkowanym wymiarze jak o słodkiej wodzie w wodzie słonej. Zwyczajny umysł jest jak słona woda, po wypiciu której czujesz się źle. Jeśli jednak pozwolisz słonej wodzie na bezruch, słodka woda nie

oddzieli się sama z siebie. Musisz uczynić wysiłek, by ją wydestylować. Jednak akt destylacji sam w sobie nie stwarza słodkiej wody. Po prostu wydobywa słodką wodę, która już tam była, zapewniając ci wszystko, czego potrzebujesz, by zaspokoić pragnienie.

**Trening umysłu.** Trening, który doprowadzi cię na szczyt góry i zapewni świeżą wodę, ma trzy aspekty: uczciwość [sila], skupienie [samādhi] i wnikliwość [pañña]. Mówiąc ogólnie, uczciwość jest umiejętnością, z jaką wchodzisz w relacje z innymi ludźmi i żywymi istotami, i opiera się na intencji niekrzywdzenia siebie czy innych. Jest to temat, który rozważymy w części trzeciej, przy omawianiu kwestii, która zwykle wypływa przy integrowaniu medytacji z codziennym życiem, ale ważne jest tu, by zaznaczyć, dlaczego uczciwość jest powiązana z medytacją. Jeśli działasz w krzywdzący innych sposób, wiedza o tej krzywdzie przeszkadza w pozostaniu w skupieniu na chwili obecnej, kiedy siadasz do medytacji. Jeśli reagujesz żalem z powodu krzywdy, jaką wyrządziłeś, trudne okaże się pozostanie stabilnym w chwili teraźniejszej. Jeśli reagujesz zaprzeczeniem, budujesz w swej świadomości wewnętrzne mury, które tworzą więcej okazji do ignorancji i czynią trudniejszym bezpośredni wgląd w to, co naprawdę dzieje się w umyśle.

Najlepszym sposobem, by uniknąć tych dwóch reakcji, jest przede wszystkim trzymanie się intencji niewyrządzania żadnej krzywdy, a następnie postanowienie, by kierować się tą intencją z coraz większą wprawą. Jeśli dostrzegłeś, że zadziałałeś niezręcznie, przyznaj się do błędu, rozpoznaj, że żal go nie wymaże i postanów, by nie powtarzać tego błędu w przyszłości. To jest wszystko, czego można wymagać od ludzkiej istoty żyjącej w czasie, kiedy nasze działania nakierowane na kształtowanie przyszłości mogą być oparte jedynie na znajomości przeszłości i teraźniejszości.

Drugim aspektem treningu jest skupienie. Skupienie jest umiejętnością utrzymania umysłu na pojedynczym obiekcie, np. na oddechu, w poczuciu spokoju, świeżości i równowagi (przez równowagę rozumiemy zdolność do postrzegania rzeczy bez ulegania swojemu „lubię” i „nie lubię”).

Osiąganie skupienia wymaga rozwijania trzech jakości umysłu:

*Czułości* – umiejętności dostrzegania tego, co dzieje się w ciele i umyśle w czasie, gdy się to wydarza.

*Gorliwości* – pragnienia i wysiłku, by porzucić wszelkie niezręczne jakości, które mogą powstać w umyśle, i w ich miejsce rozwijać umiejętne cechy.

*Uważności* – zdolności do utrzymywania czegoś w umyśle. W przypadku medytacji oddechu oznacza to pamiętanie o pozostawaniu z oddechem i utrzymywanie czułości i gorliwości z każdym wdechem i wydechem.

Kiedy te trzy cechy umysłu staną się silne, mogą doprowadzić umysł do stanu głębokiego skupienia zwanego jhānā (albo medytacyjnym wchłonięciem), które omówimy w części czwartej. Ponieważ jhāna opiera się na pragnieniu by rozwinąć w umyśle zręczne cechy – jest ona również pewną formą stawania się. Jest to jednak szczególny rodzaj stawania się, który pozwala ci zobaczyć procesy stawania się w działaniu. Jednocześnie spokój i świeżość zapewniane przez jhānę są zdrowym pokarmem dla umysłu, umożliwiając ci bowiem porzucenie wielu „niezdrowych nawyków żywieniowych”, które mogłyby zepchnąć cię z właściwej ścieżki. Ponieważ dopływ mentalnego pożywienia pochodzącego z jhāny jest stabilny, zmniejsza presję wynikającą z nieustannej potrzeby poszukiwania pokarmu. To pozwala ci odejść od pytań głodu i spojrzeć na nie przez pryzmat pytań wnikliwości: widzisz, gdzie presja karmienia nie jest konieczna i jak możesz doskonalić umiejętności, by być poza nią. Z tego powodu jhāna zajmuje centralne miejsce na ścieżce doskonalenia.

Trzecim aspektem treningu jest wnikliwość, i jest to:

- zdolność rozróżniania w umyśle zręcznych procesów od niezręcznych,
- umiejętność rozumienia, jak porzucić to, co niezręczne, i rozwinąć to, co zręczne,
- wiedza, jak się motywować, by porzucić niezręczne procesy i rozwinąć procesy zręczne nawet wtedy, kiedy nie jesteś w nastroju.

Uczysz się tych trzech zdolności poprzez słuchanie innych – jak wtedy, gdy czytasz taką książkę jak ta – oraz poprzez obserwowanie własnych działań i zadawanie właściwych pytań na ich temat. Na początku odstępujesz od pytań głodu, które domagają się natychmiastowej odpowiedzi (gdzie i czym będziesz się następnie żywił?), i oceniasz, jak się karmiłeś:

- W jaki sposób twoje „nawyki żywieniowe” prowadzą do stresu?
- W jakim stopniu ten stres jest niepotrzebny?
- Ile to jest warte? Do jakiego stopnia przyjemność uzyskana ze spożywania rekompensuje stres?

W początkowych stadiach, kiedy rozwijasz uczciwość i próbujesz doskonalić skupienie, pytania wnikliwości są po prostu szukaniem lepszych metod karmienia się. Innymi słowy, są wyrafinowanymi wersjami pytań głodu. Zdasz sobie sprawę, że przyjemność, którą zyskałeś z beztroskiego, krzywdzącego działania albo pozwalając, by umysł wędrował, gdzie chce, nie jest warta stresu, który się z tym wiąże. Zacznesz widzieć, gdzie stres, o którym myślałeś, że jest nieunikniony, nie jest naprawdę konieczny. Masz inne, lepsze sposoby znalezienia wewnętrznego

pokarmu – karmienie się wyższymi przyjemnościami, które zapewnią uczciwość i skupienie.

W miarę jak twoje skupienie się rozwija, twoje rozeznanie w poziomach stresu (stopień wnikliwości) staje się coraz doskonalsze, więc poczucie tego, co jest, a co nie jest zżeczne, również się doskonali. Jeśli w swej praktyce wciąż sięgasz po pytania wnikliwości, nawet w stosunku do swojej praktyki jhān, zaczynasz się zastanawiać, czy możliwa byłaby ucieczka od stresu, który towarzyszy nawet najbardziej wyrafinowanym formom karmienia się. Jakiego rodzaju zżeczności by to wymagało?

W tym właśnie miejscu pytania wnikliwości przestają być wyrafinowanymi wersjami pytań głodu. Stają się pytaniami szlachetnymi w tym sensie, że zabierają cię poza potrzebę karmienia się. Nadają godność twoim poszukiwaniom szczęścia. Pomagają odkryć wymiary, w których nawet karmienie się jhāną nie jest już konieczne. I kiedy ten wymiar zostanie w końcu odkryty, wszelki stres się kończy.

Pytania szlachetnej wnikliwości – dotyczące niepotrzebnego stresu, działań, które go wywołują, i działań, które mogą pomóc położyć mu kres – są związane z jedną z najsłynniejszych nauk Buddy – nauki o Czterech Szlachetnych Prawdach. Fakt istnienia niepotrzebnego stresu jest pierwszą prawdą; niezżeczne mentalne działania, które go wywołują – drugą; fakt, że może się on skończyć – trzecią; a zżeczne działania, które doprowadzają do jego kresu – czwartą.

Te prawdy są szlachetne z trzech powodów. Po pierwsze: są absolutne. Są prawdziwe wszędzie i dla każdego, więc nie jest to tylko kwestia osobistych opinii albo twojego tła kulturowego.

Po drugie: dają wskazówki na szlachetnej ścieżce praktyki. Uczą, byś nie zaprzeczał temu, że istnieje stres, oraz żebyś nie uciekał od niego, ale się do niego przyznał i stanął z nim twarzą w twarz, dopóki go nie pojmiesz. Kiedy go zrozumiesz, możesz ujrzeć w swoich działaniach jego przyczyny by je porzucić. Rozwijasz zżeczne działania, które prowadzą do ustania stresu, abyś sam dla siebie mógł urzeczywistnić wolność od stresu.

Trzecim dowodem na to, że owe prawdy są szlachetne, jest to, że pytania, które leżą u ich podstaw i które stosujesz do badania własnych działań, prowadzą cię ostatecznie do szlachetnego urzeczywistnienia: prawdziwego szczęścia, które kładzie kres potrzebie karmienia się i dzięki temu nikomu nie wyrządza żadnej krzywdy.

Ponieważ wnikliwość nakierowana jest na doprowadzenie twoich działań na najwyższy poziom umiejętności, wyrasta ona bezpośrednio z gorliwości budowania twojego skupienia. Jednakże opiera się ona również na czujności

w postrzeganiu tego, jakie działania prowadzą do określonych rezultatów. Informuje także uważność, dzięki czemu możesz zapamiętać lekcje wyniesione z obserwacji i stosować je w przyszłości.

W rzeczywistości wszystkie trzy aspekty treningu – uczciwość, skupienie i wnikliwość – cały czas się wzajemnie wspierają. Uczciwość ułatwia osadzenie się w skupieniu i w tym, by być ze sobą szczerym w rozróżnianiu, którzy członkowie komitetu umysłu są zręczni, a którzy nie. Skupienie daje umysłowi poczucie świeżości, które pomaga mu się oprzeć niezręcznym impulsom prowadzącym do zachwiania uczciwości, oraz stabilności, której potrzebuje, by jasno rozeznaczyć, co tak właściwie się dzieje wewnątrz. Wnikliwość z kolei zapewnia strategię rozwijania uczciwości i zrozumienie działań umysłu, co pozwala na osiągnięcie coraz głębszych poziomów skupienia.

Uczciwość, skupienie i wnikliwość opierają się na najbardziej fundamentalnej części treningu: praktyce hojności [dāna]. Będąc hojnym, gdy chodzi o swoją własność, swój czas, swoją energię, swoją wiedzę i twe wybaczenie, tworzysz w swoim umyśle przestrzeń dla wolności. Zamiast kierować się różnymi apetytami, możesz się zatrzymać i doświadczyć radości, która przychodzi, kiedy nie jesteś przez cały czas niewolnikiem głodu. To daje ci podstawowy impuls do szukania szczęścia tam, gdzie w ogóle nie potrzebujesz zabiegać o pokarm. Widząc dobro, które pochodzi z dawania, możesz nauczyć się podejścia do praktyki uczciwości i medytacji, które zasadza się nie tylko na tym, co możesz z niej mieć, ale również na tym, co możesz jej dać. Trening umysłu staje się darem zarówno dla ciebie, jak i dla ludzi wokół ciebie.

Zatem, ogólnie mówiąc, założenia medytacji oddechu opierają się na czterech obserwacjach umysłu, które Buddha nazwał Szlachetnymi Prawdami:

1. Umysł doświadcza stresu i cierpienia.
2. Stres i cierpienie pochodzą ze sposobu, w jaki umysł kształtuje swe doświadczenie na podstawie działań powodowanych niewiedzą.
3. Tej ignorancji można położyć kres, otwierając swoją świadomość na nieuwarunkowany wymiar, wolny od stresu i cierpienia.
4. Ten wymiar, choć nieuwarunkowany, może zostać osiągnięty poprzez wytrenowanie umysłu umiejętnymi właściwościami: uczciwością, skupieniem i wnikliwością.

Celem medytacji oddechu jest pomoc w tym treningu.

**Oddech.** Słowo „oddech” oznacza szeroki zakres energii w ciele. Najbardziej widoczna jest energia wdechu i wydechu. Mamy tendencję myśleć o oddechu

jak o powietrzu wpływającym i wypływającym z płuc, ale to powietrze nie poruszałyby się, gdyby nie energia w ciele. To ona aktywuje mięśnie, które sprawiają, że pobieramy powietrze i je wypuszczamy. Kiedy medytujesz nad oddechem, możesz zacząć od zwracania uwagi na ruch powietrza, ale kiedy rozwinię się twoja wrażliwość, skupisz się na energii.

Oprócz energii oddechu istnieją subtelniejsze przepływy energii, która rozprzestrzenia się po wszystkich częściach ciała. Mogą być one doświadczane, gdy umysł jest bardzo spokojny. Można wyróżnić energie poruszające się i energie spokojne, osadzone. Poruszające się energie są związane bezpośrednio z energią oddechu. Przykładem może tu być przepływ energii w nerwach – wszystkie mięśnie zaangażowane w oddychanie, nawet subtelnie, są aktywowane z każdym oddechem. Ten przepływ energii warunkuje również czucie w różnych częściach ciała i poruszanie nimi w dowolny sposób. Jest również przepływ energii, który z każdym oddechem odżywia serce, a następnie rozchodzi się po ciele wraz z pompowaną przez serce krwią. Przepływ ten można poczuć jako ruch krwi w naczyniach krwionośnych, która płynie, aż do każdego pora skóry.

Jeśli chodzi o spokojne, osadzone energie, to skupiają się one w różnych punktach ciała, takich jak czubek mostka w klatce piersiowej, środek mózgu, dłonie albo podeszwy stóp. Gdy oddech się uspokaja, energie te mogą się tak rozprzestrzenić, że całe ciało wypełnią doznaniem spokoju i pełni, które jawią się jako solidne i bezpieczne.

Dla niektórych ludzi te energie w różnych częściach ciała mogą wydawać się tajemnicze lub nawet wyobrażone. Ale nawet jeśli sama koncepcja tych energii wydaje ci się obca, same energie takie nie są. To one formują sposób, w jaki bezpośrednio doświadczasz ciała od wewnątrz. Gdyby ich tam nie było, nie czułbyś, gdzie znajduje się twoje ciało.

- Zatem kiedy próbujesz zaznajomić się z energiami, pamiętaj o trzech sprawach:
1. *Nie zajmuj się oddechem tak, jak mógłby go obserwować lekarz albo maszyna na zewnątrz ciebie.* Zajmuj się swoim oddechem jako czymś, co tylko ty możesz znać jako część twojego bezpośredniego doświadczenia posiadania ciała. Jeśli myślenie o energiach jako o „oddechu” sprawia ci kłopot, sprawdź, czy pomagają myślenie o nich jako o „doznaniach oddechowych” albo „doznaniach ciała” – czymkolwiek, co umożliwi ci kontakt z tym, co się tam naprawdę znajduje.
  2. *To NIE jest próba stwarzania odczuć, których tam nie ma.* Po prostu stajesz się bardziej wyczulony na odczucia, które już tam są. Kiedy ci się mówi, byś

pozwoił energiom oddechu przepływać jedna w drugą, spytaj samego siebie, czy doznania, które odczuwasz, wydają się być ze sobą niezwiązane. Jeśli tak jest, po prostu przyjmij możliwość, że mogą się ze sobą łączyć same z siebie. To właśnie oznacza pozwalając im płynąć.

3. *Energie te nie są powietrzem.* Są energiami. Kiedy, pozwalając energiom oddechu rozprzestrzeniać się w różnych częściach ciała, czujesz, że usiłujesz skierować energię w dane rejony, zatrzymaj się i przypomnij sobie: energii nie trzeba zmuszać. Jest mnóstwo miejsca dla przepływu energii, nawet w najbardziej solidnych częściach ciała, zatem nie musisz jej przepychać, pokonując jakiś opór. Jeśli masz poczucie oporu dla energii, to pochodzi on ze sposobu, w jaki ją wizualizujesz. Spróbuj wizualizować energię w taki sposób, aby mogła z łatwością omijać przeszkody i przenikać wszystko.

Najlepszym sposobem, by wejść w kontakt z energiami, jest zamknąć oczy, zauważyć odczucia, które mówią ci o tym, gdzie się znajdują różne części twego ciała, a następnie pozwolić sobie widzieć te odczucia jako rodzaj energii. Kiedy stajesz się bardziej wrażliwy na odczucia i widzisz, jak wchodzi w interakcje z energiami oddechu, postrzeganie ich jako rodzaju energii oddechu stanie się coraz bardziej naturalne. To pozwoli ci w pełni wykorzystać ich potencjał.

**Dlaczego oddech?** Są dwa powody, dla których oddech został wybrany jako przedmiot medytacji: jest to dobry motyw dla rozwijania cech potrzebnych do (1) skupienia i (2) wnikliwości.

1. Wszystkie trzy cechy potrzebne do skupienia łatwo można rozwijać poprzez zwrócenie uwagi na oddech:

*Czułość:* jedyny oddech, który możesz obserwować, to oddech w chwili obecnej. Kiedy jesteś z oddechem, twoja uwaga musi pozostać w terażniejszości. Tylko w terażniejszości możesz obserwować, co się dzieje w ciele i umyśle, dokładnie wtedy, kiedy się to wydarza.

*Oddech* jest również tym motywem medytacji, który towarzyszy ci wszędzie, dokądkolwiek byś nie poszedł. Dopóki żyjesz, masz oddech, na którym możesz się skupić. To oznacza, że możesz medytować z oddechem i rozwijać czułość w dowolnym czasie i w dowolnej sytuacji.

*Uważność:* ponieważ oddech jest tak blisko twojej obecnej świadomości, łatwo o nim pamiętać. Jeśli zapomnisz pozostać z oddechem, proste odczucie zacerpnięcia oddechu może ci przypomnieć, byś do niego powrócił.

*Gorliwość:* oddech jest jednym z tych niewielu procesów w ciele, nad którymi możesz sprawować świadomą kontrolę. Ważną częścią medytacji oddechu jest nauczenie się, jak zrobić z tego faktu dobry użytek. Możesz się nauczyć, jakie sposoby oddychania wspierają przyjemne odczucia w ciele, a jakie wywołują nieprzyjemne doznania. Rozwijasz wycucie czasu i miejsca, uczysz się, kiedy i jak zmienić oddech, aby uczynić go bardziej wygodnym, a kiedy pozostawić go samemu sobie. Kiedy rozwijasz tę wiedzę, możesz z niej uczynić narzędzie pomocne w rozwijaniu zręcznych cech umysłu.

Ten rodzaj wiedzy pochodzi z eksperymentowania z oddechem i z nauki obserwacji, jak różne sposoby oddychania wpływają na ciało i umysł. Możesz nazwać ten rodzaj eksperymentowania pracą z oddechem, ponieważ masz szczytny cel: trening umysłu. Ale możesz go również nazwać zabawą z oddechem, ponieważ wymaga pomysłowości i użycia wyobraźni – i w wymyślaniu różnych sposobów oddychania, i zobrazowania sobie energii oddechu. Kiedy samemu uczysz się eksplorować i odkrywać własne ciało, możesz się świetnie bawić.

Praca i zabawa z oddechem na wiele sposobów pomaga twojej medytacji we wzrastaniu cechy gorliwości, na przykład kiedy uczysz się oddychać w sposób dla ciebie komfortowy, aby doenergetyzować ciało, kiedy czujesz się zmęczony, albo je zrelaksować, kiedy czujesz się spięty, łatwiej ci będzie osiąść w chwili obecnej i pozostać w niej z poczuciem dobrostanu. Uczysz się postrzegać medytację nie jak obowiązek, ale jak sposobność do natychmiastowego osiągnięcia spełnienia. To z kolei karmi twoje pragnienie, by pozostać z medytacją na dłużej.

Zabawa z oddechem pomaga również pozostać w terażniejszości – i wytrwać w medytacji przez dłuższy czas – ponieważ daje ci ona ciekawe i absorbujące zajęcie, mogące przynieść natychmiastowe korzyści. To chroni przed znudzeniem medytacją. Kiedy widzisz dobre rezultaty dostrojenia oddechu, stajesz się bardziej zmotywowany do badania możliwości oddechu w szerokim spektrum różnych sytuacji: jak dostosować oddech, kiedy jesteś chory; jak go dopasować, kiedy czujesz się fizycznie bądź mentalnie zagrożony; jak go zmodyfikować, kiedy potrzebujesz sięgnąć po rezerwy energii, by pokonać uczucie wyczerpania. Przyjemność i orzeźwienie, które płyną z pracy i zabawy z oddechem, są dla twojej gorliwości źródłem wewnętrznego pożywienia. Ten wewnętrzny pokarm pomaga ci poradzić sobie z niesfornymi członkami komitetu umysłu, którzy nie ustąpią, dopóki nie dostaną natychmiastowej gratyfikacji. Uczysz się, że samo oddychanie

w określony sposób wywołuje natychmiastowe poczucie przyjemności. Możesz zrelaksować wzorce napięcia w różnych częściach swojego ciała – grzbiet dłoni, stopy, żołądek lub klatka piersiowa – w przeciwnym razie mogłyby one wyzwolić i podsyćć niezręczne impulsy. Uśmierzasz tym samym poczucie wewnętrznego głodu, które może pociągnąć cię do zrobienia rzeczy, o których wiesz, że nie są zręczne. Zatem ten sposób pracy z oddechem wspiera nie tylko gorliwość, lecz także praktykę uczciwości.

2. Z powodu bezpośredniego związku pomiędzy gorliwością a wnikliwością ów akt pracy i zabawy z oddechem pomaga również rozwinąć wnikliwość.
  - *Wdech i wydech stwarzają doskonałą perspektywę do obserwowania umysłu, ponieważ spośród wszystkich procesów fizycznych to właśnie oddech najwyraźniej reaguje na wewnętrzne poruszenia umysłu.* Kiedy staniesz się bardziej wrażliwy na oddech, zauważysz, że subtelne zmiany w nim są często sygnałem drobnych zmian w umyśle. Może to być sygnałem ostrzegawczym przed tym, co rozwija się w umyśle, dokładnie w chwili, gdy zaczyna się pojawiać. A to z kolei pomoże ci szybciej przejrzeć ignorancję, która prowadzi do stresu i cierpienia.
  - *Poczucie dobrostanu pielęgnowane dzięki pracy i zabawie z oddechem daje ci solidne podstawy do obserwacji stresu i cierpienia.* Jeśli czujesz się zagrożony przez swoje cierpienie, zabraknie ci cierpliwości i wytrzymałości, potrzebnych, by owo cierpienie obserwować i pojąć. Gdy tylko je napotkasz, będziesz chciał uciekać. Ale jeśli trwasz w poczuciu dobrostanu w ciele i umyśle, nie czujesz się tak zagrożony przez ból czy cierpienie. To umożliwia obserwowanie bólu i cierpienia w bardziej zrównoważony sposób. Wiesz, że w swoim ciele masz bezpieczne miejsce, w którym możesz czuć swój oddech komfortowo i możesz skupić na nim swoją uwagę, kiedy stres czy cierpienie stają się przytłaczające (jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na ten temat, przeczytaj ustęp „Ból” w części trzeciej). To daje ci pewność potrzebną do głębszego zbadania bólu.
  - *Odczucie przyjemności, które pochodzi ze skupienia, z czasem staje się coraz bardziej wysublimowane, a co za tym idzie – pozwala ci ujrzeć bardziej subtelne poziomy stresu w umyśle.* To jest jak wyciszenie się na tyle, że można usłyszeć delikatne dźwięki z bardzo daleka.
  - *Zdolność osiągnięcia tego wewnętrznego poziomu przyjemności wprowadza umysł w o wiele lepszy nastrój, stąd jest on znacznie bardziej skłonny*

zaakceptować fakt, że sam sobie sprawiał cierpienie. Trenowanie umysłu, aby uczciwie spoglądał na swoje niezręczne cechy, jest jak mówienie do osoby o jej winach i wadach. Jeśli jest głodna, zmęczona i w złym humorze, nie będzie chciała słuchać niczego, co masz jej do powiedzenia. Musisz poczekać, aż sobie podje i odpocznie. Wtedy będzie bardziej skłonna przyznać się do swoich pomyłek. To jest zasadnicza sprawa, jeśli chodzi o umysł: przysparza sobie cierpienie przez własną głupotę i brak wprawy, i zazwyczaj nie chce się do tego przed sobą przyznać. Zatem używamy poczucia dobrostanu, który wypływa z zabawy i pracy z umysłem, aby wprawić umysł w nastrój, w którym jest bardziej skłonny uznać swoje wady i coś z nimi zrobić.

- *Kiedy pracujesz i bawisz się z oddechem, odkrywasz również strategię zajmowania się bólem.* Czasami pozwolenie energii oddechu, by popłynęła dokładnie przez bolesne miejsce, może pomóc zmniejszyć nieprzyjemne doznania, a przynajmniej sprawia, że ból staje się mniejszym obciążeniem dla umysłu. To również pozwala ci stawić czoła bólowi z większą pewnością siebie. To, że poczujesz się przez niego przytłoczony, będzie coraz mniej prawdopodobne.
- *I w końcu taka praca z oddechem pokazuje ci, do jakiego stopnia kształtujesz swoje obecne doświadczenie – i jak możesz je zręczniejszym kształtować.* Jak powiedziałem wcześniej, umysł w swym podejściu do doświadczenia jest przede wszystkim aktywny. Wnikliwość również musi być aktywna w dochodzeniu do tego, gdzie procesy umysłu są zręczne, a gdzie niezręczne w nadawaniu kształtu doświadczeniom. Wnikliwość nie pochodzi jedynie z pasywnej obserwacji: jak wszystko, czego doświadczasz, powstaje i odchodzi. Musi również zobaczyć, dlaczego coś powstaje i dlaczego odchodzi. Aby to zrobić, umysł powinien eksperymentować – próbować wykształcić cechy zręczne, a niezręcznym pozwolić odejść – by zobaczyć, które przyczyny są powiązane z danymi skutkami.

Wnikliwość rodzi się z zaangażowania w swoje bieżące intencje – z przyglądania się temu, w jakim stopniu owe intencje odgrywają rolę w kształtowaniu sposobu powstawania i przemijania doświadczeń.

Buddyjskim terminem dla tego aktu kształtowania jest termin „wytwarzanie” [saṅkhāra] – w sensie tworzenia strategii.

Wytwarzanie [saṅkhāry] ma trzy formy:

- Pierwszą formą jest wytwarzanie cielesne [kāyasaṅkhāra]: kształtowanie twojego poczucia ciała poprzez oddech. Mowa tu o tym, w jaki sposób oddychanie wpływa na częstotliwość pracy serca, uwalnianie hormonów do krwiobiegu i ogólnie doświadczanie swojego ciała.
- Drugą jest wytwarzanie werbalne [vacīsaṅkhāra]. Jest to sposób, w jaki nakierowujesz na coś swoje myśli i jak to oceniasz. Te dwa procesy (rozpatrywanie [vitakka] i dociekanie [vicāra]) są podstawą twojej wewnętrznej konwersacji. Wywołujesz w umyśle tematy do myślenia, a potem je komentujesz.
- Trzecią jest wytwarzanie umysłowe [cittasaṅkhāra]. Składa się ono z rozpoznań, spostrzeżeń, skojarzeń, percepcji [saññā] i odczuć [vedanā]. Rozpoznania to etykiety, które nadajesz rzeczom: słowa, którymi je nazywasz, albo obrazy, które umysł z nimi kojarzy, wysyłając o nich podświadome wiadomości. Odczucia są odcieniami przyjemności, bólu albo ani- przyjemności-ani-bólu i mogą mieć charakter fizyczny albo mentalny.

Te trzy formy wytwarzania [saṅkhār] kształtują każde twoje doświadczenie. Weźmy przykład: twoja szefowa wezwała cię do swojego biura na spotkanie. Kiedy idziesz na spotkanie, przychodzą ci na myśl różne trudne wymiany zdań, które z nią przeprowadziłeś w przeszłości. To jest proces kojarzenia, forma mentalnego wytwarzania. Myślisz o możliwych kwestiach, które mogą być omawiane, i martwisz się, że twoja przełożona ma zamiar udzielić ci reprimendy. To wytworzenia werbalne. W rezultacie twych trosk twój oddech się spłyca, sprawiając, że serce bije szybciej. To są wytworzenia cielesne. Wszystkie te formy wytwarzania prowadzą do mentalnego i fizycznego niepokoju, które są inną formą wytwarzania umysłowego. Kiedy otwierasz drzwi do jej biura, te formy wytwarzania już cię przygotowały, by przesadnie zareagować nawet na najmniejsze objawy niechęci czy lekceważenia w jej słowach lub w mowie ciała, albo aby zobaczyć takie objawy nawet tam, gdzie ich nie ma.

To jest przykład na to, jak te trzy formy wytwarzania przygotowują cię na spotkanie w sposób, który wpłynie nie tylko na twoje doświadczenie tego spotkania, ale także na to, jak cię odbierze twoja szefowa. Jeszcze zanim spotkanie się zacznie, możesz zwiększyć szanse na to, by nie poszło ono dobrze. Ale możesz również użyć siły wytworzeń, aby inaczej je ukierunkować. Zanim otworzysz drzwi, zatrzymujesz się, aby wziąć kilka głębokich, relaksujących oddechów (cielesne wytworzenia plus uczucie jako wytworzenie umysłowe), a następnie przywołujesz na myśl fakt, że twoja szefowa cierpiała ostatnio z powodu wielu stresów (spostreżenie jako wytworzenie umysłowe). Stawiając

się w jej sytuacji, myślisz, w jaki sposób podejść do spotkania w duchu współpracy (werbalne wytworzenia). Wchodzisz na zupełnie inne spotkanie.

Te trzy formy wytworzeń [saṅkhār] kształtują nie tylko twoje zewnętrzne doświadczenia. Są one również – i przede wszystkim – procesami kształtowania różnych członków komitetu umysłu oraz środkami, za których pomocą ci różni członkowie komitetu współdziałają. Werbalne wytworzenia są najbardziej oczywistym sposobem, w jaki ci członkowie krzyczą lub szepczą do uszu – twoich wielu wewnętrznych uszu, ale wytworzenia mowy nie są jedyną metodą. Na przykład jeśli jeden z członków opowiada się za gniewem, może również przejąć kontrolę nad twoim oddechem, sprawiając, że będzie on ciężki i niewygodny. To prowadzi cię do przekonania, iż musiałeś wyrzucić z siebie to nieprzyjemne uczucie związane z gniewem, mówiąc lub robiąc coś pod jego wpływem. Gniew będzie również podsuwał ci w twoim umyśle skojarzenia i obrazy niebezpieczeństwa oraz niesprawiedliwości, w podobny sposób, jak sprytni producenci telewizyjni mogą emitować podprogowe wiadomości na ekranie twojego telewizora, byś nienawidził i bał się ludzi, których oni nie lubią.

Cierpimy z powodu naszej niewiedzy na temat wielu poziomów, na których te rodzaje wytworzeń kształtują nasze działania. Aby zakończyć to cierpienie, musimy wydobyć te wytworzenia na światło naszej czujności i wnikliwości.

Praca i zabawa z oddechem są idealnym sposobem, by to zrobić, ponieważ kiedy pracujesz z oddechem, łączysz wszystkie trzy rodzaje wytworzeń [saṅkhār]. Regulujesz i obserwujesz oddech; myślisz o oddechu i oceniasz go; używasz percepcji oddechu, aby pozostać z oddechem i aby oceniać odczucia, które powstają, kiedy z oddechem pracujesz.

To pozwala ci się uwrażliwić na wytworzenia tego, co się dzieje w chwili obecnej. Zaczynasz widzieć, jak komitet umysłu tworzy przyjemność i ból nie tylko podczas medytacji, lecz także przez cały czas. Poprzez świadome zaangażowanie się w te wytworzenia z wiedzą i wnikliwością możesz zmienić układ sił w umyśle. Odzyskasz wtedy swój oddech, swoje myśli, swoje postrzeganie i uczucia, tak że wzmocnią zręcznych członków komitetu i nie będą we władaniu tych niewprawnych. Właściwie możesz stworzyć nowych, jeszcze bardziej zręcznych członków komitetu, którzy wspomogą twój postępek na ścieżce.

W ten sposób jeden z problemów umysłu – jego rozszczępienie na wiele różnych głosów, wiele różnych „ja” – zmieniasz w korzyść. Wraz z rozwojem nowych umiejętności w medytacji trenujesz nowych członków komitetu, którzy mogą przekonać i nawrócić tych bardziej niecierpliwych, pokazując im, jak współpracować w poszukiwaniu prawdziwego szczęścia. Ci z kolei, których nie

da się przekonać, stopniowo tracą swoją moc, ponieważ ich obietnice szczęścia nie mogą się równać z zapewnieniami nowych członków, którzy rzeczywiście „dotrzymują słowa”. Tak więc wyjątkowo mało wprawni członkowie komitetu stopniowo znikną.

Wraz z rozwojem twojej praktyki skupienia i wnikliwości stajesz się bardziej wrażliwy na stres i cierpienie wywołane przez wytwarzanie, nawet w tych działaniach, które zwykle uważałeś za przyjemne. To sprawia, że stajesz się bardziej gorliwy w poszukiwaniu drogi wyjścia. I kiedy wnikliwość „widzi”, że sposób, w jaki stworzysz stres i cierpienie w chwili obecnej, jest niepotrzebny, tracisz apetyt na te wytworzenia i możesz pozwolić im się zatrzymać. Tym sposobem twój umysł staje się wolny.

Na początku osiągasz tę wolność stopniowo, krok po kroku, zaczynając od najbardziej oczywistych poziomów wytwarzania. Gdy coraz bardziej zagłębiasz się w praktykę medytacji, wnikliwość uwalnia cię od coraz to subtelniejszych poziomów, dopóki nie opuścisz tych najtrudniejszych do zauważenia, które stoją na drodze do niewytworzonego wymiaru; wymiaru niczym nieuwarunkowanego, który stanowi ostateczne szczęście.

Gdy po raz pierwszy poznasz smak tego wymiaru, przekonasz się, że najważniejsze założenie medytacji oddechu jest słuszne: bezwarunkowe szczęście jest możliwe. Chociaż na tym etapie doświadczanie tego wymiaru nie kładzie całkowicie kresu cierpieniu i stresowi, to potwierdza, że jesteś na właściwej ścieżce. Z pewnością będziesz w stanie osiągnąć cel. A kiedy to nastąpi, nie będziesz już potrzebował tego rodzaju książek.

Ponieważ oddech jest tak pomocny w rozwijaniu wszystkich trzech aspektów ścieżki prowadzącej do nieuwarunkowanego szczęścia – uczciwości, skupienia i wnikliwości – stanowi on idealny obiekt treningu umysłu, aby ten mógł doświadczyć tego szczęścia.

## CZĘŚĆ PIERWSZA

# PODSTAWOWE INSTRUKCJE

### I. PRZYGOTOWANIE DO MEDYTACJI

Medytacja jest czymś, co możesz praktykować w każdej sytuacji i w każdej pozycji ciała. Jednakże niektóre sytuacje bardziej niż inne sprzyjają wyciszeniu umysłu. Szczególnie wtedy, gdy dopiero zacząłeś, mądrze jest szukać takich okoliczności, w których występuje możliwie najmniej zakłóceń – zarówno fizycznych, jak i mentalnych.

Podobnie jest z postawą ciała. Niektóre pozycje bardziej sprzyjają uspokojeniu umysłu. Standardową pozycją do medytacji jest pozycja siedząca i warto się nauczyć siedzieć w taki sposób, który umożliwi medytowanie przez dłuższy czas bez konieczności poruszania się, a jednocześnie bez niepotrzebnego bólu oraz bez szkody dla twojego ciała. Inne standardowe postawy medytacyjne to chodzenie, stanie i leżenie. Skupimy się tutaj na siedzeniu, a pozostałe pozycje pozostawimy do omówienia w rozdziale czwartym części pierwszej.

Zanim usiądziesz do medytacji oddechu, rozsądnie byłoby przyjrzeć się trzem aspektom w następującym porządku: twojej sytuacji fizycznej, twojej postawie i twojej sytuacji mentalnej, czyli stanowi twojego umysłu.

### WARUNKI FIZYCZNE

**Gdzie medytować?** Wybierz ciche miejsce w swoim domu lub na zewnątrz. Do codziennego praktykowania medytacji dobrze jest wybrać miejsce, którego normalnie nie używa się do innych celów. Postanów, że jedyną rzeczą, którą będziesz w tym miejscu robił, będzie medytacja. Z czasem zaczniesz kojarzyć to miejsce ze spokojem za każdym razem, gdy tam siądziesz. Stanie się ono twoją specjalną przestrzenią, w której możesz się wyciszyć i pozostać w bezruchu. By uczynić ją jeszcze bardziej sprzyjającą relaksacji, spróbuj utrzymać to miejsce w porządku i czystości.

**Kiedy medytować?** Wybierz dobry czas do medytacji. Wczesny ranek,

tuż po przebudzeniu i umyciu twarzy, często bywa najlepszy, ponieważ twoje ciało jest wypoczęte, a umysłu nie zaśmieciły jeszcze sprawy dnia. Inną dobrą porą jest wieczór, gdy odpocząłeś nieco po codziennych obowiązkach. Czas tuż przed snem nie jest najlepszy do medytacji, ponieważ umysł wciąż będzie sobie powtarzał: „Jak tylko to się skończy, pójdę spać”. Zaczyniesz łączyć medytację ze snem i, jak mówią Tajowie, twoja głowa zacznie szukać poduszki, gdy tylko zamkniesz oczy.

Jeśli masz kłopoty z zasypianiem, śmiało medytuj, leżąc w łóżku, ponieważ medytacja jest pożytecznym substytutem snu. Często może być bardziej odświeżająca niż sen, ponieważ skuteczniej niż sen uwalnia ciało i umysł z wszelkich napięć. Może cię również uspokoić na tyle, że zmartwienia nie będą wysysały z ciebie energii ani nie będą cię trzymały w stanie czuwania. Jednak koniecznie zarezerwuj dla medytacji także inną porę dnia, tak abyś nie kojarzył medytacji tylko ze snem. Chodzi o to, aby rozwijać ją jako ćwiczenie w utrzymywaniu czujności.

Nierozsądne jest również regularne praktykowanie medytacji po dużym posiłku. Twoje ciało będzie kierowało krew do systemu trawiennego, a to sprawi, że będziesz się czuł senny.

**Minimalizowanie zakłóceń.** Kiedy mieszkasz z innymi ludźmi, powiedz im, by ci nie przeszkadzali, kiedy medytujesz, chyba że wydarzy się coś naprawdę pilnego. Zarezerwuj czas dla siebie, by stać się osobą łatwiejszą we współżyciu. Jeśli jesteś jedyną dorosłą osobą w domu i mieszkasz z dziećmi, dla których wszystko jest nagłym przypadkiem, wybierz czas, gdy dzieci śpią. Jeśli jesteś rodzicem starszych dzieci, wyjaśnij im, że przez pewien czas będziesz medytował i w tym czasie potrzebujesz prywatności. Jeśli przerwą ci z błahego powodu, spokojnie powiedz im, że wciąż medytujesz i że porozmawiasz z nimi, kiedy skończysz. Jeśli chcą medytować z tobą, przyjmij je z otwartością, ale ustal kilka reguł ich zachowania, tak aby nie zakłócały twojego czasu na wyciszenie się.

Wyłącz telefon komórkowy oraz inne urządzenia, które mogłyby przerwać twoją medytację.

Użyj zegarka albo stopera, aby odmierzał czas twojej medytacji. Na początku dwadzieścia minut zwykle wystarcza, ponieważ daje ci na tyle dużo czasu, by twój umysł mógł się nieco uspokoić, ale nie jest to na tyle dużo, by w praktykowanie wkradła się nuda lub frustracja, gdy coś idzie nie tak. W miarę nabierania wprawy w medytacji, możesz stopniowo zwiększać czas praktyki o pięć czy dziesięć minut.

Kiedy już ustawisz budzik, odłóż go za siebie albo na bok, tak abyś go nie

widział, kiedy przyjmiesz pozycję medytacyjną. Dzięki temu ustrzeżesz się przed pokusą ciągłego sprawdzania czasu i nie zmienisz medytacji w ćwiczenie się w obserwowaniu zegara.

Jeśli masz w domu psa, zaprowadź go do innego pomieszczenia i zamknij drzwi. Jeśli zacznie skomleć i drapać w drzwi, wpuść go, ale bądź stanowczy i nie reaguj, gdy twój pupil będzie się domagał uwagi. Większość psów po kilku dniach orientuje się, że gdy ich właściciel siedzi z przymkniętymi oczami, nie będzie odpowiadał na zaczepki. Pies może równie dobrze położyć się przy tobie i odpoczywać. Jeśli jednak jest odporny na wiedzę, wyproś go z powrotem do innego pokoju.

Koty zwykle sprawiają w takich przypadkach mniej problemów, ale jeśli masz kota spragnionego twojej uwagi, potraktuj go tak samo jak psa.

## TWOJA POSTAWA

Ważną częścią treningu umysłu jest uczenie ciała pozostawania w bezruchu, tak abyś mógł się skupić na poruszeniach umysłu bez ryzyka, że się rozproszysz, gdy zmienisz pozycję. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do spokojnego siedzenia przez dłuższy czas, trening ciała będzie musiał iść w parze z treningiem umysłu.

Jeśli jesteś nowicjuszem na drodze medytacji, przez kilka pierwszych sesji nie skupiaj się zbyt mocno na swojej postawie. Lepiej będzie, jeśli całą uwagę poświęcisz na doskonalenie umysłu, odkładając trening ciała na później, na czas, gdy już odniesiesz pewne sukcesy w skupianiu się na oddechu.

Tak więc początkującym zaleca się po prostu, aby usiedli wygodnie, wzbudzili w sobie myśli dobrej woli – życzenia prawdziwego szczęścia – dla siebie i innych, a następnie podążali za wskazówkami z części **Skupianie się na oddechu**. Jeśli poczujesz, że robi ci się niewygodnie w danej pozycji, możesz ją nieco zmienić, by poprawić sobie komfort, ale czyniąc to, próbuj utrzymywać uwagę na oddechu.

Jeśli po pewnym czasie poczujesz się gotowy, by skupić się na postawie ciała, możesz wtedy wypróbować kilka pozycji:

**Siedzenie na podłodze.** Idealną postawą jest siedzenie na podłodze w siadzie skrzyżnym, pod pośladki i ewentualnie pod nogi możesz podłożyć złożony koc.

Jest to klasyczna pozycja medytacyjna. A to z przynajmniej dwóch istotnych powodów. Po pierwsze, jest stabilna. Jest mało prawdopodobne, że się przewrócisz, nawet na bardziej zaawansowanych poziomach medytacji, gdy twoje poczucie

ciała zostanie zastąpione przez poczucie przestrzeni albo doświadczenie wyłącznie świadomości.

Po drugie, kiedy przyzwyczaisz się do tej pozycji, możesz w niej medytować praktycznie wszędzie. Możesz pójść do lasu, rozłożyć na ziemi małą matę, usiąść i... proszę bardzo. Nie musisz nosić ze sobą wielu poduszek ani innych akcesoriów.

Oto standardowa wersja tej pozycji:

- Usiądź na podłodze albo złożonym kocu w pozycji mędrca (siddhāsana – z lewą nogą zgiętą przed sobą, a prawą zgiętą nogą umieszczoną na lewej). Ułóż swoje ręce na podbrzuszu dłońmi do góry, z prawą dłonią ułożoną na lewej. Aby zapobiec nierównowadze kręgosłupa, możesz od czasu do czasu zmieniać ułożenie nóg i rąk, a więc kładąc lewą nogę na prawej i lewą dłoń na prawej.
- Przysuń dłonie bliżej żołądka. To pomoże ci utrzymać plecy prosto i zminimalizować tendencję do garbienia się.
- Usiądź prosto, patrz przed siebie i zamknij oczy. Jeśli zamknięcie oczu sprawia, że czujesz się niewygodnie albo wywołuje uczucie senności, możesz je zostawić na wpół otwarte, ale wówczas nie patrz prosto przed siebie. Opuść wzrok do punktu na podłodze około metr przed tobą. Niech twój wzrok na niczym się nie skupia. Uważaj, aby nie wpatrywać się nieruchomo w jeden punkt.
- Zauważ, czy twoje ciało nie przechyliło się w lewo lub w prawo. Jeśli tak jest, rozluźnij mięśnie, które ciągną cię w tym kierunku, tak aby przywrócić kręgosłup do w miarę prawidłowego ustawienia.
- Lekko cofnij barki, a następnie skieruj je w dół, aby stworzyć niewielki łuk w środkowej i dolnej części pleców. Wciągnij delikatnie brzuch, aby mięśnie pleców nie musiały wykonywać całej pracy związanej z utrzymywaniem wyprostowanej postawy.
- Rozluźnij się w tej pozycji, zobacz, jak wiele mięśni możesz uwolnić od napięcia w tułowiu, biodrach i tak dalej, utrzymując jednocześnie postawę wyprostowaną. Ten krok jest ważny, ponieważ pozwala pozostać w tej postawie przy minimalnym napięciu.

Postawę tę nazywa się pozycją półlotosu, ponieważ tylko jedna noga znajduje się na drugiej. W pełnym lotosie, kiedy twoja prawa noga znajduje się na lewej, swoją lewą nogę umieszczasz na prawej. Jest to niezwykle stabilna postawa, jeśli potrafisz ją przyjąć, ale nie próbuj tego, dopóki nie poczujesz się pewnie w pozycji półlotosu.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do półlotosu, może się okazać, że twoje

nogi początkowo będą szybko cierpły. To dlatego, że krew, która normalnie płynie głównymi arteriami, zostaje wypchnięta do mniejszych żył. Może to być nieprzyjemne, ale nie martw się – nie zaszkodzisz sobie, ponieważ ciało łatwo się przystosowuje. Jeśli małe żyły dość często będą przewodzić zwiększoną ilość krwi, to z czasem się rozszerzą, a twój system krążenia zostanie przemodelowany tak, aby dostosować się do twojej postawy.

Ważne jest, by do każdej postawy przyzwyczajając się stopniowo. Zmuszanie się od początku do siedzenia godzinami nie jest zbyt mądre, ponieważ możesz sobie uszkodzić kolana. Jeśli znasz jakiegoś dobrego nauczyciela jogi, poproś go, by polecił ci jakieś pozycje, które pomogą ci uelastyczyć nogi i biodra. Ćwicz te pozycje przed medytacją, aby przyspieszyć adaptację ciała do pozycji siedzącej.

Mniej wymagająca jest pozycja birmańska: usiądź ze zgiętymi nogami, nie układając jednej nogi na drugiej. Oprzyj obie stopy na podłodze, wysuwając jedną z nich do przodu, w taki sposób, że leżą obok siebie, dzięki czemu zmniejszasz nacisk na nogi.

**Ławki i krzesła.** Jeśli masz uszkodzone kolano lub biodro, co utrudniłoby siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, możesz spróbować siedzieć na ławeczce medytacyjnej i zobaczyć, czy jest ci łatwiej. Uklęknij, umieść ławeczkę między łydkami a udami, a następnie usiądź na niej. Konstrukcja niektórych ławek zmusza cię do siedzenia pod pewnym kątem. Inne mogą kołysać się w przód i w tył, umożliwiając ci wybranie własnego nachylenia albo zmieniania go zgodnie z życzeniem. Niektórzy ludzie to lubią, inni uważają za niestabilne. To kwestia indywidualna.

Jeśli żadna z tych trzech propozycji – siedzenie na podłodze, siedzenie na podłodze na zwiniętym kocu albo siedzenie na ławeczce medytacyjnej – w twoim przypadku się nie sprawdza, możesz nabyć jedną z wielu dostępnych na rynku poduszek medytacyjnych. Najczęściej jest to jednak marnowanie pieniędzy, ponieważ zazwyczaj dodatkowy zwinięty koc albo twarda poduszka doskonale się tu nadadzą. Poduszki i koce może nie wyglądają tak profesjonalnie jak specjalne poduszki do medytacji, ale nie ma potrzeby wydawania dodatkowych pieniędzy tylko dla wyglądu. Dobrą lekcją w uczeniu się medytacji jest nauka improwizowania z tym, co mamy.

Możesz również spróbować siedzenia na krześle.

Wybierz krzesło z siedziskiem wysokim na tyle, by stopy mogły spoczywać płasko na ziemi, a kolana były zgięte pod kątem 90 stopni. Idealne jest krzesło z drewna lub innego solidnego materiału. Możesz na nim umieścić zwinięty koc

albo cienką poduszkę, ale nie jest to konieczne. Co więcej, zbyt gruba poduszka nie jest wskazana, ponieważ prowadzi do garbienia się.

Kiedy już masz dobre krzesło, usiądź w pewnym oddaleniu od oparcia, tak aby twoje plecy utrzymywały się same, bez podpierania. Następnie wykonaj te same kroki, co w pozycji półłotosu: umieść ręce na podolku dłońmi ku górze, jedna na drugiej. Przywiedź swoje ręce bliżej żołądka. Siedź prosto, patrz przed siebie i zamknij oczy. Odciągnij nieco ramiona do tyłu, a następnie w dół, by utworzyć w środkowej i dolnej części pleców ładny łuk. Wciągnij nieco brzuch. Zrelaksuj się w tej postawie. Innymi słowy, zobacz, jak wiele mięśni możesz rozluźnić, utrzymując pozycję.

Jeśli jesteś chory albo niezdolny, by siedzieć w którejś z zaproponowanych pozycji, wybierz taką, która w tych warunkach jest dla ciebie wygodna.

Jeśli odkryjesz – niezależnie od pozycji – że z upływem czasu zaczynasz się garbić, wiedz, że może to być spowodowane sposobem, w jaki oddychasz. Dlatego zwróć nieco większą uwagę na wydechy, pamiętając, by podczas wydechu trzymać plecy prosto. Rób tak, aż wejdzie ci to w nawyk.

Bez względu na to, jaką pozycję wybierzesz, pamiętaj, że na początku nie musisz sobie składać ślubowania, że się nie ruszysz ani razu. Jeśli odczuwasz ekstremalny ból, poczekaj chwilę, tak byś nie stał się niewolnikiem reakcji na każdy przemijający dyskomfort, a następnie bardzo świadomie – bez myślenia o czymkolwiek innym – zmień swoją postawę na nieco bardziej wygodną. Potem wróć do medytacji.

## **STAN TWOJEGO UMYŚŁU**

Kiedy twoje ciało znalazło właściwą pozycję, weź kilka głębokich oddechów i przyjrzyj się stanowi swojego umysłu. Czy twój umysł pozostaje przy oddechu? Czy może przeszkadza mu jakiś utrzymujący się nastrój? Jeśli pozostajesz przy oddechu, świetnie. Jeśli niektórzy członkowie twojego komitetu umysłu są mniej skłonni do współpracy, zaangażuj kilku innych, by im przeciwdziałać.

Ważne, żebyś nie pozwolił, aby nastrój dyktował ci, czy masz medytować, czy nie. Pamiętaj, kiepska sesja medytacyjna jest lepsza niż żadna. Przynajmniej się nauczysz, jak w pewnym stopniu stawiać opór niezręcznym członkom twojego umysłu. Tylko tak możesz ich zrozumieć – podobnie jak budowanie tamy w poprzek rzeki jest dobrym sposobem na to, by dowiedzieć się, jak silny jest jej nurt.

Jeśli niektórzy członkowie komitetu umysłu zaczynają ci przeszkadzać, jest kilka standardowych kontemplacji, które mogą im przeciwdziałać. Celem tych

kontemplacji jest przecięcie zwykłych narracji umysłu i stworzenie kilku nowych członków komitetu z nowymi narracjami, którzy pomogą spojrzeć na sprawy z pewnej perspektywy, tak że będzie ci łatwiej pozostać przy oddechu.

**Wniosłe stany umysłu.** Najbardziej popularną kontemplacją jest rozwijanie postaw miłującej dobroci, współczucia, współradości i zrównoważenia względem wszystkich istot, bez ograniczeń. Postawy te – zwane brahmavihārāmī albo niebiańskimi siedzibami – są tak użyteczne, że wielu ludzi czyni z nich standardową, kilkuminutową praktykę na początku każdej sesji medytacyjnej, bez względu na to, czy w danym momencie odczuwają potrzebę jej stosowania. To pomaga niwelować wszelkie ukryte urazy, nagromadzone w codziennych kontaktach z ludźmi, i przypomnieć sobie o tym, dlaczego medytujesz: chcesz znaleźć szczęście, które jest bezpieczne – to znaczy takie, które nie wyrządza krzywdy. Medytacja jest jedną z kilku dróg szukania szczęścia, które w ogóle nie krzywdzi. Podczas niej tworzysz parę nowych narracji dla swego życia: zamiast nosić w sobie ciężar urazy, pokazujesz sobie, że możesz wznieść się ponad trudne sytuacje i rozwinąć wielkoduszne serce.

Te cztery „boskie siedziby” zawierają się właściwie w dwóch: w miłującej dobroci i zrównoważeniu. Miłująca dobroć to pragnienie szczęścia zarówno dla siebie, jak i dla wszystkich innych. Współczucie to postawa, w którą miłująca dobroć się przekształca, kiedy dostrzegasz ludzi cierpiących lub działających w sposób, który prowadzi do cierpienia. Chcesz, żeby przestali cierpieć. Współradość jest rozwijana przez miłującą dobroć, kiedy widzisz ludzi szczęśliwych lub działających w sposób, który prowadzi do szczęścia. Chcesz, żeby nadal byli szczęśliwi. Zrównoważenie to stan umysłu, który musisz w sobie wykształcić, kiedy zdajesz sobie sprawę, że pewne rzeczy są poza twoją kontrolą. Jeśli pozwolisz, aby te kwestie wytrącały cię z równowagi, zmarnujesz energię, którą mógłbyś wykorzystać w obszarach, na które możesz mieć wpływ. Zatem próbuj utrzymywać swój umysł w równowadze w obliczu rzeczy, których nie możesz kontrolować, poza zasięgiem swoich sympatii i antypatii.

Oto ćwiczenie rozwijające miłującą dobroć i zrównoważenie:

Przypomnij sobie, że miłująca dobroć jest życzeniem prawdziwego szczęścia i że w rozszerzaniu życzliwości pragniesz, abyście – ty i inni – rozwinęli przyczyny prawdziwego szczęścia. Ustanawiasz również intencję, aby wspierać prawdziwe szczęście, na wszelkie możliwe sposoby – zarówno w swoim własnym

umyśle, jak i w relacjach z innymi. Oczywiście nie każdy będzie działał zgodnie z twoim życzeniem, dlatego właśnie ważne jest, abyś rozwijał również zdolność zrównoważenia, gdy mierzysz się z przypadkami, kiedy ludzie odmawiają działania w interesie prawdziwego szczęścia. W ten sposób nie będziesz przesadnie cierpieć, kiedy inni będą się zachowywali w sposób nieumiejętny. Dzięki temu będziesz mógł utrzymać skupienie i koncentrować się na sprawach, w których możesz realnie pomóc.

Jeśli chodzi o miłującą dobroć, rozpocznij od zadeklarowania w swym umyśle tradycyjnego wyrażenia życzliwości dla samego siebie: *„Obym był szczęśliwy. Obym był wolny od stresu i cierpienia. Obym był wolny od urazy, wolny od kłopotów, wolny od opresji. Obym potrafił z łatwością o siebie zadbać”*.

Potem rozszerzaj podobne myśli na innych, zataczając coraz szersze kręgi: wokół ludzi bliskich twojemu sercu, ludzi, których lubisz, ludzi, w stosunku do których jesteś neutralny, których nie lubisz lub nawet nie znasz – i nie tylko ludzi: na wszystkie istoty żyjące, we wszystkich kierunkach. W każdym przypadku mów do siebie: *„Oby wszystkie istoty były szczęśliwe. Oby były wolne od stresu i bólu. Oby były wolne od urazy, wolne od kłopotów, wolne od opresji. Oby potrafiły z łatwością o siebie zadbać”*. Wyobraź sobie, że to życzenie się rozprzestrzenia we wszystkich kierunkach aż do nieskończoności. To pomaga rozszerzyć umysł.

Aby uczynić z tego praktykę zmieniającą serce, spytaj siebie – gdy jesteś już ugruntowany w życzliwości wobec samego siebie – czy jest ktoś, kogo nie możesz szczerze objąć życzeniami przyjacielskości. Jeśli jakaś szczególna osoba przychodzi ci na myśl, zadaj sobie pytanie: „Co można uzyskać z cierpienia tej osoby?”. Większość okrucieństwa na tym świecie pochodzi od osób, które cierpią i żyją w lęku. Rzadko się zdarza, że ludzie, którzy działają w nieumiejętny sposób, mądrze podchodzą do swojego cierpienia i zmieniają swój sposób postępowania. Zbyt często jest wprost przeciwnie: te osoby pragną, by inni cierpieli jeszcze bardziej. Świat byłby lepszym miejscem, gdybyśmy wszyscy mogli po prostu podążać ścieżką do prawdziwego szczęścia, poprzez hojność, moralność i trening umysłu.

Mając to na uwadze, zobacz, czy potrafisz okazać tego rodzaju osobie życzliwość: *„Oby osoba dostrzegła błędy swojego postępowania, poznała drogę do prawdziwego szczęścia i potrafiła z łatwością o siebie zadbać”*. Wyrażając tę myśl, niekoniecznie pragniesz kochać tę osobę albo kontynuować z nią relacje. Po prostu postanawiasz, że nie będziesz szukać zemsty ani na tych, którzy działali w sposób krzywdzący, ani na tych, których ty skrzywdziłeś. Jest to dar zarówno dla ciebie, jak i dla ludzi w twoim otoczeniu.

Zamknij tę sesję, rozwijając postawę zrównoważenia. Przypomnij sobie, że wszystkie istoty doświadczają szczęścia lub cierpienia zgodnie z ich działaniami. W wielu przypadkach ich czyny są poza twoją kontrolą, z kolei twoje poprzednie działania nie mogą zostać wymazane. Gdy w efekcie tych działań na drodze do szczęścia, którego życzysz wszystkim istotom, pojawiają się przeszkody, pozostaje ci po prostu zaakceptować ten fakt w poczuciu równowagi. W ten sposób możesz się skupić na obszarach, na które masz realny wpływ. Dlatego właśnie tradycyjna formuła zrównoważenia skupia się na kwestii działania:

„Wszystkie żyjące istoty są właścicielami własnej kammy [działań], spadkobiercami własnej kammy, zrodzone z własnej kammy, związane z własną kammą, istnieją wspierane przez własną kammę. Jakąkolwiek kammę tworzą, czy dobrą, czy złą, będą jej spadkobiercami”.

Takie myślenie pomaga ci uniknąć marnowania energii na to, czego zmienić nie możesz, byś mógł się skupić na tym, co możesz zmienić.

Jeśli istnieją ludzie, wobec których trudno jest ci teraz wzbudzić miłującą dobroć, możesz spróbować rozwijać myśli współczucia. Pomyśl o tym, w jaki sposób mogą oni doświadczać cierpienia, i sprawdź, czy łagodzi to twoje nastawienie wobec nich albo czy pomaga zrozumieć, dlaczego robią to, co robią. Jeśli i to jest zbyt trudne, możesz przejść bezpośrednio do stanu równowagi. Innymi słowy, możesz sobie przypomnieć, że nie musisz wyrównywać rachunków. Korzystniej dla ciebie jest, gdy uwalniasz się z kołowrotu zemsty. Prawo przyczyny i skutku robi resztę.

Już sama ta myśl może zapewnić umysłowi nieco przestrzeni, tak by uspokoił się i rozwinął pewną koncentrację.

Rozszerzając myśli miłującej dobroci i zrównoważenia na wszystkie istoty, wyprowadzasz umysł z jego codziennych pogawędek i stwarzasz szerszą perspektywę dla swojej medytacji. Łatwiej jest osadzić umysł w chwili obecnej, właśnie tu i teraz, kiedy pozwalasz mu przez kilka chwil pomyśleć o wszechświecie jako o całości. Kiedy masz na względzie, że wszystkie istoty dążą do szczęścia – czasami umiejętnie, częściej jednak nie – zyskujesz nową perspektywę na swoją drogę do szczęścia. Chcesz robić to właściwie.

Są inne kontemplacje przeciwdziałające szczególnie nieumiejętnym stanom umysłu, które mogą wchodzić medytacji w drogę. Mowa tu o kontemplowaniu własnych aktów hojności i zalet, kiedy masz niską samoocenę, kontemplowaniu śmierci, kiedy jesteś leniwy, albo kontemplowanie nieatrakcyjnych części ciała, kiedy przytłacza cię pożądanie. Kilka z tych kontemplacji opisanych jest bardziej szczegółowo w dodatku.

## II. SKUPIANIE SIĘ NA ODDECHU

Teraz jesteś gotowy, by skupić się na oddechu. Oto sześć kroków.

### 1. Znajdź komfortowy sposób oddychania.

Zacznij od wykonania kilku głębokich, długich wdechów i wydechów. To pomaga naenergetyzować ciało do medytacji i ułatwia obserwację oddechu. Głębokie oddychanie na początku medytacji jest również dobrym nawykiem, nawet wówczas, gdy masz już doświadczenie w medytacji, ponieważ pomaga przeciwdziałać tendencji do powstrzymywania oddechu w czasie, gdy próbujesz uspokoić umysł.

Zauważ, gdzie w ciele odczuwasz wrażenia pochodzące z oddychania – doznania, które mówią ci: „Teraz robisz wdech. Teraz wydychasz powietrze”. Zauważ, czy jest ci z tym komfortowo. Jeżeli tak, nadal oddychaj w ten sposób. Jeżeli nie, zmodyfikuj oddech, tak abyś czuł się swobodnie. Możesz to zrobić na jeden z trzech sposobów:

- Kiedy kontynuujesz proces długich i głębokich oddechów, zobacz, gdzie w ciele się pojawia napięcie przy końcu wdechu albo gdzie odczuwasz wyciśnięcia oddechu przy końcu wydechu. Z kolejnym oddechem sprawdź, czy jesteś w stanie złagodzić te doznania, utrzymując ten sam rytm oddychania. Innymi słowy, czy potrafisz rozluźnić się w obszarach, w których odczuwałeś napięcie przy końcu wdechu? Czy możesz pozwolić, aby wydech odbywał się w jednostajnym rytmie bez wyciskania powietrza na zewnątrz? Jeśli tak, utrzymuj rytm oddechu.
- Próbuj zmieniać rytm i teksturę oddechu. Eksperymentuj z różnymi sposobami oddychania, by zobaczyć, jak ich doświadczasz. Możesz skrócić lub wydłużyć. Możesz skrócić wdech i wydłużyć wydech albo wydłużyć wdech, a skrócić wydech. Możesz oddychać szybciej lub wolniej, głębiej lub płycej, ciężiej lub lżej, szerzej albo wąsko. Kiedy znajdziesz rytm, z którym jest ci komfortowo, trzymaj się go tak długo, jak długo czujesz się z nim dobrze. Jeśli po pewnym czasie przestanie być dla ciebie komfortowy, możesz od nowa poszukać najlepszego dla ciebie sposobu oddychania.
- Przy każdym wdechu zadawaj sobie pytanie: „Jaki rodzaj oddechu byłby najbardziej przyjemny właśnie teraz?”. Zobacz, jak odpowiada twoje ciało.

## 2. Pozostawaj z każdym wdechem i wydechem.

Jeśli twoja uwaga odpływa ku czemuś innemu, sprowadź ją zaraz na oddech. Jeśli znowu gdzieś powędruje, przywołaj ją z powrotem. Jeśli się rozproszysz 100 razy, 100 razy przywróć uwagę. Nie zniechęcaj się. Nie bądź na siebie zły. Za każdym razem, gdy uda ci się wrócić do skupienia na oddechu, nagródź się szczególnie przyjemnym oddechem. W ten sposób umysł wykształci pozytywne skojarzenia z oddechem. Odkryjesz, że łatwiej jest ci pozostać z oddechem i szybko do niego wrócić, gdy znów odpłyniesz myślami.

Jeśli zniechęca cię myśl o tym, na jak wielu oddechach musisz pozostać skupiony, przy każdym oddechu powtarzaj sobie: „Jeszcze tylko ten wdech; jeszcze tylko ten wydech”. Zadanie pozostawania z oddechem będzie się wydawało mniej przytłaczające, a twój umysł lepiej się skoncentruje na teraźniejszości.

Jeśli chcesz możesz użyć słowa medytacyjnego, aby pomóc zakotwiczyć uwagę na oddechu, np. popularnego „Buddho” (Przebudzony). Powtarzaj w głowie „bud” z każdym wdechem i „dho” z każdym wydechem. Albo po prostu „wdech” i „wydech”. Kontynuuj pracę z medytacyjnym słowem tak długo, jak długo trwa oddech. Zaniechaj jej, kiedy odkryjesz, że z łatwością pozostajesz przy oddechu. W ten sposób z większą jasnością będziesz mógł obserwować oddech.

## 3. Kiedy już te oczywiste doznania związane z oddechem są dla ciebie komfortowe, rozszerz swą świadomość na różne części ciała, by obserwować subtelniejsze doznania.

Możesz to zrobić kawałek po kawałku, w dowolnej kolejności, ale na początku spróbuj robić w to sposób usystematyzowany, tak aby objąć obserwacją całe ciało. Później, kiedy twoja wrażliwość na bodźce z ciała stanie się bardziej automatyczna, szybko wyczujesz, które partie ciała wymagają najwięcej uwagi, i będziesz mógł natychmiast skierować do nich swoją uwagę. Jednak na początku dobrze jest mieć w umyśle jasny i zrozumiały plan działania.

Oto jedna z możliwych map medytacyjnych:

- Rozpocznij od okolicy pępka. Zlokalizuj tę część ciała w twojej świadomości i obserwuj przez chwilę, kiedy wdychasz i wydechasz. Zobacz, jaki rytm oddechu i jaka jego tekstura najlepiej ci teraz odpowiada. Jeśli poczujesz jakiegokolwiek napięcie albo doświadczysz ucisku w tej części ciała, rozluźnij

się tak, by podczas wdechu i wydechu nie ograniczało cię żadne napięcie. Jeśli chcesz, możesz wyobrazić sobie, że energia oddechu wpływa dokładnie w okolice twojego pępka. Nie stwarzaj poczucia napięcia, próbując przyciągać ją skądś z zewnątrz. Poczuj, że energia oddechu łatwo i swobodnie wpływa i wypływa. Nic jej nie przeszkadza.

- Kiedy czujesz, że ta część ciała jest odświeżona, przenieś swoją uwagę na inne obszary przedniej strony tułowia i powtarzaj te same kroki. Przeskanuj te części ciała w następującym porządku: niższy prawy kraniec podbrzusza, niższy lewy kraniec podbrzusza, splot słoneczny (miejsce dokładnie nad twoim żołądkiem), prawy bok, prawa strona klatki piersiowej, lewy bok; środek klatki piersiowej, miejsce po prawej stronie, gdzie spotykają się klatka piersiowa i ramię, takie samo miejsce po lewej. Innymi słowy, twój medytacyjny szlak wiedzie w górę przedniej strony tułowia, zaczynając swój bieg od środka, następnie kierując się w prawo, a w końcu w lewo. Potem poruszasz się dalej w górę tułowia i powtarzasz ten sam schemat.
- Możesz odkryć, że gdy skupiasz się na różnych częściach ciała, rytm i tekstura oddechu się zmieniają, by się zharmonizować z danym obszarem. To bardzo dobrze.
- Przekieruj potem swoją uwagę ku podstawie gardła i wykonaj te same kroki, które podejmowałeś w przypadku pępka.
- Przenieś swoją uwagę do samego wnętrza głowy. Wyobraź sobie, że energia oddechu wnika i uchodzi nie tylko nosem, ale również oczami, uszami, tyłem szyi, czubkiem głowy. Pomyśl, jak ta energia łagodnie przepracowuje i bardzo delikatnie rozpuszcza wzorce napięcia, które możesz odczuwać w obrębie głowy – w szczękach, wokół oczu i na czole. Kiedy czujesz, że napięcia odpuściły, wyobraź sobie, że energia oddechu wnika głęboko w obszar wokół szyszynki, za twoimi oczami, pozwalając tej części ciała absorbować całą wpływającą energię oddechu, jakiej potrzebuje. Ale uważaj, by nie wywierać zbyt wielkiego nacisku na głowę, ponieważ znajdujące się w niej nerwy mają tendencję do przeciążania się. Niech siła będzie odpowiednia do podtrzymania skupienia.
- Skieruj teraz swoją uwagę na tył szyi, dokładnie na punkt u podstawy czaszki. Kiedy bierzesz wdech, pomyśl o energii oddechu, która wpływa do twojego ciała właśnie w tym punkcie, a następnie spływa w dół do ramion, przedramion, aż w końcu do czubków twoich palców. Kiedy wydychasz, myśl o energii promieniującej z tych części ciała i unoszącej się w powietrze. Kiedy staniesz się bardziej uważny na te części ciała, spróbuj dostrzec,

po której stronie występuje większe napięcie: w lewym czy prawym barku, w lewym czy prawym ramieniu i tak dalej. Niezależnie od tego, która ze stron jest bardziej napięta, spróbuj świadomie ją rozluźnić i utrzymaj ten stan odprężenia podczas wdechu i wydechu.

Jeśli masz tendencję do kumulowania napięcia w dłoniach, poświęć trochę czasu na uwalnianie napięcia zgromadzonego wzdłuż grzbietu każdej dłoni i w każdym palcu.

- Teraz, utrzymując skupienie na tylnej części szyi, weź wdech z myślą, że energia oddechu biegnie w dół po obu stronach kręgosłupa aż do kości ogonowej. Powtarzaj te same kroki jak w przypadku barków i ramion. Inaczej mówiąc, kiedy robisz wydech, pomyśl o energii oddechu promieniującej z twoich pleców w otaczającą cię przestrzeń. Kiedy staniesz się bardziej uważny na swoje plecy, zauważ, która strona gromadzi więcej napięcia, i spróbuj świadomie utrzymywać ją rozluźnioną zarówno w trakcie wdechu, jak i w trakcie wydechu.
- Przenieś teraz swoją uwagę w dół do kości ogonowej. Kiedy bierzesz wdech, pomyśl o energii oddechu wpływającej do ciała właśnie w tym miejscu. Wyobraź sobie, jak mija biodra i płynie w dół nóg aż do czubków palców u stóp. Powtarzaj te same kroki jak w przypadku barków i ramion. Jeśli trzeba, możesz poświęcić więcej czasu na rozluźnianie napięcia w swoich stopach i palcach.
- To zamyka jeden pełny cykl skanowania ciała. Jeśli chcesz, możesz raz jeszcze wyruszyć w podróż przez całe ciało, poczynając na nowo od pępka, aby sprawdzić, czy uda ci się pozbyć jakichś wzorców napięć, które przegapiłeś za pierwszym razem. Możesz to powtarzać tyle razy, ile zechcesz, aż poczujesz, że jesteś gotowy, aby się wyciszyć.

Tylko od ciebie zależy, ile czasu poświęcisz każdej części ciała. Na początku możesz przyjąć ogólną zasadę, że każdemu punktowi czy obszarowi ciała poświęcasz tylko kilka minut, przeznaczając więcej czasu na punkty leżące na centralnym meridianie [osi – przyp. tłum], a nie na te ulokowane po bokach, a jeszcze więcej uwagi poświęcając barkom, plecom i nogom. W miarę oswojania się ze wzorcami energii w swoim ciele możesz dostosowywać czas skupienia na każdym punkcie do własnych potrzeb. Jeśli jakieś miejsce lub jakiś obszar wydają się szczególnie dobrze odpowiadać na twoją uwagę, uwalniając napięcie w odświeżający sposób, pozostawaj w tym punkcie tak długo, jak długo

otrzymujesz odpowiedź. Jeśli zauważysz, że po kilku minutach skupienia na danym punkcie albo konkretnym obszarze nie ma reakcji ze strony ciała lub napięcie się zwiększa, poczuj na razie to miejsce i przejdź do następnego punktu.

W przypadku gdy masz niewiele czasu na medytację, możesz ograniczyć skanowanie ciała do centralnych punktów tułowia – pępka, splotu słonecznego, środka klatki piersiowej – a następnie przejść do podstawy gardła i środka głowy.

Jeśli skupianie uwagi w obrębie głowy powoduje jej ból, unikaj tego, dopóki nie nauczysz się koncentrować się przy minimalnym napięciu.

#### 4. Wybierz punkt, w którym się osadzisz.

Możesz wybrać dowolny punkt, w którym energia oddechu jest czysta i łatwo ci jest pozostawać w skupieniu. Kilka tradycyjnych punktów to:

- a. czubek nosa,
- b. punkt pomiędzy brwiami,
- c. środek czoła,
- d. czubek głowy,
- e. wnętrze głowy,
- f. podniebienie,
- g. tył karku u podstawy czaszki,
- h. podstawa gardła,
- i. mostek (jego czubek),
- j. pępek (albo punkt tuż nad nim),
- k. podstawa kręgosłupa.

Po kilku sesjach medytacji możesz poeksperymentować z różnymi punktami i sprawdzić, który daje najlepsze rezultaty. Możesz też odkryć, że inne, niewymienione tu punkty są również odpowiednie. Może się też okazać, że śledzenie dwóch punktów naraz – na przykład środka głowy i podstawy kręgosłupa – pomaga w utrzymywaniu uważności bardziej niż skupianie się tylko na jednym punkcie. Ostatecznie chcesz utrzymywać swoją uwagę skupioną na dowolnym punkcie w swoim ciele. Ta zdolność będzie użyteczna, gdy będziesz cierpieć z powodu choroby albo zranienia; możesz wówczas czasami przyspieszyć proces zdrowienia poprzez skupianie energii oddechu na szczególnych punktach w ciele.

5. Rozszerz swoją świadomość z tego miejsca tak, że z każdym wdechem i wydechem wypełnia całe ciało.

Wyobraź sobie małą świecę na środku ciemnego pokoju. Płomień świecy to jeden punkt, ale jego światło wypełnia cały pokój. Może zechcesz, by twoja świadomość była ześrodkowana i jednocześnie rozległa. Twoje poczucie świadomości może mieć tendencję do kurczenia się – szczególnie kiedy wydychasz – więc przypominaj sobie z każdym oddechem: „Całe ciało wdycha, całe ciało wydycha”. Ta świadomość całego ciała uchroni cię przed sennością, kiedy proces oddychania stanie się wygodniejszy, i przed utratą skupienia, gdy oddech stanie się bardziej subtelny.

6. Przy każdym wdechu i wydechu myśl o energii oddechu krążącej po całym ciele.

Pozwól, by oddech sam znalazł rytm i strukturę, przy których czujesz się najlepiej. Pomyśl o wszystkich energiach oddechu łączących się ze sobą i płynących w harmonii. Im pełniej są połączone, tym bardziej twoje oddychanie będzie bezwysiłkowe. Jeśli masz poczucie, że kanały oddechu są otwarte podczas wdechu, ale zamknięte podczas wydechu, skoryguj swoją percepcję, tak by pozostawały otwarte przez cały cykl oddychania.

Utrzymuj to odczucie oddychania całym ciałem przez pozostały czas medytacji. Nie martw się, gdy oddech zacznie ustawać. Ciało będzie samo oddychać, gdy tego potrzebuje. Kiedy umysł jest spokojny, mózg zużywa mniej tlenu, więc tlen, który ciało przyjmuje pasywnie – poprzez płuca i być może przez rozluźnione pory skóry (specjaliści od anatomii mają różne opinie na ten temat) – wystarczy, by zaspokoić jego potrzeby. Jednocześnie nie próbuj zatrzymywać oddechu na siłę. Niech płynie własnym rytmem. Twoim zadaniem jest po prostu utrzymywanie rozległej, skupionej świadomości i pozwalanie oddechowi, by płynął swobodnie poprzez ciało.

Jeśli odkryjesz, że tracisz skupienie, kiedy rozszerzasz świadomość na całe ciało, możesz powrócić do skanowania go, spróbować użyć medytacyjnego słowa albo zwracać uwagę na jeden punkt, dopóki nie poczujesz się gotowy, by znów spróbować świadomości całego ciała.

**Warianty.** Kiedy już bardziej zaznajomisz się z medytacją i problemami, na które napotykasz w trakcie jej praktykowania, możesz dopasować kroki w taki sposób, jaki uznasz za stosowny. W gruncie rzeczy wypracowanie zdolności

wyczucia tego, jak dostosowywać różne doświadczenia – uczenie się poprzez eksperymentowanie – jest ważną zasadą w stosowaniu medytacji oddechu przy rozwijaniu wnikliwości.

Na przykład możesz zdecydować zmienić kolejność kroków. Może się okazać, że łatwiej jest odnaleźć wygodny sposób oddychania (krok pierwszy), jeśli najpierw rozwiniesz świadomość całego ciała (krok piąty). Albo że na chwilę potrzebujesz mocno skupić umysł w jednym punkcie (krok czwarty), zanim zaczniesz badać doznania oddechu w pozostałych częściach ciała (krok trzeci). Możesz też odkryć, że po wybraniu jednego miejsca do osadzenia (krok czwarty), chcesz skupić się przez chwilę na dwóch miejscach naraz, zanim przejdziesz do rozszerzania swojej świadomości na całe ciało (krok piąty).

Kolejnym sposobem dopasowywania praktyki medytacyjnej do swoich potrzeb jest zmiana tego, co robisz w obrębie poszczególnych etapów. Krok trzeci – badanie subtelnych doznań oddechu w ciele – daje szczególnie dużą swobodę. Może zechcesz rozpocząć skanowanie ciała od karku, myśląc o tym, jak energia oddechu wchodzi w ciało tylną stroną szyi, a następnie spływa w dół kręgosłupem i w końcu z nóg do czubków palców u nóg i przestrzeni pomiędzy palcami. Potem pomyśl o oddechu wchodzącym w tył szyi i dalej w dół, wzdłuż barków, i dalej na zewnątrz, poprzez ręce do palców i przestrzeni pomiędzy palcami. Następnie skieruj swoją uwagę na wrażenia oddechu powstające z przodu twojego tułowia.

A może chciałbyś za pierwszym razem przejść poprzez ciało bardzo szybko, a następnie powtórzyć jego skanowanie bardziej metodycznie?

Możesz także wizualizować sobie zmiany kierunku przepływu odczuć związanych z oddechem. Na przykład zamiast wyobrażać sobie, że oddech przepływa w dół kręgosłupa i wychodzi na zewnątrz przez stopy, możesz pokierować go od stóp w górę kręgosłupa, a następnie doświadczyć, jak wychodzi przez czubek twojej głowy albo spływa po czubku twojej głowy i w dół, poprzez gardło i wydostaje się na zewnątrz w obszarze położonym na wprost twojego serca.

Albo możesz odczuwać, że istnieją energie oddechu otaczające twoje ciało jak kokon. Kiedy tak się dzieje, spróbuj wyczuć, kiedy te energie pozostają w harmonii, kiedy są w konflikcie i jak przeprowadzić je od konfliktu do harmonii w sposób, który odżywia energie wewnątrz ciała. Jednym z takich sposobów jest wizualizacja wszystkich tych energii jako płynących w jednym kierunku – powiedzmy, od głowy do czubków palców u nóg – a następnie, po pewnym czasie, wizualizacja, jak płyną w przeciwną stronę. Zauważ, przy którym kierunku przepływu energii oddechu czujesz się bardziej komfortowo, a następnie trzymaj się go. Jeśli ów kokon energii jest dla ciebie

wygodny, możesz poeksperymentować ze sposobami spożytkowania tej energii do leczenia tych części twojego ciała, w których odczuwasz napięcie lub ból.

Kolejnym sposobem modyfikacji wskazanych kroków – w niektórych sytuacjach – jest skupianie się tylko na kilku z nich. Są dwie główne okoliczności, w których może się to okazać dla ciebie interesujące:

- *Kiedy dopiero zaczynasz* i odkrywasz, że za krokami o szerszym skupieniu – trzecim, piątym i szóstym – trudno jest podążać bez rozpraszania się, wówczas możesz je pominąć i bardziej skupić się na krokach wymagających zawężonej, bardziej skoncentrowanej uwagi – pierwszym, drugim i czwartym – do czasu, aż będziesz mógł konsekwentnie przy nich pozostawać. Dopiero wtedy powinieneś rozszerzyć swoją praktykę, tak by objęła również trzy pozostałe etapy. Nieważne, ile sesji medytacji ci to zajmie. Liczy się to, że jesteś w stanie utrzymać wygodne centrum. To pomoże ci dodać pozostałe kroki z większym poczuciem stabilności.
- *Kiedy masz wprawę w łączeniu wszystkich sześciu kroków* i chcesz zdobyć praktykę w uspokajaniu umysłu tak szybko, jak to możliwe, możesz skupić się na krokach: czwartym, piątym i szóstym. Innymi słowy, gdy wiesz już z doświadczenia, w którym miejscu umysł czuje się najbardziej komfortowo, spróbuj szybko tam osiąść, pozwól mu się swobodnie rozgościć, a następnie sprawdź, jak szybko potrafisz rozszerzyć swoją świadomość wraz z komfortowym oddechem tak, by wypełniła całe ciało, i utrzymuj ją w tym stanie. To umiejętność warta rozwijania nie tylko w kontekście formalnej medytacji, lecz także w codziennym życiu. Ten punkt omówię dokładniej w części trzeciej.

To tylko kilka sposobów, z którymi mógłbyś poeksperymentować. Jednak zwykle najlepiej jest rozpocząć od tych sześciu kroków, po kolei, tak by mieć jasny plan marszruty za każdym razem, gdy siadasz do medytacji. W ten sposób, kiedy zbłądzisz, będzie ci łatwiej wrócić do punktu wyjścia. A jeśli jakiś szczególny etap w praktyce idzie ci wyjątkowo dobrze, będziesz w stanie lepiej go zapamiętać, ponieważ wiesz, w którym miejscu na mapie się znajduje.

### III. WYCHODZENIE Z MEDYTACJI

Są trzy kroki, by zręcznie wyjść z medytacji.

#### 1. Zastanów się nad tym, jak poszła twoja medytacja.

Tutaj celem jest wyciągnięcie wniosków użytecznych do następnej medytacji. Czy w czasie zakończonej sesji był etap, w którym umysł czuł się szczególnie spokojny i skupiony? Jeśli tak, to spytaj siebie: „Gdzie byłem skupiony? Czym była ta jakość mojego skupienia? Czym była ta jakość mojego oddechu? Co robiłem, aby dojść do tego punktu w medytacji?”. Spróbuj zapamiętać te rzeczy do czasu twojej następnej sesji. Możesz odkryć, że jesteś w stanie odtworzyć to poczucie spokoju, powtarzając te same kroki. Jeśli nie, odsuń to wspomnienie na bok i skup się całkowicie na tym, co robisz w chwili obecnej. Spróbuj lepiej się temu poprzyglądać następnym razem. To właśnie poprzez obserwację medytacja rozwija się jako umiejętność i przynosi bardziej obiecujące rezultaty. To jak bycie dobrym kucharzem: jeśli zauważysz, jakiego rodzaju potrawy zadowalają ludzi, dla których gotujesz, dajesz im tego więcej i w końcu dostajesz nagrodę albo podwyżkę.

#### 2. Ponownie rozwiń myśli życzliwości.

Pomyśl o całym tym spokoju i ukojeniu, których doświadczyłeś podczas ostatniej sesji, i zadedykuj je innym istotom: albo konkretnym ludziom, których znasz i którzy teraz cierpią, albo wszystkim żyjącym istotom we wszystkich kierunkach – wszystkim twoim towarzyszom w narodzinach, starzeniu się, chorobie i śmierci. Obyśmy wszyscy odnaleźli w swoich sercach spokój i pomyślność.

#### 3. Spróbuj pozostać wyczulony na energię oddechu, kiedy otwierasz oczy i opuszczasz pozycję medytacyjną.

Nie pozwól, aby świadomość wzroku wyparła świadomość ciała. I nie pozwól, by troska o twoje następne działanie sprawiła, że porzucisz swoją świadomość energii oddechu w ciele. Próbuj utrzymywać poczucie świadomości całego ciała tak konsekwentnie, jak tylko potrafisz. Kiedy angażujesz się w inne działania, może ci być trudno śledzić wdech i wydech, ale możesz utrzymywać

ogólne poczucie jakości oddechu w ciele. Utrzymuj go w stanie zrelaksowania i przepływu. Zauważ, kiedy tracisz jego świadomość i jak możesz ją odzyskać. Spróbuj utrzymać to poczucie świadomości energii oddechu w ciele nieprzerwanie w takim stopniu, w jakim tylko potrafisz, aż do czasu, gdy usiądziesz do następnej medytacji. W ten sposób przez cały dzień utrzymujesz solidny, odżywczy fundament dla umysłu. Daje ci to poczucie ugruntowania. To ugruntowanie z kolei nie tylko zapewnia poczucie bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju, ale również stanowi podstawę do obserwacji poruszeń umysłu. Jest to jeden ze sposobów, w jaki stabilna uważność i czujność tworzą podstawę dla wglądu.

Innymi słowy, najbardziej umiejętnym sposobem wychodzenia z medytacji jest niezupełne jej opuszczenie. Utrzymuj ją tak intensywnie i tak długo, jak tylko potrafisz.

## **IV. MEDITACJA W INNYCH POZYCJACH**

### **MEDITACJA CHODZONA**

Medytacja chodzona jest dobrym pomostem pomiędzy utrzymywaniem spokojnego umysłu, kiedy ciało jest w bezruchu, a jego zachowaniem pośród wszystkich codziennych czynności. W trakcie medytacji podczas chodzenia ćwiczysz się w ochronie spokoju umysłu, kiedy ciało jest w ruchu, mając jednocześnie do czynienia z możliwie najmniejszą liczbą zewnętrznych rozproszeń.

Idealną porą do praktykowania medytacji chodzonej jest czas tuż po zakończeniu medytacji w pozycji siedzącej – gdy twój umysł jest już uspokojony (przynajmniej do pewnego stopnia).

Jednakże u niektórych osób lepiej sprawdza się praktykowanie medytacji w bezruchu, w siadzie na poduszce po sesji medytacji w ruchu, bo wówczas szybciej są one w stanie wyciszyć umysł. Jest to kwestia indywidualna.

Jeśli medytujesz tuż po posiłku, mądrzej jest zrobić medytację chodzoną niż siedzącą, ponieważ ruch ciała pomaga zarówno strawić jedzenie, jak i odegnąć sennność.

Są dwa sposoby praktykowania medytacji chodzonej: chodzenie tam i z powrotem po ustalonej ścieżce albo spacerowanie. Pierwszy sposób bardziej sprzyja uspokojeniu umysłu, drugi zda egzamin, kiedy nie masz dyskretnego miejsca, gdzie mógłbyś chodzić tam i z powrotem bez wzbudzania czyjejś ciekawości czy niepokojenia kogoś.

**1. Chodzenie po ścieżce.** Wybierz położoną na równym terenie ścieżkę, długą na 20–70 kroków. Idealnie, gdyby był to linearny odcinek, ale jeśli nie możesz znaleźć tak długiej prostej ścieżki, spróbuj drogi w kształcie litery L albo U. Jeśli zamierzasz odmierzać czas swojej medytacji, ustaw budzik i połóż go w pobliżu w taki sposób, abyś chodząc, nie był w stanie zobaczyć, ile czasu zostało.

Stań przez chwilę na jednym końcu ścieżki. Łagodnie złącz swoje dłonie przed sobą albo za sobą i pozwól, by twoje ręce zwisały wygodnie. Jeśli masz ręce przed sobą, niech obie dłonie będą skierowane do ciała. Jeśli są za tobą, skieruj dłonie na zewnątrz ciała. Zamknij oczy i sprawdź, jak się czuje twoje ciało – czy jest prawidłowo ustawione, czy nie przechyla się w prawo lub w lewo. Jeśli czujesz, że jest przekrzywione, rozluźnij mięśnie, które za to odpowiadają, tak aby ciało pozostawało w jak najlepszej równowadze.

Zwróć uwagę na oddech. Weź kilka długich, głębokich wdechów i zrób kilka wydechów. Skup swoją uwagę na doświadczeniu oddechu w jednej z części twego ciała. W początkowej fazie zazwyczaj dobrze jest wybrać dowolny punkt na linii prowadzącej wzdłuż środka przedniej części tułowia. Jeśli skupisz się na swojej głowie, będziesz miał tendencję, by tam pozostać: nie będziesz miał jasnego doświadczenia ruchu twojego ciała i łatwo ci będzie uciec myślami do przeszłości i przyszłości. Jeśli skupisz się na punkcie leżącym po jednej stronie ciała, możesz stracić równowagę.

Jednakże jeśli na początku trudno jest ci się skupić na jednym punkcie tułowia, możesz po prostu pracować nad świadomością ruchu twoich nóg lub stóp albo doznań w twoich rękach. Kiedy twój umysł się uspokaja, wówczas możesz spróbować odszukać miejsce na tułowiu, na którym skupianie się będzie komfortowe.

Oddychaj w sposób, który pozwala, by wybrane miejsce odczuwało wygodę, otwarcie i odświeżenie.

Otwórz oczy i patrz na wprost albo w dół na ścieżkę kilka kroków przed tobą, ale nie pozwalaj, by głowa pochylała się do przodu. Trzymaj ją prosto.

Upewnij się, że wciąż jesteś głęboko świadomy punktu skupienia na oddechu, a następnie zacznij iść. Podążaj normalnym krokiem albo nieco wolniej niż zwykle. Kiedy idziesz, nie rozglądaj się. Przez całą drogę utrzymuj wewnętrzną uwagę na wybranym punkcie w ciele. Pozwól, by oddech odnalazł wygodny rytm. Nie ma potrzeby, by synchronizować oddech z krokami.

Kiedy dotrzesz do końca ścieżki, zatrzymaj się na chwilę, aby upewnić się, że twoja uwaga wciąż skupia się w wybranym punkcie. Jeśli się rozproszyłeś,

przekieruj swoją uwagę ponownie na wybrany obszar ciała. Potem odwróć się w przeciwnym kierunku i idź do miejsca, w którym zacząłeś „spacer”, utrzymując skupienie na wybranym punkcie. I znowu: zatrzymaj się przez chwilę na końcu ścieżki, by upewnić się, że uwaga nie uleciała. Odwróć się i znów idź w przeciwnym kierunku. Jeśli pomaga ci to w uspokajaniu umysłu, możesz zawnazasu zdecydować, czy za każdym razem będziesz obracał się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, czy w przeciwnym.

Powtarzaj to tak długo, aż ustalony przez siebie czas dobiegnie końca.

Na początku najlepiej jest się skupić na utrzymywaniu uwagi na wybranym punkcie w ciele na tyle, na ile to możliwe – tak samo jak w czwartym kroku medytacji siedzącej. To dlatego, że twoja uwaga szuka równowagi pomiędzy kilkoma rzeczami naraz: twoim wybranym punktem, faktem, że idziesz, oraz tym, że musisz być na tyle świadomy swego otoczenia, by nie zejść ze ścieżki, nie minąć końca trasy albo żeby na coś nie wpaść. To samo w sobie na początku jest dla twojego umysłu nie lada wyzwaniem.

Kiedy staniesz się w tym bardziej biegły, możesz zacząć zwracać większą uwagę na to, jak podczas marszu energie oddechu płyną w różnych częściach twojego ciała, jednocześnie utrzymując pierwotne skupienie na wybranym punkcie w ciele – w sposób bardzo podobny do opisanej w punkcie piątym praktyki medytacji siedzącej, gdy utrzymujesz skupienie w danym miejscu, a przy tym rozszerzasz swoją świadomość. Możesz zrobić eksperyment polegający na obserwowaniu tego, jak szybko możesz przejść od komfortowego skupienia na jednym punkcie do rozszerzenia świadomości i poczucia wygody rozlewającej się po całym ciele. Kiedy już tego dokonasz, zobacz, jak długo możesz utrzymać się w tym stanie, gdy kontynuujesz spacer. Jak się przekonasz w części trzeciej, jest to ważna umiejętność, którą warto rozwijać, jeśli się chce utrzymywać poczucie stabilnego dobrostanu w codziennym życiu.

Umysły niektórych ludzi potrafią się doskonale koncentrować podczas chodzenia. Ale przekonasz się, że możesz osiągnąć wyższy poziom skupienia podczas siedzenia niż w czasie chodzenia, a to dlatego, że podczas chodzenia musisz zwracać uwagę na więcej aspektów. Jednakże fakt, że podczas chodzenia twoja uwaga musi się poruszać w obrębie trzech spraw – nieruchomego punktu, ruchu w marszu i świadomości otoczenia – oznacza, że wyraźnie widzisz poruszenia umysłu na ograniczonym obszarze. To stwarza doskonałą okazję do tego, by obserwować je uważnie i przyjrzeć się temu, w jaki sposób cię zwodzą.

Na przykład zauważysz, jak natrętne myśli próbują skorzystać z faktu, że umysł porusza się szybko pomiędzy owymi trzema „miejscami”. Wkradają się w ten

ruch i przejmują go, odwodząc go od medytacji. Gdy tylko zauważysz, że to się dzieje, zatrzymaj się na chwilę, przywróć uwagę do wybranego punktu, a potem wróć do chodzenia. Z czasem będziesz dostrzegał ruch tych nieproszonych myśli, ale nie będziesz za nimi podążał. Kiedy nie będziesz z nimi wędrował, będą ci towarzyszyły przez chwilę, a potem znikną. Jest to ważna umiejętność w uzyskiwaniu wglądu w działania umysłu.

**2. Spacerowanie.** Jeśli zamierzasz praktykować medytację chodzoną podczas spaceru, musisz ustanowić dla siebie kilka reguł, tak aby nie zmieniło się to w zwyczajną przechadzkę.

Wybierz rejon, który jest względnie spokojny i gdzie nie wpadniesz na ludzi, którzy chcieliby cię zatrzymać i z tobą pogadać. Dobrym miejscem może być park czy spokojna wiejska droga. Jeśli chcesz praktykować medytację chodzoną w sąsiedztwie, idź tam, gdzie zwykle nie chodzisz i gdzie sąsiedzi nie będą próbowali wciągnąć cię w rozmowę. Jeśli ktoś cię zawoła, niech stanie się regułą, że skiniesz głową i uśmiechniesz się w odpowiedzi, ale nie wypowiesz więcej słów niż to konieczne.

Zanim wyruszysz, postój przez chwilę, aby wyprostować swoje ciało, i skieruj uwagę na wybrany punkt, by obserwować oddech. Oddychaj w taki sposób, który sprawia, że punkt ten odczuwasz jako wygodny i odświeżony. Myśl o nim jak o wypełnionej wodą po brzegi misce, z której nie chcesz uronić ani kropli.

Idź normalnym krokiem, spokojnie, ale tak, by nie wyglądało to nienaturalnie. Chcesz utrzymać swój sekret: praktykujesz medytację chodzoną i nie chcesz, by ktoś inny o tym wiedział. Rozglądaj się wokół tylko na tyle, na ile jest to konieczne i niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa.

Gdy twoje myśli zaczną uciekać, zatrzymaj się na chwilę i ponownie się skup na wybranym punkcie. Zaczepnij kilka wyjątkowo odświeżających oddechów, a potem kontynuuj przerwany spacer. Jeśli w pobliżu są ludzie, a ty nie chcesz zwracać na siebie uwagi, gdy próbujesz wrócić do uważności, udawaj, że patrzysz na coś na poboczu.

Obojętnie, czy praktykujesz medytację chodzoną na ustalonej ścieżce, czy podczas spaceru, zakończ sesję, stojąc przez chwilę nieruchomo i wykonując trzy kroki wychodzenia z medytacji, tak jak to opisano powyżej w części trzeciej.

## MEDYTACJA STOJĄCA

Medytację na stojąco wykonuje się rzadko. Częściej jest to część medytacji chodzonej. Podczas chodzenia jest ona szczególnie przydatna w pięciu sytuacjach:

1. Kiedy twoje myśli uciekają od oddechu, zatrzymaj się na chwilę, poczekaj do momentu, aż znów będziesz w stanie skupić swoją uwagę w wybranym punkcie. Następnie wróć do chodzenia. Gdy twój umysł jest szczególnie niespokojny, możesz postać przez jakiś czas. W takim przypadku skorzystaj z faktu, że stoisz spokojnie, zamknij oczy i poczuj bodźce z ciała – sprawdź, czy jest ono wyprostowane. Jeśli się garbisz, wyprostuj się, wciągnij nieco brzuch, cofnij ramiona, a następnie opuść je w dół, tak aby na plecach powstał niewielki łuk. Jeśli pochylasz się w jedną bądź w drugą stronę, rozluźnij wszystkie mięśnie, które nie pozwalają ci utrzymać wyprostowanej postawy. Następnie odpręż się w tej pozycji, tak byś mógł ją utrzymywać przy minimalnym napięciu.
2. Kiedy spacer cię znużył, ale nie jesteś jeszcze gotów, by zaprzestać medytacji chodzonej, postój kilka minut, by odpocząć, zwracając uwagę na swoją postawę, tak jak w punkcie pierwszym.
3. Gdy starasz się opanować umiejętność rozszerzania uwagi – wraz ze swobodnym oddechem – z jednego punktu aż do wypełnienia całego ciała, możesz stwierdzić, że łatwiej ci to zrobić, stojąc nieruchomo. Kiedy już osiągniesz ten stan, wróć do chodzenia. Jeśli wtedy utracisz możliwość odczuwania całego ciała, zatrzymaj się i stań nieruchomo, żeby łatwiej było ci ją odzyskać.
4. Kiedy umysł, pomimo poruszeń ciała, wchodzi w głęboki stan koncentracji, zatrzymaj się i stój spokojnie, by pozwolić mu się w tym skupieniu zanurzyć. Niektórzy medytujący, obok ścieżki, po której chadzają, aranżują miejsce, gdzie mogliby usiąść, kiedy umysł skupia się tak mocno, że nawet spokojne stanie jest rozproszeniem.
5. Kiedy podczas chodzenia uzyskasz jakiś interesujący wgląd w umysł, zatrzymaj się i postój, byś mógł go obserwować uważniej. W takich przypadkach możesz nie chcieć poświęcać zbyt wiele uwagi swojej postawie, jako że mogłoby cię to oderwać od tego, co obserwujesz w umyśle.

Pamiętaj podstawową zasadę: gdy stoisz, trzymasz swoje dłonie złączone przed sobą albo za sobą, tak jak podczas chodzenia.

## MEDYTACJA LEŻĄCA

Medytacja podczas leżenia jest bardzo skuteczna w osiągnięciu silnego skupienia. W przypadku niektórych ludzi sprzyja rozwojowi koncentracji bardziej niż postawa siedząca.

Jednakże pozycja ta sprzyja również zapadaniu w sen. Dlatego głównym wyzwaniem podczas medytacji leżącej jest to, by nie zasnąć.

Ogólnie lepiej jest medytować, leżąc na prawym boku, a nie na lewym, na plecach czy na brzuchu. Jeśli jesteś zmuszony do leżenia przez dłuższy czas – na przykład z powodu choroby – nie ma nic złego w tym, abyś cały czas medytował, zmieniając ułożenie ciała między tymi czterema postawami.

Jednak leżenie na prawym boku ma trzy zalety. Po pierwsze, serce znajduje się wówczas powyżej głowy, co usprawnia przepływ krwi do mózgu. (To znaczy, że jeśli masz odwróconą budowę ciała, czyli kiedy serce jest po prawej stronie, byłoby lepiej, gdybyś medytował, leżąc na lewym boku.) Po drugie, jest lepsze dla trawienia. Po trzecie – i w tym przypadku dotyczy to leżenia zarówno na prawym, jak i na lewym boku – możesz skupić się na ułożeniu jednej stopy na drugiej i utrzymywaniu tej pozycji, nie pozwalając, by jedna ze stóp się zesliznęła. Ilość uwagi, którą musisz poświęcić swoim stopom, może pomóc ci pozostać na jawie.

Pod głowę podłóż poduszkę, tak aby utrzymać kręgosłup względnie wyprostowany. Jeśli leżysz na prawym boku, umieść prawe ramię nieco przed sobą, tak aby ciężar ciała na nim nie spoczywał. Zegnij swoje ramię w taki sposób, by prawa dłoń leżała przed twoją twarzą, zwrócona dłonią ku górze. Pozwól swojej lewej ręce leżeć prosto wzdłuż ciała, z lewą dłonią skierowaną do ziemi.

Poszczególne kroki dotyczące obserwowania umysłu, skupiania się na oddechu i opuszczania medytacji są takie same, jak dla medytacji siedzącej.

## V. STAWANIE SIĘ MEDITUJĄCYM

Medytowanie to jedna sprawa. Stawanie się medytującym to coś innego. Oznacza to rozwijanie zestawu wewnętrznych tożsamości wokół aktywności medytacyjnych. Idealnie byłoby, gdy medytujesz, żeby te tożsamości uzyskiwały wzrastający wpływ pośród twego wewnętrznego komitetu.

Trzy czynności potrzebne do skupienia, wokół których wyrastają te tożsamości, to: uważność, czujność i gorliwość. Kiedy skupiasz się na oddechu zgodnie z powyższymi instrukcjami, uważność utrzymuje te pouczenia w umyśle, czujność odpowiada za obserwowanie tego, co robisz, i rezultatów twojego

działania, podczas gdy gorliwość próbuje to robić dobrze. Kiedy twój umysł oderwie się od oddechu, gorliwość próbuje powrócić do niego tak szybko, jak to możliwe. Kiedy jesteś na oddechu gorliwość próbuje być tak wrażliwa na to, co idzie dobrze, a co nie wychodzi, w takim stopniu, w jakim jest to możliwe. Kiedy sprawy nie idą dobrze, próbuje odgadnąć, co jest tego przyczyną, i usiłuje wprowadzić ulepszenia. Kiedy sprawy idą dobrze, stara się je podtrzymywać, aby mogły wzrastać.

W miarę praktyki jakości te stają się mocniejsze, zaczynają się zlewać w dwie nowe odrębne tożsamości, dwóch nowych członków twojego komitetu umysłu. Bardziej pasywny z tej pary jest obserwator, który rozwija się w otoczeniu czujności. To jest ta część umysłu, która wycofuje się nieco i po prostu obserwuje, co się dzieje, ingerując w stopniu minimalnym. W miarę jak się rozwija, zapewnia ci okazję do ćwiczenia wytrwałości – zdolności do trwania w tym, co się dzieje, nawet jeśli jest to nieprzyjemne – i równowagi – zdolności do niereagowania na zjawiska, by móc je widzieć jasno takimi, jakie są.

Z kolei bardziej aktywną tożsamością jest działacz, który rozwija się w otoczeniu uważności i gorliwości. To on próbuje sprawić, żeby wydarzenia szły pomyslnym torem; to on – kiedy sprawy nie idą dobrze – zadaje pytania i bada temat, by zrozumieć, dlaczego tak jest; próbuje sobie przypomnieć, co się działo w przeszłości, a następnie decyduje, jak zareagować – kiedy najlepiej ingerować, a kiedy nie. Kiedy wszystko dobrze się układa, działacz próbuje utrzymać taką tendencję. Z czasem odkryjesz, że może on się wcielać w wiele ról, takich jak badacz i reżyser. Kiedy próbujesz nadać sprawom możliwie najbardziej korzystny kierunek, działacz ćwiczy twą pomysłowość i wyobraźnię.

Wymienione dwie tożsamości wspierają się nawzajem. Obserwator dostarcza działaczowi dokładnych informacji, na których podstawie ten drugi może oprzeć swoje decyzje, tak aby nie próbował narzucać swej woli ani zaprzeczać, gdy dzieje się krzywda. Działacz robi, co może, aby obserwator nie stracił równowagi i nie zaczął dostarczać stronniczych informacji – jak wtedy, gdy pojawia się pokusa, by skupić się na jednej stronie zagadnienia, a zignorować drugą. Czasami ta dwukierunkowa komunikacja jest bardzo szybka. Innym razem – szczególnie wtedy, kiedy nie możesz czegoś zrozumieć i po prostu musisz obserwować, co się dzieje – okazuje się, że identyfikujesz się z obserwatorem przez dość długi czas, nim uzyskasz wystarczającą ilość informacji do przekazania działaczowi.

Znaczna część umiejętności medytowania to nauka tego, kiedy podczas praktyki przyjąć te tożsamości. Jak się okaże w drugiej części tej książki, są one szczególnie pomocne przy radzeniu sobie z problemami pojawiającymi

się w umyśle. Na przykład, kiedy stajesz w obliczu bólu, w odniesieniu do niego możesz przyjąć dwie alternatywne tożsamości. Nie musisz być ofiarą bólu, możesz być jego obserwatorem. Albo możesz przyjąć rolę badacza, który próbuje zrozumieć, czym jest ból i dlaczego umysł zmienia go w brzemię.

Podobnie, kiedy jakieś nieprzyjemne uczucie wkrada się do twojego umysłu, nie musisz identyfikować się z osobą, która odczuwa tę emocję czy się na nią godzi. Możesz być obserwatorem, odsuwając się od tej emocji. Możesz być działaczem, który wcieli się w rolę badacza, i będzie rozkładał emocje na czynniki pierwsze, albo dyrektora tworzącego nową emocję, by zastąpić nią tę wywołującą dyskomfort

Kiedy twoje skupienie się poprawi, obserwator i działacz wciąż bywają pomocni. Na poziomie silnej koncentracji zwanej jhāna (zobacz: **część czwarta**) zmieniają się w czynnik zwany ocenianiem: czynnik rozeznania, który pomaga uspokoić umysł poprzez zrozumienie jego potrzeb i ich zaspokajanie. Obserwator działa jako pasywna strona ewaluacji, działacz jako strona aktywna. Współpracując, mogą zaprowadzić cię daleko w praktyce.

Zatem nawet jeśli ci członkowie twojego komitetu są formami stawania się, to są to formy użyteczne. Nie odrzucaj ich, dopóki nie osiągniesz poziomu, na którym nie będą ci już miały nic do zaoferowania. W międzyczasie poznaj je poprzez ich ćwiczenie. Ponieważ w skład twojego komitetu umysłu wchodzi wielu niesprzyjających członków, będziesz potrzebował wszelkiej wewnętrznej pomocy, jaką możesz uzyskać.

## CZĘŚĆ DRUGA

# POWSZECHNE PROBLEMY

W trakcie medytacji każdy napotyka problemy i miewa trudne momenty, więc nie pozwól, aby cię one zniechęciły. Nie postrzegaj ich jako oznak tego, że nie robisz żadnych postępów albo że jesteś beznadziejnym medytującym. Problemy są doskonałą sposobnością, by rozpoznać złe nawyki i by nauczyć się, jak coś można z nimi zrobić. To rozwija twoją wnikliwość. Tak naprawdę proces uczenia się, jak sobie radzić z dwoma najbardziej powszechnymi problemami w medytacji – bólem i wędrującymi myślami – jest tym, co w przeszłości doprowadziło wielu ludzi do Przebudzenia.

Opisane tutaj strategie skupiają się na tym, co możesz zrobić, aby się uporać z tymi problemami podczas medytacji. Jeśli uznasz, że w twoim przypadku się one nie sprawdzają, sam spróbuj wymyślić jakieś rozwiązania. W taki sposób rozwijasz swój własny zestaw narzędzi do medytacji, więc zyskujesz szeroki wybór strategii działania w obliczu pojawiających się problemów. Jeśli się przywiążesz tylko do jednej strategii, antymedytacyjna frakcja twojego komitetu szybko znajdzie sposób, by ją obejść. Jeśli potrafisz zmieniać swoje strategie, nie jesteś tak łatwym celem dla ich podstępów.

Jeśli podczas medytacji wydaje ci się, że nic z tego, co robisz, nie działa, prawdziwy problem może leżeć w twoim stylu życia. Sugestie odnośnie do tego, jak mógłbyś dostosować swoje życie, by wspomóc medytację, zawarto w części trzeciej.

## **BÓL**

Ból jest czymś, czego w trakcie medytacji od czasu do czasu doświadczysz. Musisz się więc nauczyć postrzegać go z wnikliwością i równowagą jako coś absolutnie normalnego.

I znowu, nie pozwól, by ból wytrącał cię z równowagi. Może okazać się korzystne, jeśli porzucisz słowo „ból” i zastąpisz je słowem „bólé”, ponieważ nie wszystkie bóle są takie same. Uczenie się różnic pomiędzy nimi jest jednym z podstawowych sposobów, w jaki rozwijasz wnikliwość w stosunku do działań umysłu.

Jeżeli bóle, które odczuwasz, siedząc w pozycji medytacyjnej, są powiązane z dawnymi urazami, zabiegami chirurgicznymi albo zaburzeniami strukturalnymi, zmodyfikuj swoją postawę w ten sposób, by nie pogarszać swego stanu. Na przykład, jeśli próbujesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, ale masz kontuzję kolana, możesz podłożyć pod to kolano zwinięty koc albo małą poduszkę, aby zapewnić mu lepsze podparcie. Jeśli to nie pomaga, usiądź na krześle.

Jeśli ból znika po kilku minutach od wyjścia z pozycji medytacyjnej, oznacza to, że nie wyrządzasz krzywdy swojemu ciału.

Jeśli stawiasz w medytacji pierwsze kroki, a ból uniemożliwia ci skupianie się na oddechu, powiedz sobie, że posiedzisz jeszcze kilka minut. W przeciwnym razie może ci wejść w nawyk, by uciekać za każdym razem, gdy tylko coś cię zaboli, a następnie świadomie zmień pozycję.

Jednakże jeśli napotykasz w medytacji ból, który nie jest związany z różnymi schorzeniami, a twoje skupienie jest już w jakimś stopniu rozwinięte, to powinieneś wykorzystać ból jako sposobność, by doskonalić zarówno samą umiejętność skupiania się, jak i wnikliwość. W tym przypadku mamy trzy sposoby postępowania.

1. **Nie zmieniaj pozycji i nie koncentruj się bezpośrednio na bólu.** Utrzymuj swą uwagę skupioną na tej części ciała, którą możesz rozluźnić za sprawą oddechu. Ignoruj alarmujące komunikaty, wysyłane przez niektórych członków komitetu umysłu, według których ból jest informacją, że medytacja w tej pozycji ci zaszkodzi, że tego nie wytrzymasz i temu podobne. Po prostu powiedz sobie, że ból jest rzeczą normalną, że ból, którego doznasz przed śmiercią, może być o wiele silniejszy niż ten, więc dobrze jest się nauczyć, jak radzić sobie z bólem, gdy wciąż jesteś pełen życia, względnie zdrowy.

Przypomnij sobie również, że ból nie jest twoim bólem, dopóki nie rościsz sobie do niego prawa, więc po co to robić? Niech po prostu będzie w danej części ciała, podczas gdy ty trenujesz się w byciu w innej części ciała. To jak jedzenie nadpsutego jabłka. Zjadasz tylko dobrą część jabłka, a odrzucasz zgniłą

2. Kiedy miejsce, na którym skupiasz swoją uwagę, odczuwasz w sposób naprawdę przyjemny, **pozwól wygodnym wrazeniom oddechu płynąć z punktu twojego skupienia poprzez ból** i usunąć wszelkie napięcia czy zablokowania, które mogły narosnąć wokół bólu. (Umysł czasami

odruchowo próbuje zamknąć ból w skorupie napięcia. Nawyk ten ma służyć temu, aby ból się nie rozprzestrzenił, ale to właśnie go nasila. Świadome oddychanie poprzez tę skorupę może go rozproszyć.) W ten sposób możesz sprawić, że ból odejdzie, ale może też pozostać. Jeśli odchodzi, to nauczyłeś się, że sposób, w jaki oddychałeś, nasilał ból. Przyjmij to jako lekcję na przyszłość. Jeśli ból nie odchodzi, przypomnij sobie, że twoim zadaniem nie jest pozbycie się go. Twoim zadaniem jest zrozumienie go. Aby temu sprostać, przejdź do kroku trzeciego, o ile czujesz się gotów, by nadal się przyglądać bólowi. Jeśli nie czujesz się gotowy, możesz albo pozostać na tym etapie, przy kroku drugim, albo powrócić do kroku pierwszego.

Możesz odkryć, że bóle w poszczególnych częściach twojego ciała najlepiej odpowiadają na dobrą energię oddechu rozprzestrzeniającą się z innych miejsc. Na przykład ból w żołądku może być uśmierzony przez rozwijanie przyjemnych odczuć oddechowych w obszarze pleców tuż za żołądkiem. Ból w prawym boku może być złagodzony przez rozwijanie przyjemnych odczuć oddechowych w odpowiadającym mu punkcie w boku lewym. Bóle w nogach mogą zostać złagodzone przez skupianie się na rozwijaniu przyjemnych odczuć oddechowych w kręgosłupie, zaczynając od tyłu szyi i schodząc w dół przez kość ogonową i miednicę. Wiele jest do odkrycia w tym obszarze i każdy musi nauczyć się tego dla siebie sam, jako że każdy ma indywidualny sposób powiązania przepływów oddechu i doświadczeń bólu w ciele.

3. Jeśli ból nie odpuszcza, a ty czujesz się dość silny, by się z nim zmierzyć, **skup się na odczuciu bólu i zadaj sobie dotyczące go pytania.**

Na przykład:

- Czy ból jest skierowany przeciwko tobie, czy też po prostu się wydarza?
- Czy próbujesz go odepchnąć, czy też zadawała cię samo obserwowanie go, aby go zrozumieć?
- Czy ból jest pojedynczym, silnym odczuciem, czy też składa się z serii gwałtownych doznań, szybko po sobie powstających i przemijających?
- Jak sobie wizualizujesz ten ból? Co się dzieje, kiedy zmieniasz jego obraz?
- Co się dzieje, kiedy przestajesz określać go jako „ból”, a po prostu nazywasz go „doznaniem”?
- Po której stronie bólu czujesz się umieszczony? Na przykład jeśli odczuwasz ból w nodze, to czy czujesz się umieszczony ponad bólem?

Co się dzieje, jeżeli powiesz sobie, że jesteś poniżej bólu?

- Czy ból jest naprawdę tam, gdzie myślisz, że jest? Co się stanie, kiedy powiesz sobie, że ból jest przykładowo w twoich plecach, kiedy doświadczasz – dajmy na to – bólu żołądka?
- Czy ból jest tym samym zjawiskiem, co ciało czy jest czymś innym? (To pytanie działa najlepiej, kiedy już nauczyłeś się analizować sposób, w jaki doświadczasz ciała od wewnątrz w terminach czterech właściwości: energii, trwałości, ciepła i chłodu – przeczytaj omówienie czwartej jhāny w części czwartej. Kiedy przyjrzesz się uważnie tym wrażeniom bólu, zobaczysz, że nie odpowiadają one żadnej z tych właściwości. Ta tendencja, by łączyć ból z właściwością stałości, jest tym, co sprawia, że ból wydaje się być tak uporczywy.)
- Czy jesteś na linii ognia bólu, przyjmując ból na siebie, czy po prostu obserwujesz, jak przemyka obok ciebie i znika? (W doświadczaniu bólu przydatne może być wyobrażenie, że jedziesz na tylnym siedzeniu dyliżansu, tyłem do kierunku jazdy i po prostu patrzysz, jak indywidualne odczucia bólu przemykają obok ciebie i znikają.)

Mógłbyś sobie zadać wiele innych pytań odnośnie do bólu. Ważne jest, by nauczyć się pytać, jak postrzegasz swoją relację z bólem. Z jednej strony, jeśli wciąż zadajesz pytania na temat bólu, to nie pozwalasz sobie postrzegać siebie jako jego pasywnej ofiary. Przyjmujesz bardziej aktywną rolę, nie pozwalając sprawom biec ich starym, utartym torem. Już to daje ci pewną dozę niezależności względem bólu. Z drugiej strony nauczysz się, że jeśli będziesz postrzegał ból w sposób nieumiejętny, zbudujesz most prowadzący do umysłu, a ten będzie odczuwał ból psychiczny – niecierpliwość, irytację, zmartwienie – z powodu bólu fizycznego. Ale jeśli nauczysz się porzucać te sposoby postrzegania poprzez zastępowanie ich bardziej korzystnymi albo po prostu odpuścisz wszystkie percepcje, które się zrodziły wokół bólu w momencie, gdy tylko go doświadczysz, most zostanie zerwany. Umysł może się mieć świetnie, nawet jeśli ciało doświadcza bólu. To jest ważny etap w rozwijaniu wglądu.

Jeśli okaże się, że to podejście do obserwowania bólu w kroku trzecim nie daje ci żadnej jasności w tej dziedzinie, a twoja odporność na poczucie bycia ofiarą bólu zaczyna słabnąć, to jest to znak, że twoje skupienie nie jest jeszcze wystarczająco silne, by zmierzyć się z bólem bezpośrednio. Wróć do pierwszego i drugiego kroku.

## BŁĄDZĄCE MYŚLI

Jednym z najbardziej podstawowych nawyków umysłu jest stwarzanie myśloświatów, a następnie zamieszkiwanie w nich. To jest to, co Buddha rozumiał poprzez „stawanie się”. Zdolność angażowania się w stawanie się często okazuje się użyteczna, ponieważ pozwala na użycie wyobraźni przy planowaniu przyszłości i analizowaniu lekcji z przeszłości. Ale umiejętność ta może stać się niszczącym nawykiem, kiedy stwarzasz myśloświaty, które kształtują chciwość, niechęć, złudzenie i inne destrukcyjne mentalne przyzwyczajenia. Twoja zdolność do planowania przyszłości może obrócić się w pielęgnowanie zmartwień, które zniszczą twój spokój umysłu. Z kolei zdolność przeżywania przeszłości na nowo może uczynić cię nieszczęśliwym w teraźniejszości.

Jedną z ważniejszych umiejętności w medytacji jest nauczenie się, jak włączać i wyłączać te myśloświaty na własne życzenie, tak aby móc myśleć, kiedy się tego potrzebuje, i przestać myśleć, kiedy nie ma takiej potrzeby. W ten sposób zdolność umysłu do stwarzania myśloświatów nie będzie mu szkodzić.

Na początkowych etapach medytacji potrzeba kilku szybkich i prostych reguł, które pomogą ci zdecydować, czy jakaś myśl jest warta tego, by za nią podążać, czy też nie. W przeciwnym razie będziesz wciągany w każdy myśloświat, który potrafi cię omamić, sprawiając wrażenie, iż wart jest twojej uwagi. Zatem kiedy uczysz się skupiać na oddechu, trzymaj się prostej zasady: Każda myśl związana z poprawą skupienia na oddechu jest w porządku. Każdą inną myśl należy porzucić.

Jeśli podczas medytacji przyjdzie ci do głowy jakaś myśl dotycząca twojej pracy albo innych obowiązków, powiedz sobie, że zajmiesz się nią, gdy tylko skończysz praktykę. Możesz też zarezerwować sobie pięć lub dziesięć minut pod koniec medytacji właśnie po to, by pomyśleć o sprawach, które wymagają głębszego przemyślenia.

Jeśli już przed rozpoczęciem medytacji wiesz, że stoisz przed ważną życiową decyzją, co może wpływać na jakość medytacji, powiedz sobie, że wykorzystasz ten czas, by oczyścić umysł przed podjęciem tej decyzji. Przed medytacją sformułuj wszelkie pytania, na które chciałbyś uzyskać odpowiedź, a potem je zostaw. Nie zwracaj na nie uwagi, jeśli pojawiają się podczas medytacji. Skup swoją uwagę wyłącznie na oddechu. Kiedy wyjdiesz z sesji medytacyjnej, sprawdź, czy jakaś odpowiedź pojawia się w twojej świadomości. Nie ma gwarancji, że ta odpowiedź będzie właściwa, ale przynajmniej będzie pochodziła ze spokojnego miejsca w umyśle, a to daje ci jakieś rozwiązanie, które możesz

sprawdzić. Jeśli nie znajdujesz żadnej odpowiedzi, twoje myśli są na pewno jaśniejsze i bardziej wyostżone niż przed medytacją, co stanowi dobry punkt wyjścia do rozważania kwestii, z którymi się mierzysz. Ale upewnij się, że podczas medytacji jesteś zupełnie wolny od myślenia na te problematyczne tematy.

Jest pięć głównych strategii zajmowania się błądzącymi myślami. Każda z nich pomaga wzmocnić twoje skupienie. Każda z nich daje ci również lekcję wnikliwości.

## **1. Powrót do oddechu**

Gdy tylko zdasz sobie sprawę z tego, że tracisz uważność na oddechu, natychmiast wróć do oddychania. Przygotuj się na to, że w trakcie medytacji wydarzy się to niezliczoną ilość razy, zatem wyglądaj wczesnych sygnałów ostrzegania przed tym, że umysł zaraz porzuci oddech i uda się gdzieś indziej. Czasami umysł jest jak gąsienica na krawędzi liścia. Jedna część jej ciała pozostaje na liściu, a druga wije się poza nim w nadziei, że nadarzy się kolejny liść. Gdy tylko dotknie nowego liścia, chwytą go i puszcza stary listek. Innymi słowy, część twojego umysłu może pozostawać przy oddechu, ale druga jego część szuka innego miejsca, w które mogłaby się udać. Im szybciej potrafisz przyłapać umysł na tym etapie procesu, tym lepiej. Po prostu przypomnij sobie, że nudzisz się oddechem, ponieważ nie poświęcasz mu uwagi w wystarczającym stopniu. Podaruj sobie kilka naprawdę odświeżających oddechów, a przednia część gąsienicy wróci na pierwotny liść. Gdy już rozwinięsz tę umiejętność, zaczniesz dostrzegać poszczególne etapy stwarzania myśloświatów przez umysł, dzięki czemu minimalizujesz ryzyko, że ponownie dasz się im omamić.

To jak oglądanie przedstawienia zza kulis. Zazwyczaj przed przystąpieniem do zmiany scenografii na scenie obsługa opuszcza kurtynę. Gdy tylko nowa scenografia jest gotowa, kurtyna się podnosi, a to po to, by nie popsuć złudzenia, że akcja przeniosła się w inne miejsce. Oczywiście audytorium bawi się w najlepsze tą iluzją. Jednak jeśli jesteś za kulisami, wyczuwasz sztuczność tego wszystkiego i nie dajesz się nabrać.

W ten sam sposób, kiedy bardziej się skupiasz na procesie reakcji myśli niż na ich treści, zyskujesz kilka ważnych wglądów w to, jak umysł tworzy dla siebie myśloświaty. To ważne, ponieważ te światy myślowe są głównym elementem niepotrzebnego cierpienia i stresu, które próbujesz zrozumieć i którym próbujesz przeciwdziałać. Skupiając się nie na ich zawartości, ale na procesie ich kreowania, zaczynasz wyzwać się spod ich mocy.

## **2. Zwracaj uwagę na to, jakie wady ma pozwalanie sobie na rozproszenie.**

Jeśli zwykle powracanie do oddechu nie wystarcza, by powstrzymać cię od nieustannego powracania do ciągów myślowych, musisz spojrzeć na minusy tych myśli. Zrób to w dwóch krokach.

- Zadaż sobie pytanie: „Gdybym miał podążać za tymi myślami przez następną godzinę lub dwie, gdzie by mnie one doprowadziły? Ku umiejętnemu życiu czy też wręcz przeciwnie? Jeśli są one względnie zdrowe, to czy są lepsze niż umysł dobrze wytrenowany w medytacji? Nie. Zatem podczas medytacji są one stratą czasu. A co z ich wartością rozrywkową? Gdyby były scenariuszem filmu, czy byłbym gotów zapłacić, by go obejrzeć? Czy naprawdę coś zyskuje, gdy za nimi podążam? Co mnie w nich pociąga? Czy ich cena warta jest kłopotów, których przysparzają?”. Próbuj znaleźć pytania, które pomogą ci spojrzeć na myśli jako na coś niewartego twojej uwagi. Kiedy dostrzeżesz zarówno czar, jak i wady danego sposobu myślenia, nauczysz się widzieć swoje myśli jako część procesu przyczynowego. To pomaga uwolnić się spod ich władzy.
- Gdy już masz jasność co do wad jakiejś konkretnej myśli, możesz pomyśleć o temacie, który przeciwdziała emocjom czy pragnieniom, które za nią stoją. Na przykład, jeśli myśl jest motywowana gniewem, spróbuj przeciwdziałać temu uczuciu myślami miłującej dobroci – najpierw w stosunku do siebie, później w odniesieniu do osoby, na którą jesteś zły. Jeśli myśl jest motywowana pożądaniem, pomyśl o nieatrakcyjnych aspektach ludzkiego ciała – znowu zaczynając od swojego ciała, a później przechodząc do ciała kogoś, kto cię pociąga. Kilka takich alternatywnych tematów jest omawianych w dalszej części – o niszczących emocjach.

Kiedy już nowy temat zaspokoił głód podążania za błądzącymi myślami, możesz ponownie skierować swoją uwagę na oddech.

## **3. Ignoruj myśli**

Jeżeli myśli nie przestają cię atakować, pozostań przy oddechu i po prostu pozwól myślom hałasować w innej części twego umysłu. Są jak zbłąkane psy: jeśli poświęcisz im odrobinę uwagi, wciąż będą cię dręczyć. Są jak obłąkani ludzie: nawet jeśli próbujesz ich odgonić, wiedzą, że już cię mają i to sprawia, że próbują wciągnąć cię do swoich szalonych światów. Więc po prostu ignoruj je. Przypomnij sobie, że choć w umyśle pojawia się wiele myśli, są one tylko innymi członkami tego samego komitetu. Nie zniszczyły oddechu. Oddech wciąż tu jest, byś mógł

się na nim skupić. Ostatecznie, nie otrzymawszy pożądanej uwagi, rozpraszające myśli odejdą same z siebie.

W ten sposób nauczyłeś się, jak twoja uwaga może wzmocnić bądź osłabić różne potencjały w twoim doświadczeniu.

#### **4. Rozluźnij napięcie, które podtrzymuje gonitwę myśli**

W miarę jak stajesz się bardziej wyczulony na subtelne energie w ciele, zauważysz, że akt trzymania się myśli wymaga stworzenia w ciele lekkiego wzorca napięcia jako swego rodzaju znacznika. Spróbuj zlokalizować ten wzorec, rozluźnić to napięcie oddechem, a nieznajdująca wsparcia myśl odejdzie.

Wraz z poprawą skupienia zyskujesz zdolność, dzięki której wyczuwasz formowanie się wzorców napięcia, zanim jeszcze staną się świadomymi myślami. Będziesz w stanie dostrzegać etapy tworzenia się myśloświatów. Najpierw pojawiają się jako małe węzły napięcia, później zastosowane jest do nich rozpoznanie, decydujące, czy postrzegać je jako zjawiska fizyczne czy mentalne. Jeśli zapada decyzja, by postrzegać je jako zjawiska umysłowe, wtedy przychodzi czas na kolejną percepcję: o czym jest ta myśl?

Kiedy potrafisz zobaczyć te etapy, skupiony umysł staje się jak pająk w sieci: pozostajesz na swoim miejscu, a uważność oddechu-sieci sprawia, że już wiesz, że jakiś węzeł napięcia formuje się w konkretnej części sieci. Udajesz się tam, traktujesz ten węzeł zastrzykiem dobrej energii oddechu i rozwiązujesz go. Potem powracasz na swoje miejsce.

Dzięki tej strategii uczysz się dostrzegać, jak zjawiska fizyczne i umysłowe wpływają na siebie nawzajem.

#### **5. Wytłum myśli**

Jeśli twoje skupienie i wnikliwość nie są na tyle dobre, by te techniki zadziałały wobec każdej rozpraszającej myśli, gdy wszystkie metody zawiodły w walce ze szczególnie upartą myślą, umieść czubek swojego języka na podniebieniu, zaciśnij zęby i powtarzaj sobie wciąż od nowa, że nie będziesz się skupiał na tej myśli. Możesz też bardzo szybko w umyśle powtarzać medytacyjne słowo (na przykład buddho), by zablokować obwody, aż pokusa podążania za daną myślą nie zelżeje.

O ile poprzednie strategie można porównać do skalpela, ta jest jak młotek. Ale tak jak każdy majster potrzebuje młotka w swym zestawie narzędzi, tak każdy medytujący potrzebuje kilku narzędzi ciężkich, by być przygotowanym na każdą okoliczność. W ten sposób rozpraszające myśli nie będą mogły tobą kierować.

To ostatnie podejście wymaga mniejszej wnikliwości niż cztery pozostałe, ale udziela cennej lekcji: nie powinieneś pomijać użytecznej strategii tylko dlatego, że wydaje się prosta czy toporna. Bądź gotów użyć wszystkiego, co działa.

Szczególne rodzaje wędrujących myśli – takie jak pożądanie i gniew – mają swoje własne strategie przeciwdziałania. Jeśli nie masz na tyle energii, by wobec wędrujących myśli zastosować którąś z opisanych technik, to znak, że problemem nie jest niepokój. Problemem jest senność.

## SENNOŚĆ

Jeśli czujesz się śpiący, to, po pierwsze, nie uważaj tego za oznakę potrzeby odpoczynku. Umysł często używa senności jako sposobu na uniknięcie kwestii, która ma właśnie wypłynąć na powierzchnię z twoich wewnętrznych głębin. Jako medytujący chcesz dotrzeć do tych znajdujących się głęboko spraw, więc nie pozwól ogłupić się tej udawanej senności. Musisz ją sprawdzić, kiedy tylko nadarzy się ku temu okazja.

Pierwszym testem na senność jest zmiana tematu medytacji. Kiedy jesteś przy oddechu możesz w tym celu zmienić rytm i strukturę wdechu oraz wydechu albo poszukać innego miejsca skupienia. Na przykład:

- Jeśli krótkie, łagodne oddychanie wywołuje u ciebie senność, możesz spróbować robić długie wdechy i krótkie wydechy albo oddychać mocniej.
- Jeśli skupianie się na jednym punkcie czyni cię sennym, spróbuj koncentrować się na dwóch punktach naraz.
- Możesz też zmieniać swój punkt skupienia co trzy oddechy lub co pięć oddechów. Podążaj za schematem podanym w kroku trzecim w podrozdziale **Skupianie się na oddechu** albo za innym schematem, który uda ci się wymyślić.
- Spróbuj ocenić energię oddechu w obszarach, które zwykle pomijasz.

Możesz zmienić temat medytacji na jeden z tematów pomocniczych, wyszczególnionych w dodatku. Kiedy senności towarzyszy lenistwo, szczególnie się sprawdza kontemplacja śmierci – przypomnienie sobie, że śmierć może nadejść w dowolnej chwili.

Możesz również recytować sobie dowolny cytat albo fragment śpiewów (z kanonu pālijskiego), który zapamiętałeś.

Drugim testem jest zmiana postawy. Wstań z medytacji i rozetrzyj rękami wszystkie kończyny. Jeśli jest noc i masz taką możliwość, spójrz na gwiazdy, by odświeżyć umysł. Przemyj twarz wodą. Potem wróć do pozycji siedzącej.

Trzecim testem jest wstanie i przejście do medytacji chodzonej. Jeśli to nie pomoże, ostrożnie spróbuj chodzić tyłem, by sprawdzić, czy lęk przed wpadnięciem na przeszkodę będzie cię utrzymywał w przytomności.

Jeśli senność się utrzymuje, to znak, że ciało potrzebuje odpocząć. Połóż się i medytuj, dopóki nie zaśniesz, obiecawszy sobie najpierw, że gdy tylko się obudzisz, wstaniesz i będziesz dalej medytował. Nie będziesz się pławił w przyjemności leżakowania.

## **ZŁUDNA KONCENTRACJA**

Blisko związany z sennością jest stan umysłu zwany złudną koncentracją. Umysł jest spokojny, ale nie jesteś jasno świadomy, gdzie skupia się twoja uwaga. Kiedy z tego wyjdiesz, możesz się zastanawiać, czy spałeś, czy byłeś na jawie. To może się wydarzyć, kiedy oddech staje się przyjemny, ale nie rozszerzasz swojej świadomości na inne części ciała. Jesteś skupiony na małym obszarze i kiedy oddech w tym miejscu staje się bardzo czysty i komfortowy, gubisz jego ślad i wpadasz w miły, spokojny, ale zamglony stan umysłu.

Gdy tylko oddech staje się w ten sposób komfortowy, sposobem, by temu zapobiec, jest natychmiastowe rozpoczęcie skanowania pozostałych części ciała. Próbuj zauważyć, jak energia oddechu płynie we wszystkich zakamarkach i szczelinach ciała aż do przestrzeni pomiędzy palcami rąk i nóg. Możesz też wizualizować różne części ciała – kości, organy – i zobaczyć, czy energia oddechu gładko się tam rozprzestrzenia.

Tutaj ważną zasadą jest, że kiedy umysł czuje się komfortowo, potrzebuje jakiegoś zajęcia. W przeciwnym razie odpłynie w senność. Jak długo praca ta pozostaje w obrębie ciała, tak długo nie będzie ci przeszkadzała w skupieniu. Przeciwnie, wzmocni ona to skupienie i uczyni je bardziej uodpornionym.

Zjawisko wpadania w „dziurę powietrza”, czyli sytuacji, gdy siedzisz bardzo spokojnie i nagle budzisz się, ponieważ głowa opada w przód, ma te same przyczyny i może być „leczona” tymi samymi metodami.

## **HAŁASY ZEWNĘTRZNE**

Jeśli narzekasz na zewnętrzne hałasy podczas medytacji, uświadom sobie, że to nie hałas stwarza ci problem, ale to ty tworzysz problem z hałasem. Czy możesz pozwolić, by hałas istniał bez twoich komentarzy na jego temat? Z pewnością hałas nie ma żadnej intencji, by cię dręczyć.

Pomyśl o swoim ciele jak o zasłonie w wielkim oknie. Hałas jest jak wiatr przechodzący przez zasłonę. Inaczej mówiąc, nie stawiasz dźwiękom żadnego oporu, ale nie pozwalasz, by miały na ciebie wpływ. Hałas przechodzi na wskroś, nie wchodząc w fizyczny czy mentalny kontakt z tobą.

## KŁOPOTY Z SAMYM ODDECHEM

1. Prawdopodobnie jedną z najbardziej zniechęcających przeszkód w medytacji oddechu jest niezdolność do odczuwania wdechu i wydechu. Pochodzi ona często z wcześniejszego fizycznego lub emocjonalnego doświadczenia, na które zareagowałeś zablokowaniem się na doznania płynące z ciała. Zbudowanie wrażliwości na odczuwanie rzeczywistości oddechu w ciele albo spokojne jej odczuwanie za pomocą tej wrażliwości może ci zająć trochę czasu. To wymaga cierpliwości.

Istnieją dwa możliwe podejścia:

- Pierwsze zakłada zadanie sobie pytania, gdzie naprawdę czujesz oddech. Może być on tylko w głowie albo w jakiejś odizolowanej części ciała. Jednakże jest to coś, od czego możesz zacząć. Skup się na tym obszarze łagodnie, ale stanowczo, z życzliwością względem niego, mówiąc sobie, że przynależysz do tego miejsca. Kiedy okaże się, że potrafisz tam łatwo pozostać, spróbuj stopniowo rozszerzać swoje poczucie świadomości bezpośrednio wokół tego miejsca. Która część ciała leży tuż obok niego? Gdzie odczuwasz tę część? (Twoje wewnętrzne odczucie części ciała może nie odpowiadać temu, jak twoje ciało wygląda z zewnątrz, ale na razie niech cię to nie kłopotczy. Gdzie czujesz następną jego część?) Jeśli poczujesz lęk, wróć do pierwotnego obszaru. Poczekaj około doby, a później spróbuj znowu lekko rozszerzyć swoją świadomość. Kontynuuj w ten sposób, w jedną i w drugą stronę, aż będziesz mógł zamieszkać na tym powiększonym obszarze z poczuciem pewności siebie. Bądź cierpliwy. Jeśli podczas prób rozszerzania świadomości tym sposobem pojawiają się jakieś szczególne lęki lub wspomnienia, przedyskutuj je z osobą, której ufasz.
  - Drugie podejście polega na porzuceniu oddechu na pewien czas, tak by rozwijać brahmavihāry (zob. **część pierwsza, rozdział I**) jako swoje podstawowe ćwiczenie medytacyjne do czasu, aż poczujesz się na tyle pewnie, by znów spróbować pracy z oddechem.
2. Kolejnym problemem, który często zniechęca do medytacji oddechu,

jest niezdolność do znalezienia wygodnego sposobu oddychania. Bez względu na to, jak dopasowujesz oddech, nie czujesz, że jest właściwy. Jest kilka sposobów na zmierzenie się z tym problemem:

- Spytaj siebie, czy nie jesteś zbyt wymagający. Czy czujesz, że oddech jest w porządku? Czy próbujesz go zmusić, by nie był tylko w porządku, ale by był lepszy? Jeśli tak się sprawy mają, bądź cierpliwy. Trzymaj się tego oddechu, który jest w porządku, i daj mu trochę czasu. Twoja niecierpliwość może powodować w nim zbyt wiele napięcia. Stwórz przestrzeń, by się rozluźnił i rozwinął sam z siebie.
- Zadaj sobie pytanie, czy nie dociskasz końca wydechu, by odróżnić go wyraźnie od następującego po nim wdechu, i odwrotnie. To ogranicza zdolność płynnego oddychania. Jeżeli to o to chodzi, pozwól, by koniec każdego wydechu stapiał się gładko z początkiem kolejnego wdechu i na odwrót, tak by moment wytchnienia pomiędzy oddechami stał się szansą na to, by poczucie lekkości się rozszerzyło po całym ciele.
- Przypomnij sobie, że każdy oddech będzie miał przynajmniej jeden moment – na początku, w środku lub pod koniec – w którym poczujesz się bardziej komfortowo niż gdybyś nie oddychał. Szukaj tej części oddechu i pozwól sobie ją docenić. Kiedy to przyniesie ci ukojenie, inne części cyklu oddychania też odbędą się w stanie zrelaksowanym.
- Zapytaj siebie, czy nie skupiasz się zbyt mocno na jednym miejscu. Jest powszechna tendencja do wywierania nacisku na część ciała, na której skupia się uwagę, która powoduje zazwyczaj blokowanie albo utrudnianie przepływu krwi w tym obszarze. Zobacz, czy możesz złagodzić ten nacisk, bez utraty skupienia na tym punkcie.
- Spytaj siebie, czy sam sposób, w jaki wizualizujesz oddech, nie stanowi w pewnym stopniu problemu. Na przykład czy wizualizujesz go, jak wchodzi w ciało tylko przez jedno małe miejsce, takie jak nos? Jeśli tak, może to być przyczyną ograniczania oddechu. Spróbuj wyobrazić sobie, że twoje ciało jest gąbką, do której oddech łatwo wnika przez wszystkie pory, a następnie tą samą drogą wychodzi. Możesz też sprawdzić, czy wizualizujesz oddech jako niechętny wejście w ciało. Jeśli tak, to okaże się, że zmuszasz go do wejścia. Spróbuj wyobrazić sobie, że oddech pragnie wejść do twojego ciała, a wtedy wystarczy, że pozwolisz mu na wniknięcie w siebie.
- Postaw sobie pytanie, czy nieświadomie nie zmuszasz oddechu do podporządkowania się jakimś wyidealizowanym wyobrażeniom

na temat tego, jak powinien wyglądać komfortowy oddech. Ludzie często zakładają, że powolne, długie oddychanie jest bardziej wygodne niż oddychanie krótkie i szybkie, ale nie zawsze tak jest. Przypomnij sobie, że komfortowy oddech jest determinowany aktualnymi potrzebami ciała, zatem bądź bardziej wyczulony na te potrzeby.

- Zobacz, czy nie kontrolujesz oddechu zbyt mocno. Możesz to sprawdzić, skupiając uwagę w tej części ciała, w której pozbawiony jesteś kontroli rytmu oddechu, na przykład u podstawy kręgosłupa.
  - Jeśli żadna z tych strategii nie działa, zmień temat skupienia na wątek, który jest dla Ciebie przyjemny i inspirujący, taki jak życzliwość, hojność (myśląc o tych momentach, kiedy byłeś hojny ze swojej nieprzymuszonej woli), wdzięczność (myśląc o ludziach, którzy przeszli samych siebie, by Ci pomóc) albo uczciwość (myśląc o przypadkach, kiedy Ty sam zachowałeś się w sposób, który uznajesz za szlachetny i inspirujący, lub w ten sposób postąpił ktoś, kogo podziwiasz). Pozwól sobie pomyśleć o tym przez chwilę, nie zwracając uwagi na oddech. Kiedy umysł poczuje się odświeżony, spróbuj zauważyć, jak oddychasz, gdy jesteś przy tym temacie. Oddech sam z siebie znajdzie dogodny rytm. To podsunie Ci pewne pomysły na temat tego, jak oddychać w komfortowy sposób.
3. Trzecim powszechnym problemem jest niezdolność do odczuwania doznań oddechu w różnych częściach ciała. Często jest to problem percepcji: w poszczególnych częściach ciała wrażenia oddechu są obecne, ale nie rozpoznajesz ich jako takie. Część Twojego umysłu może myśleć, że niemożliwe jest, aby energie oddechu przepływały przez Twoje ciało. Jeśli tak się sprawy mają, potraktuj to jako ćwiczenie na wyobraźnię: pomyśl, że energia oddechu może płynąć poprzez nerwy, i wyobraź sobie, że płynie według pewnych wzorców rekomendowanych w podstawowych instrukcjach. Możesz też wyobrazić sobie, że płynie ona w przeciwnych kierunkach. Na pewnym etapie naprawdę zaczniesz odczuwać ruch energii w tej czy innej części ciała, a wówczas nie będzie to już ćwiczenie z wyobraźni.

W międzyczasie przeskanuj ciało i rozluźnij wszelkie wzorce napięcia, które możesz odczuwać w różnych obszarach. Zacznij od rąk i kieruj się dalej, w stronę ramion. Potem zacznij od stóp i pracuj dalej, przechodząc przez nogi, plecy, szyję, aż do głowy. Potem rozluźnij przód tułowia. Im bardziej zrelaksowane ciało, tym łatwiej płyną energie oddechu i tym bardziej prawdopodobne staje się, że wyczujesz ten przepływ.

## NIEZWYKŁE ENERGIE I WRAŻENIA

**Napięcia.** Kiedy w różnych częściach ciała uwalniasz napięcia albo blokady, często może to uwolnić niezwykle silne czy niezrównoważone energie bądź odczucia. Jest to normalne, a energie te, jeśli pozostawi się je w spokoju, często wyczerpują się same. Jednakże istnieją dwa przypadki, w których mogą się stać problemem.

1. Pierwszy, gdy uwolnienie nie jest kompletne: kiedy energia uwolniona z jednego obszaru blokuje się w innym, wywołuje silne odczucie napięcia. Zazwyczaj są dwa obszary, w których istnieje tendencja budowania napięcia – w głowie i wokół serca. Jeśli pojawia się ono w głowie, sprawdź, czy nie trzeba zdrenować tej energii w przedniej części gardła albo dołem wzdłuż kręgosłupa. Skup się najpierw na otwarciu kanału energii biegnącego przodem gardła w dół i skieruj swoją uwagę na środek klatki piersiowej. Pomyśl o energii spływającej kanałem w gardle w dół, do obszaru, na którym jesteś skupiony, zarówno podczas wdechu, jak i wydechu.

Jeśli to nie działa, prześledź świadomie, z góry na dół, kanały energii znajdujące się po obu stronach kręgosłupa, by zobaczyć, czy w jakimś miejscu nie ma blokady. Jeśli jakąś znajdziesz, pomyśl, że się rozluźnia. Zrób to, przesuując uwagę w dół, na całą długość kręgosłupa. Skup uwagę na kości ogonowej i wizualizuj sobie oddech schodzący w dół kręgosłupa – i znowu: zarówno podczas wdechu, jak i wydechu – a następnie wypływający przez kość ogonową w powietrze.

Jeśli z kolei napięcie odczuwasz pośrodku klatki piersiowej, wizualizuj sobie otwieranie się kanałów energii, które biegną przez twoje ramiona i uchodzą z przez dłonie. Skup swoją uwagę na dłoniach i myśl o energii oddechu promieniującej z twojej piersi – zarówno podczas wdechu, jak i wydechu – i wychodzącej w przestrzeń poprzez dłonie.

Możesz również spróbować podobnej wizualizacji z kanałami energii biegnącymi wzdłuż nóg i wychodzącymi na zewnątrz przez podeszwy twoich stóp.

Kiedy otwierasz te kanały, nie myśl o wtłaczaniu w nie energii. A już na pewno nie próbuj sobie wyobrazić, że usiłujesz wtłoczyć w nie powietrze. Oddech, z którym pracujesz, jest energią, nie powietrzem. Energia przepływa najlepiej, gdy nie wywierasz na niej presji. Myśl po prostu: „Pozwalam”. I bądź cierpliwy. Spróbuj rozróżnić przepływ krwi (która, jak to ciecz, może wywołać ciśnienie, napotykając na swej drodze coś stałego) – od przepływu oddechu,

który jako energia nie musi generować napięcia, ponieważ może przepływać przez ciała stałe.

Jeśli odczuwasz nadmierne napięcie w innych partiach ciała, spróbuj w swojej wyobraźni połączyć te obszary z kanałami energii wychodzącymi na zewnątrz z twoich rąk albo nóg.

2. Inną główną przyczyną nadmiernego napięcia w różnych częściach ciała jest zbyt duży wysiłek wkładany w to, by przyspieszyć ruch energii oddechu w ciele. Tutaj znowu słowem kluczem jest czasownik „pozwałać”. Pozwól energii płynąć. Nie napieraj. Dobra energia, kiedy się wywiera na nią presję, przestaje być dobra. Bądź cierpliwy. Wizualizuj sobie, że gdy tylko stajesz się świadomy rozpoczęcia wdechu, subtelna energia oddechu już rozprzestrzeniła się po ciele. Po chwili odczujesz, że ona jest tam naprawdę.

**Napięcie, które nie reaguje na oddech.** Jeśli występują w ciele wyspy napięcia, które nie ustępuje, i to bez względu na to, jak wygodnie ci się oddycha, musisz popracować w ich sąsiedztwie. Im bardziej skupiasz się na nich bezpośrednio, tym bardziej mogą się nasilać. Zatem oddychaj łagodnie wokół granic tych wysp i daj im trochę przestrzeni. Często reprezentują one tych członków twojego wewnętrznego komitetu, którzy nie ufają twoim dobrym intencjom, więc po prostu musisz ich zostawić w spokoju. Bądź wobec nich cierpliwy. W pewnym momencie poczujesz, jak same się rozluźniają.

**Pasma napięcia przebiegające poprzez ciało.** Sprawdź najpierw, czy to są naprawdę pasma napięcia, czy też umysł bawi się w łączenie punktów. Innymi słowy, są pewne sytuacje, kiedy umysł spostrzeża punkty napięcia w różnych częściach ciała i łączy je, w wyniku czego odczuwasz je jako jedno napięcie. Stwarza to wrażenie, że te odizolowane punkty są częścią jednego odczucia.

Aby sprawdzić, czy tak się sprawy mają, wyobraź sobie, że twoja świadomość jest zestawem wirujących ostrzy, które szybko, raz po raz przecinają pasma napięcia na pojedyncze kawałki, gdziekolwiek je znajdują. Jeśli w efekcie tego doświadczane napięcie się zmniejszy, wówczas nie zaprzestawaj skupiać uwagi na tym wyobrażeniu. Problem jest związany nie tyle z napięciem, co z percepcją, która postrzeża punkty napięcia jako pasma. Konsekwentnie nie dawaj wiary temu wrażeniu pasm napięcia i zastępuj je wyobrażeniem wirujących ostrzy tak długo, jak będzie to konieczne.

Jeśli pasma napięcia są w głowie i wydają się otaczać głowę, alternatywną

metodą zmiany postrzegania jest stworzenie w umyśle obrazu, że twoja głowa jest większa niż pasma napięcia, a jej przestrzeń wypełnia łagodna energia, która pozwala tym pasmom się rozproszyć.

Jeśli nowe sposoby postrzegania nie niwelują doświadczenia pasm napięcia, jest to znak, że to pasmo wskazuje pozbawiony energii oddechu obszar ciała. Kiedy wdychasz, myśl o energii oddechu, która natychmiast wpływa w tę część ciała. Pozwól, by wdech trwał tak długo, jak potrzeba, by dać temu obszarowi poczucie odżywienia.

Jeśli po kilku minutach stosowania tego podejścia pasma napięcia nie będą odpowiadać, ignoruj je przez jakiś czas. Spróbuj tych różnych metod później, kiedy twoje skupienie się polepszy.

**Brak doznań.** Kiedy skanujesz różne części ciała, może się okazać, że są obszary, w których zupełnie nic nie czujesz: na przykład twoje ramiona albo część pleców. Możesz mieć wrażenie, jakby tej części ciała brakowało. Jeśli tak jest w twoim przypadku, poćwicz bycie świadomym tych obszarów, które możesz odczuwać po obu stronach owej brakującej strefy. Na przykład w przypadku ramion spróbuj być świadomy swojej szyi i ręki poniżej barku. Następnie spróbuj zobaczyć, gdzie łączy się energia tych dwóch części. Możesz być zaskoczony, widząc, że istnieje jakieś połączenie, ale nie tam, gdzie twoje ramię być „powinno”, a ponieważ nie ma go tam, gdzie być powinno, nieświadomie je blokujesz. Pozwól mu otworzyć się, a z czasem twoje odczuwanie tych obszarów ciała dopasuje się i brakująca część ciała uzyska więcej ożywczej energii z oddechu. Na powrót pojawi się w twojej świadomości.

**Poczucie pełni.** To odczucie często pojawia się, kiedy energia oddechu rozluźnia niektóre z wewnętrznych blokad, a obszary dotychczas pozbawione energii nagle się nią napełniają. Wiąże się to z jednym z czynników jhāny – uniesieniem [pīti]. W przypadku silnych doznań może to być odczuwane jak zatapianie się w pełni. Dla niektórych ludzi jest to przyjemne, ale inni odbierają to jak coś zagrażającego. Jeśli kiedykolwiek byłeś bliski utonięcia, doświadczenie to może łatwo wywołać w tobie uczucie lęku. Aby zniwelować strach, przypomnij sobie, że otacza cię powietrze i twoje ciało może oddychać, ile zapagnie. Rozluźnij ręce oraz stopy i utrzymuj je w takim stanie. Potem zobacz, czy możesz odnaleźć taki aspekt pełni, który jest przyjemny. Skup się na tym. Albo po prostu utrzymuj skupienie na tym punkcie w twoim ciele, na którym się zazwyczaj koncentrujesz, i przypominaj sobie, że ta pełnia pozostawiona sama sobie ostatecznie rozplynie

się w odczuciu spokoju i bez troski.

Kolejną grupą ludzi odczuwającą to poczucie pełni jako zagrożenie są osoby obawiające się utraty kontroli. I znowu: rozwiązaniem jest brak skupienia na pełni, koncentracja na zwyczajowym punkcie skupienia i przypominanie sobie, że ta pełnia przeminie

**Poczucie gęstości.** Czasami, gdy umysł się uspokaja, ciało odczuwa się jako tak solidne i gęste, że oddychanie staje się nużącą koniecznością. Jedyne możliwe powody tego jest taki, że podświadomie trzymasz się postrzegania ciała jako stałego obiektu, a oddechu jako czegoś, co musi być przezeń przepchnięte.

Rozwiązaniem jest świadoma zmiana percepcji. Na przykład możesz sobie przypomnieć, że oddech jest w zasadzie twoim pierwotnym odczuciem w ciele: energia oddechu jest pierwsza, a odczucie trwałości przychodzi później. Zatem nie musisz przepychać oddechu przez ścianę trwałości. Niech swobodnie płynie tam, gdzie tylko chce. Kolejnym użytecznym sposobem zmiany postrzegania jest wyobrażenie sobie całej przestrzeni wokół ciała i pomiędzy atomami w ciele. Nawet wewnątrz atomów jest więcej przestrzeni niż materii. Wszystko jest przeniknięte przestrzenią. Kiedy będziesz o tym pamiętał, skończą się trudności z oddychaniem.

Kolejną możliwą przyczyną odczuwania ciała jako czegoś zbyt trwałego, by oddychać, jest to, że umysł może być tak spokojny, że nie potrzebuje oddychać (zob. **omówienie czwartej jhāny w części czwartej**). Wciąż próbujesz przepychać oddech poprzez ciało bardziej z nawyku niż z potrzeby. Powiedz sobie: „Jeśli ciało potrzebuje oddychać, będzie oddychać samo. Nie trzeba go do tego zmuszać”.

**Zawroty głowy.** Jeśli problem ten jest skutkiem medytacji, może być spowodowany nierównowagą w skupieniu albo w oddychaniu.

Brak równowagi w skupieniu może być skutkiem zbyt intensywnego koncentrowania się na obszarze głowy. Przesuń punkt skupienia na niższe partie ciała, rozluźnij je nieco, by nie tamować przepływu krwi w tym obszarze, i przez jakiś czas pomijaj rejon głowy.

Nierównowaga oddychania może wystąpić w wyniku hiperwentylacji: oddychania zbyt szybkiego i zbyt ciężkiego. Może również powstawać z tłumienia oddechu albo zbyt długiego przebywania przy subtelnym oddechu. Spróbuj oddychać, unikając tych skrajności. Jeśli to nie rozwiązuje problemu zawrotów głowy, to oznacza, że nie jest on spowodowany przez medytację. Może być objawem fizycznego schorzenia.

## OCENIANIE SWOJEGO POSTĘPU

Jak wspomniałem we wprowadzeniu, podstawową strategią w treningu umysłu, której celem jest położenie kresu cierpieniu, jest zastanawianie się nad swoimi działaniami i sprawdzanie, na ile są umiejętność, tak byś mógł je nadal doskonalić. Ponieważ medytacja jest działaniem, ta sama strategia ma zastosowanie i w tym przypadku. By ją rozwinąć jako umiejętność, musisz nauczyć się, jak oceniać to, co robisz – co działa, a co nie – tak by zyskiwać coraz większą wprawę. Ocena jest tak ważną częścią medytacji, że stanowi ona czynnik jhāny, którą omówimy w części czwartej. Tego rodzaju ocenianie przekształca się we wnikliwość, która ostatecznie prowadzi do wyzwolenia.

Pamiętaj więc: jest coś takiego jak dobra sesja i niezbyt dobra sesja medytacji. Chcesz się nauczyć, jak ocenić różnicę między jedną a drugą. Zdolność osądu własnych działań jest jednak sama w sobie umiejętnością, której doskonalenie zajmie trochę czasu. Jeśli kiedykolwiek próbowałeś osiągnąć doskonałość w zakresie umiejętności fizycznych albo rzemiosła (np. w pracy w drewnie, gotowaniu, uprawianiu sportu albo grze na instrumencie), pomyśl, w jaki sposób rozwijałeś swoją zdolność oceny, tak aby pomogła ci osiągnąć biegłość. Zastosuj te same pryncypia w medytacji. Warto pamiętać o kilku użytecznych regułach:

*Pożyteczna ocena skupia się na działaniach, a nie na twojej wartości jako osoby czy medytującego.*

Jeśli popadasz w depresję z powodu tego, że nie jesteś w stanie robić pewnych rzeczy poprawnie, albo stajesz się zrozumiąły, kiedy naprawdę idzie ci dobrze, to pamiętaj, że taki rodzaj osądu jest stratą czasu. Negatywna samoocena wysysa twoją zdolność zanurzenia się w medytacji; pozytywna samoocena – nawet jeśli na krótką metę działa motywująco – ostatecznie stanie się przeszkodą dla twojego postępu, nie pozwalając ci dostrzec twoich błędów albo ustanawiając fałszywe oczekiwania. Jeśli odkryjesz, że wpadasz w spiralę negatywnej samooceny, pamiętaj o wizerunku twojego wewnętrznego komitetu. Znajdź jego członka, który łagodnie, ale stanowczo, przypomni głosowi samooceniającemu, że marnuje twój czas. Im więcej życzliwego humoru możesz wnieść w tę sytuację, tym lepiej. Potem skup się na następnym oddechu, i na następnym.

Jedynym obszarem, w którym warto się oceniać, jest rozpoznanie własnej skłonności do nadmiernego optymizmu lub nadmiernego pesymizmu w szacowaniu swoich możliwości. Jeśli wiesz, że masz skłonność do popadania

w którąś z tych skrajności, wykorzystaj tę wiedzę, by utemperować swoje osądy. Przyjacielskie: „Ups, i znowu to samo”, często może pomóc przywrócić zdrowy rozsądek.

*Traktuj swoją medytację jak pracę w toku.*

Nie jesteś tu po to, by wystawić ostateczną ocenę sobie albo swoim działaniom. Osądzasz swoje działania po to, byś mógł je następnym razem wykonać z większą znajomością rzeczy. Kiedy wydajesz osąd, myśl o sobie nie jak o sędzi na sali sądowej, wydającym wyrok na oskarżonego, ale jak o rzemieślniku przy warsztacie, który ocenia, jak idzie mu praca i wprowadza zmiany, kiedy widzi, że zrobił błąd.

*Pomyłki są rzeczą normalną.*

To dzięki pomyłkom się uczysz. Ludzie, którzy najlepiej rozumieją medytację, to nie ci, którym wszystko idzie gładko. To ci, którzy popełniają błędy, a następnie wymyślają sposoby, jak ich nie robić ponownie. Zatem traktuj każdą pomyłkę jak sposobność do zrozumienia sprawy. Nie pozwól, żeby cię zdołowała. Jeśli masz być z czegoś dumny, bądź dumny ze swej gotowości do dostrzegania pomyłek i uczenia się na ich podstawie.

*Związki pomiędzy działaniami i ich skutkami są złożone, więc nie wyciągaj pochopnych wniosków dotyczących tego, co w twojej medytacji jest wynikiem czego.*

Czasami wyniki, które otrzymujesz właśnie teraz, są skutkiem tego, co robisz właśnie teraz, a czasem są skutkiem tego, co robiłeś wczoraj albo w zeszłym tygodniu, albo nawet w dalszej przeszłości. To dlatego metoda, która działała wczoraj, może nie działać dzisiaj. Naucz się powstrzymać od osądów, aż będziesz miał wystarczająco dużo czasu, by raz po raz obserwować swoją medytację.

I nie rozpamiętuj bez końca, o ile lepsza była twoja medytacja w przeszłości niż jest dzisiaj. To, jak bardzo była dobra, nie było spowodowane myśleniem o jeszcze wcześniejszych medytacjach. Było spowodowane obserwowaniem oddechu w teraźniejszości. Zatem wyciągnij wnioski z tej lekcji i skup się na swoim oddechu w tu i teraz. Może być również i tak, że twoja przeszła medytacja mogła nie być tak dobra, jak myślałeś. Fakt, że dzisiaj jeszcze nie wszystko idzie dobrze,

jest wynikiem tego, że wciąż musisz się jeszcze czegoś nauczyć. Aby nauczyć się tego „więcej”, obserwuj uważnie swój oddech i umysł, i to właśnie teraz.

*Nie bądź zaskoczony nagłymi zwrotami w swojej medytacji.*

One również są konsekwencją złożoności relacji między działaniami i rezultatami. Kiedy sprawy idą tak dobrze, że umysł wycisza się bez żadnego wysiłku z twojej strony, nie popadaj w niedbałość czy zbytnią pewność siebie. Pozostań uważny. Kiedy twój nastrój jest tak kiepski, że nie jesteś w stanie wykonać nawet pierwszego kroku w medytacji, nie poddawaj się. Uznaj to za sposobność, by dowiedzieć się więcej o tym, jak zasada przyczynowości działa w umyśle. Coś musiało spowodować tę nagłą zmianę, a więc poszukaj tego. Jednocześnie jest to świetna okazja, by przywołać w umyśle wewnętrznego obserwatora, by z cierpliwością zrobić krok w tył i z dystansu obserwować kiepskie nastroje. W ten sposób, obojętnie, czy nagła zmiana jest na lepsze, czy na gorsze, masz cenną lekcję: jak utrzymać wewnętrznego obserwatora w oderwaniu od tego, co się dzieje, tak aby obserwować to wszystko z większą uważnością.

*Nie porównuj siebie z innymi.*

Twój umysł jest twoim umysłem; umysły innych osób są ich umysłami. To jak pobyt w szpitalu i porównywanie się z innymi pacjentami na oddziale. Nic nie uzyskasz, napawając się faktem, że zdrowiejesz szybciej niż inni. I nic nie zyskasz, czując się nieszczęśliwym, ponieważ inni zdrowieją szybciej niż ty. Musisz się całkowicie skupić na swoim własnym procesie zdrowienia.

*Kiedy medytujesz, nie porównuj swej praktyki z tym, co przeczytałeś w książkach, włącznie z niniejszą.*

Książki są po to, byś je czytał, kiedy nie medytujesz. Podczas medytacji chcesz się skupić na oddechu. Książki dają ci po prostu pewne idee na temat tego, co mogłoby się wydarzyć. Uczysz się znacznie więcej, obserwując, co się dzieje i – jeśli sytuacja tego wymaga – wymyślając na poczekaniu sposoby, by sprawy szły lepiej.

## PODTRZYMYWANIE MOTYWACJI

Trening umysłu jest przedsięwzięciem długofalowym. Wymaga on pewnej dojrzałości, by utrzymać motywację, kiedy zaciekawienie czymś nowym i wstępny entuzjazm osłabną. Szczególnie wtedy, gdy postęp jest powolny, może okazać się, że przytłacza cię nuda, zniechęcenie, zniecierpliwienie albo zwątpienie. Jeśli twoja motywacja chwieje się z powodu którejś z tych emocji, przeczytaj następną część tekstu, gdzie znajdziesz zalecenia, jak sobie z tym radzić.

Są jednak chwile, kiedy twoja motywacja chwieje się po prostu dlatego, że wymogi codziennego życia lub pracy są tak natarczywe, że wysysają z ciebie wszelkie resztki energii i zajmują czas, a ty do medytacji potrzebujesz zarówno jednego, jak i drugiego. Jeśli tak się dzieje, musisz sobie wciąż przypominać o najważniejszym aspekcie medytacji: jeśli twój umysł nie będzie ćwiczony, łatwo może odpowiadać na codzienne sytuacje w nieumiejętny sposób.

Co powinieneś zapamiętać?

Po pierwsze: „natarczywy” nie zawsze oznacza „ważny”. Naucz się rozróżniać, które zewnętrzne wymogi można na chwilę odłożyć, tak byś mógł zjednoczyć swój umysł.

Po drugie: świat nie zapewni ci czasu na medytację. Musisz zapewnić go sobie sam.

Po trzecie: czas przeznaczany na medytację nie jest odebrany ludziom, których kochasz albo za których jesteś odpowiedzialny. Jest to tak naprawdę dar dla nich – dar w postaci twojego lepszego stanu umysłu.

Po czwarte: ten ulepszony stan umysłu również uprości twoje życie i uczyni je łatwiejszym do ogarnięcia.

Zatem upewnij się, że wciąż znajdujesz czas, spróbuj dodać kilka nowych głosów do swego wewnętrznego komitetu albo umocnij te, jeśli już tam są, które dadzą ci wigoru i zmotywują do trzymania się obranego kursu. Sam musisz zaobserwować, które z nich będą dla ciebie najbardziej efektywne. Mogą się one różnić w zależności od osoby, co więcej – nawet u tej samej osoby mogą się zmieniać w czasie.

Oto kilka głosów, które dla innych medytujących okazały się efektywne:

- *Głos przezorności* przypomina o niepotrzebnym stresie i cierpieniu, które niewyćwiczony umysł może sprowadzić na siebie i na osoby z otoczenia. Jest to głos, który mówi ci również: „Jeśli ty nie trenujesz umysłu, to kto go wytrenuje za ciebie? I jeśli nie robisz tego teraz, nie myśl, że będzie łatwiej, gdy się zestarzejesz”.

- *Głos współczucia* przypomina ci, w jaki sposób medytacja jest aktywnym wyrazem życzliwości dla siebie i osób w twoim otoczeniu. Zaczęłeś medytować, ponieważ chciałeś czegoś lepszego niż życie, które prowadziłeś. Gdybyś naprawdę kochał siebie – i twoje ukochane osoby – czy przepuściłbyś taką okazję? Ten głos umacnia się, kiedy zyskujesz wycucie, jak wygodnie oddychać, ponieważ możesz sobie wtedy przypomnieć o tym, jak dobrze jest spędzić trochę czasu z ożywczym oddechem. Szczególnie wtedy, gdy czujesz się wyczerpany.
- *Głos dobrze pojętej dumy* mówi o satysfakcji płynącej z dobrze wykonanej pracy. To jest ten głos, który przypomina ci, jak dobrze się czułeś, kiedy zdołałeś zachować się umiejętnie w obszarach, w których do tej pory działałeś niezgrabnie. Czy nie chciałbyś jeszcze bardziej poszerzyć zakresu swoich umiejętności?
- *Głos zdrowego poczucia wstydu* wyrasta z dobrze pojętej dumy. Przypomina ci o niektórych sytuacjach, kiedy to pozwoliłeś, by niewprawni członkowie twojego komitetu przejęli inicjatywę, nawet jeśli wiedziałeś o lepszych rozwiązaniach. Czy chcesz wciąż być ich niewolnikiem? A co by powiedzieli ludzie, którzy potrafią czytać w cudzych umysłach (jeśli naprawdę tacy są na świecie), gdyby wejrzeni w twój? (To poczucie wstydu jest zdrowe w tym sensie, że nie jest ukierunkowane na ciebie jako osobę, ale na twoje działania.)
- *Głos inspiracji* przypomina ci o przykładach osób medytujących w przeszłości. Zrobili coś szlachetnego ze swym życiem; czy ty również chcesz prowadzić szlachetne życie? Ten głos umacnia się, kiedy czytasz o tych, którzy przezwyciężyli trudności w swojej medytacji i nie tylko uzyskali prawdziwy spokój umysłu, ale również pozostawili po sobie dobry przykład dla świata. Twoje poczucie inspiracji może być umacniane również przez przyłączenie się do innych medytujących i czerpanie z energii grupowej.
- *Głos mądrego wewnętrznego rodzica* obiecuje ci małą nagrodę za przejście przez trudne momenty w praktyce medytacyjnej: nieszkodliwą zmysłową przyjemność, którą sobie zapewnisz, jeśli trzymasz się medytacyjnego harmonogramu.
- *Głos dobrodusznego humoru* pokazuje, jak głupio wyglądają niektóre z twoich racjonalizacji, by nie praktykować, jeśli tylko spojrzysz na nie z dystansu. Nie znaczy to, że jesteś głupszy, niż przewiduje norma – to tylko ludzka norma jest dość głupia. Dobroduszny humor w stosunku do siebie wynika ze zdolności do patrzenia na swoje działania z dystansem (tak jak w przypadku wnikliwości). Oto, dlaczego słynni mistrzowie medytacji mają tak błyskotliwe

poczucie humoru. Twoje słabostki i racjonalizacje tracą wiele ze swej mocy, kiedy potrafisz się z nich pośmiać.

Zatem spróbuj wyczuć, które z tych głosów pobudzą twój umysł do działania, i palnij sobie gadkę motywacyjną skrojoną na miarę twojej psychy.

W tym samym czasie słuchaj nagranych mów Dhammy i znajdź materiały do czytania, które przypomną ci o wartości praktyki. To pomoże ci utrzymać kurs.

Jeśli twój czas jest rzeczywiście cenny, pamiętaj, że trenując umysł, nie musisz siedzieć z zamkniętymi oczami. Jak mówiło wielu nauczycieli, jeśli masz czas, by oddychać, to masz czas, by medytować nawet wtedy, kiedy jesteś zaangażowany w inne działania.

Pomóc może przypomnianie sobie, że nawet jeśli jesteś bardzo zajęty, to nie na tyle, by zaprzestać medytacji. Jesteś zbyt zajęty, żeby NIE medytować. Utrzymuj swoje baterie dobrze naładowane. Jesteś to winien sobie i ludziom wokół siebie.

## NISZCZĄCE EMOCJE

Kiedy się zajmujesz niszczącymi emocjami, użytecznie jest pamiętać o wspomnianych we wprowadzeniu trzech typach wytworzeń [saṅkhār]: wytworzeniach cielesnych [kāyaśaṅkhāra] (wdech i wydech), wytworzeniach werbalnych [vacīśaṅkhāra] (nakierowana myśl i ocena) oraz wytworzeniach umysłowych [cittaśaṅkhāra] (odczucia i spostrzeżenia). To są elementy składowe, z których ukształtowane są emocje. Aby wydostać się z niesprzyjającej emocji, zmieniasz elementy składowe. Nie pozwól się ogłupić, myśląc, że emocja informuje cię o tym, co naprawdę czujesz. Każda emocja jest kłębkim wytworzeń, więc przyjemna emocja, którą świadomie fabrykujesz, tak naprawdę nie jest „tobą” w większym stopniu niż emocja niesprzyjająca, którą stworzyłeś nieświadomie siłą nawyku.

Zatem naucz się, jak eksperymentować z dopasowywaniem różnych typów wytworzeń. Czasami wystarczy zmiana w sposobie oddychania, aby wydostać się z niezręcznej emocji; innym razem musisz manipulować innymi formami wytworzeń, by zobaczyć, co w twoim przypadku zadziała.

Tutaj znów przydatny może być obraz komitetu, który warto mieć z tyłu głowy: jakakolwiek emocja jest po prostu jednym z członków komitetu – albo frakcji separatystów – twierdzącym, że mówi w imieniu całego komitetu i próbującym pozbyć się tych, którzy chcą medytować. Lekcja numer jeden brzmi: kiedy zajmujesz się niszczącymi emocjami, musisz identyfikować się z tymi

członkami komitetu, którzy chcą odnieść korzyść z medytacji. Jeśli tego nie zrobisz, żadna z tych metod nie podziała zbyt długo. Jeśli jednak to zrobisz, bitwa jest w połowie wygrana.

Musisz badać i eksperymentować na własną rękę, by sprawdzić, które strategie przemodelowania działają na twoje poszczególne emocje. Poniżej znajdziesz kilka metod, które pomogą ci zacząć.

**Nuda.** Zwykle pojawia się, gdy nie zwracasz bacznej uwagi na to, co robisz. Jeśli czujesz, że w medytacji nic się nie dzieje, przypomnij sobie, że jesteś w idealnym punkcie do obserwowania swojego umysłu. Jeśli niczego nie widzisz, to znaczy, że nie patrzysz. Spróbuj więc obserwować uważniej oddech albo podjąć wysiłek, by szybciej dostrzec potencjalne rozproszenie. Pamiętaj, że nuda sama w sobie jest rozproszeniem. Przychodzi, a potem odchodzi. Innymi słowy, nie jest tak, że nic się nie dzieje. Nuda się dzieje. Fakt, że się z nią identyfikujesz, oznacza, że przegapiłeś etapy jej formowania. Następnym razem patrz uważniej.

Wyobraź sobie, że jesteś obserwatorem dzikiej przyrody. Nie możesz umówić się z dziką zwierzyną, by przyszła w określone miejsce w określonym czasie. Musisz udać się w miejsce, gdzie zwierzyna zwykle przechodzi – takie jak wodopój – a następnie siedzieć tam, nie tylko zachowując najwyższą czujność, tak byś mógł usłyszeć, jak nadchodzi, ale również bardzo spokojnie, by jej nie odstraszyć. Oddech w chwili obecnej jest wodopojem umysłu – gdzie poruszenia umysłu są najbardziej widoczne – a więc jesteś we właściwym miejscu. Wszystko, co teraz musisz zrobić, to nauczyć się, jak udoskonalić umiejętność pozostawania zarówno spokojnym, jak i czujnym.

**Zniechęcenie.** Powstaje z niekorzystnych porównań siebie ze swoimi wyobrażeniami na temat tego, jakie postępy powinieneś już poczynić. Po ponownym przeczytaniu rozdziału Ocenianie swojego postępu, przeczytaj jeszcze historie w Theragāthā oraz Therīgāthā z kanonu pālijskiego, które są dostępne online. Są tam wersy autorstwa mnichów i mniszek, którzy mówią o swych kłopotach w medytacji, zanim ostatecznie osiągnęli Przebudzenie. Miej na uwadze, że skoro oni mogli przewyciężyć swoje problemy – często bardzo poważne – ty również możesz przewyciężyć swoje.

Nie wstydź się ani nie bój się dodawać sobie otuchy w czasie medytacji. Podejście „dam radę” robi wielką różnicę, więc zachęcaj tych członków komitetu, którzy mogą je reprezentować. Z początku może się to wydawać sztuczne – szczególnie gdy zwolennicy opcji „nie dam rady” długo kierowali dyskusją –

ale po pewnym czasie ujrzyś rezultaty, a pozytywne podejście nie będzie się wydawało już tak nienaturalne.

I zawsze pamiętaj: kiepska sesja medytacji jest lepsza niż żadna. W słabej sesji jest przynajmniej nadzieja, że zrozumiesz, dlaczego jest kiepska. Bez medytacji nie ma żadnej nadziei.

**Zmartwienie i niepokój.** Te niespokojne emocje bazują na przekonaniu, że jeśli będziesz się wystarczająco martwić o przyszłość, będziesz lepiej przygotowany na wszelkie niebezpieczeństwa, które ona skrywa. To głupie przekonanie. Pamiętaj, że przyszłość jest wielce niepewna. Nie wiesz, jakie niebezpieczeństwa napotkasz na swojej drodze, ale wiesz, że rozwinięta uważność, czujność i wnikliwość są najlepszym przygotowaniem na wszelkie nieoczekiwane krytyczne sytuacje. Najlepszym na to sposobem jest powrót do oddechu. Następnie próbuj oddychać w najbardziej możliwie kojący sposób, aby przeciwdziałać rozdrażnionemu oddechowi, który karmił niepokój.

Jeśli doświadczasz irracjonalnego niepokoju – niepokoju bez wyraźnej przyczyny – możesz tkwić w zakłętym kręgu, w którym niespokojne uczucia powodują niespokojny oddech, a niespokojny oddech karmi niespokojne uczucia. Spróbuj przełamać ten krąg poprzez bardzo świadome i konsekwentne oddychanie w głębokim, kojącym rytmie, który angażuje wszystkie mięśnie twojego podbrzusza. Przy wdechu wciągaj powietrze do podbrzusza tak głęboko, jak tylko potrafisz, nawet do tego stopnia, że odczujesz oddech jako nieco zbyt pełny. Potem wypuść oddech łagodnie. Rozluźnij wszystkie mięśnie przy głowie i w ramionach, tak aby podbrzusze wykonywało całą pracę. Z początku może ci być z tym rytmem niewygodnie, ale to naprawdę przełamuje błędne koło. Po kilku minutach pozwól, aby oddech wrócił do rytmu, w którym czujesz się bardziej komfortowo. Utrzymuj ten stan tak długo, jak długo potrafisz, a niepokój powinien się wyciszyć.

To głębokie oddychanie do podbrzusza może również pomóc w uśmierzeniu bólów głowy wywołanych stresem.

**Uczucia smutku.** Jeśli żal z powodu utraty ukochanej osoby – albo tego, czym była pełna miłości relacja – wdziera się w twoją medytację, dobór właściwej metody poradzenia sobie z żalem zależy od tego, czy miałeś w swoim życiu sposobność, by wyrazić to uczucie w wystarczającym stopniu. Wprawdzie pojęcie „wystarczająco” w każdym przypadku będzie rozumiane w inny sposób, ale jeśli naprawdę czujesz potrzebę, by bardziej wyrazić swój smutek, znajdź właściwy

czas i miejsce, by to zrobić. Kiedy będziesz już gotów do medytacji, postanów zadedykować zasługę medytacji pamięci osoby, którą straciłeś. Przekonanie, że to naprawdę pomaga tej drugiej osobie – gdziekolwiek ona teraz przebywa – pozwoli ci czerpać korzyści z wewnętrznej stabilności, którą może ci zapewnić medytacja w trudnych chwilach.

Właściwe przeżywanie żałoby jest złożonym procesem, ponieważ wymaga rozpoznania, co takiego szczególnego było w tej drugiej osobie i w związku, ale i rozpoznania, czego nie było, a więc tego, co go zakończyło. Każdy związek wcześniej czy później musi się skończyć. Taka jest kolej rzeczy. Potrzebujesz zbudować wewnętrzną siłę, która umożliwi ci podtrzymanie poczucia dobrostanu pomimo nieuniknionych strat, których życie nikomu nie szczędzi. Jest to jeden z powodów, dla których ludzie medytują.

Poszukiwanie tej wewnętrznej siły nie oznacza, że jesteś nielojalny wobec osoby albo wobec miłości, którą do niej czułeś. Pokazujesz raczej, że dzięki tej relacji możesz się stać silniejszym człowiekiem. Dla wielu osób najtrudniejszym momentem żałoby jest rozpoznanie, kiedy przestać skupiać się na tym, co było wyjątkowe w danej relacji, a zacząć dostrzegać to, co nie było aż tak unikalne, i zrobić to bez poczucia nielojalności wobec utraconej osoby. Jeśli nigdy nie dokonasz tej zmiany perspektywy, twój żal stanie się pobłażaniem samemu sobie i sprawi, że przestaniesz być wsparciem – zarówno dla siebie, jak i dla tych, których kochasz. Jeśli ta zmiana przychodzi ci z trudem, porozmawiaj o tym z osobą, której osądowi ufasz.

**Bolesne wspomnienia.** Jeśli podczas medytacji twój umysł jest przytłoczony wspomnieniem kogoś, kto cię skrzywdził, przypomnij sobie, że jednym z najlepszych podarunków, jakie możesz sobie dać, jest przebaczenie tej osobie. Nie oznacza to, że musisz odczuwać miłość względem tej osoby, po prostu obiecaj sobie, że nie będziesz szukał zemsty za to, co zrobiła. Będziesz się miał lepiej, gdy nie będziesz próbował wyrównać starych rachunków, ponieważ w życiu – inaczej niż w księgowości – te nigdy się w pełni nie bilansują. Najmądrzej jest się pozbyć brzemienia urazy i przerwać cykl odwetu, który może na długie lata uwikłać cię w serię nieprzyjemnych przepychanek. Wyraż krótkie życiwe zdanie do tej osoby („Obyś naprostował swoje ścieżki i podążał drogą do prawdziwego szczęścia”), a potem wróć do oddechu.

Jeśli masz wspomnienia o ludziach, których skrzywdziłeś, pamiętaj, że wyrzuty sumienia nie odwrócą wyrządzonej krzywdy i w zasadzie mogą osłabić twoje przekonanie, że możesz się zmienić. Po prostu przypomnij sobie, że nigdy

więcej nie chcesz nikogo skrzywdzić, a następnie obejmij miłującą dobrocią osobę, którą skrzywdziłeś – obojętnie, gdzie ta osoba może teraz być – następnie siebie, a potem wszystkie żyjące istoty.

Myślenie o wszystkich żyjących istotach pomoże ci sobie przypomnieć, że nie ty jedyny skrzywdziłeś innych w przeszłości. Wszyscy wielokrotnie krzywdziliśmy się nawzajem w trakcie niezliczonych żywotów. Jednakże ten sposób myślenia również przypomina o tym, że okazje do wyrządzania krzywdy są liczne, a więc musisz postanowić, aby każdego traktować dobrze. Jeśli kiedykolwiek zamierzasz się wydostać z kręgu wyrządzania krzywdy, musisz zacząć od postanowienia, że sam nie będziesz jej wyrządzać. Nie możesz czekać, aż inni ludzie pierwsi podejmą to postanowienie.

Na koniec obiecaj sobie, że zaślugi swojej medytacji zadedykujesz ludziom, których skrzywdziłeś. Potem wróć do oddechu.

Ta sama zasada obowiązuje, jeśli masz wspomnienia z czasów, gdy ktoś potrzebował twojej pomocy, ale ty jej nie udzieliłeś. Jeśli wspomnienia dotyczą zdarzenia, kiedy nie mogłeś pomóc komuś, kto tego potrzebował, wróć do fragmentu na temat zrównoważenia umysłu w części pierwszej.

**Pożądanie.** Pożądanie pochodzi ze skupiania się na atrakcyjnych wyobrażeniach, które budujesz wokół osoby albo relacji, i z ignorowania nieatrakcyjnych aspektów. Pogłębia się ono przez sposób oddychania, który zwykle towarzyszy twoim fantazjom. Dlatego musisz działać dwutorowo:

- Po pierwsze, aby osłabić głos, który nalega, abyś zapewnił sobie nieco przyjemności, i to właśnie teraz, oddychaj w sposób, który rozluźnia wszelkie napięcia w ciele. Dobrze jest zacząć od grzbietu swoich dłoni.
- Po drugie, w swoje fantazje wprowadź nieatrakcyjne skojarzenia. Jeśli skupiasz się na pięknym ciele drugiej osoby, skup się na zupełnie niepociągających jego częściach, tych skrytych tuż pod skórą. Jeśli koncentrujesz się na atrakcyjnej pogawędce o związku, wizualizuj, że ta druga osoba mówi albo robi coś, co cię naprawdę odstręcza. Na przykład myśl o głupich albo uwłaczających rzeczach, które zrobiłeś pod wpływem pożądania, i wizualizuj, że ta druga osoba śmieje się z nich pogardliwie za twoimi plecami. Jeżeli jednak pogarda wzbudza twój gniew, pomyśl o czymś innym – ty wiesz najlepiej, co cię ostudzi. Myśl na przykład o wszystkich zależnościach, które się wiążą z wejściem w relacje seksualne. Zobacz, o ile lepiej się miewasz, nie będąc w nie uwikłanym. Potem wróć do oddechu.

Nawiasem mówiąc, te rozważania nie są przeznaczone tylko dla mnichów czy mniszek. Ludzie świeccy pozostający w zaangażowanych związkach potrzebują narzędzi, by powstrzymać swoje umysły przed wędrówkami poza ramy tych relacji. A nawet w ramach ich związku wiele razy zachodzi potrzeba, by utrzymywać żądze pod kontrolą. Jeśli nie jesteś zaangażowany w żaden związek, doświadczasz cierpienia, gdy nie umiesz z własnej woli wyłączyć myśli o pożądaniu. Kultura na ogół promuje pożądanie i je podsyca, ale niekontrolowana żądza przyniosła niewysłowione szkody. Oto, dlaczego potrzebujesz narzędzi, by przeciwdziałać chuci, nie tylko gdy medytujesz, ale również w życiu poza medytacją. Jedynie wtedy, gdy pożądanie jest trzymane w ryzach, mają szansę rozwijać się te dobre cechy, które rozkwitają pod jego nieobecność.

**Romantyczne zaślepienie.** Jest to rodzaj pożądania, w którym koncentrujesz się nie tyle na ciele drugiej osoby, ile na wymyślonych przez siebie historiach o tym, jak razem znajdujecie szczęście i wzajemne zrozumienie. Przypomnij sobie, czy twoje romantyczne fantazje w przeszłości nie były źródłem rozczarowań. Czy oczekujesz, że na obecnych fantazjach możesz bardziej polegać? Gdy widzisz, że grozi ci poddanie się tym wyobrażeniom, wprowadź do nich element rzeczywistości, by uczynić je mniej atrakcyjnymi. Pomyśl o tej drugiej osobie jako o robiącej coś, co naprawdę cię rozczarowuje (wyobraź sobie na przykład, że nie dochowuje wierności), aż do momentu, w którym snucie fantazji nie będzie już pociągające.

**Gniew.** Postępowanie z gniewem jest takie samo jak w przypadku pożądania: najpierw szukasz w twoim ciele miejsc, w których powstały centra napięcia. Dobrze zacząć od klatki piersiowej, żołądka oraz rąk. Oddychaj w sposób, który rozluźni to napięcie.

Następnie wypróbuj parę spostrzeżeń przeciwdziałających złości. Często poleca się myśli miłującej dobroci jako idealne antidotum na gniew, ale są sytuacje, kiedy w ogóle nie masz nastroju na życzliwe myślenie. Wówczas myśl o głupich rzeczach, które mówisz bądź robisz pod wpływem gniewu, i wyobraź sobie, że osoba, na którą jesteś zły, jest zadowolona, widząc twoje głupie zachowanie. Czy chcesz jej dać tego rodzaju satysfakcję? Ten sposób myślenia często potrafi uspokoić człowieka na tyle, by zaczął myśleć bardziej trzeźwo.

Potem zauważ, że jeśli chcesz, by wszystko szło po twojej myśli, to jesteś w niewłaściwym miejscu. Musiałbyś pójść do nieba. Tymczasem jesteś w przestrzeni ludzkiej. Historia ludzkości pełna jest ludzi, którzy robili

paskudne rzeczy. Więc porzuć pogląd, że ty lub twoi ukochani są szczególnie prześladowani. Niewłaściwe traktowanie innych jest rzeczą powszechną, a gniew nie pomoże ci się zająć problemem efektywnie. Jeśli chcesz osiągnąć efekty w walce z niesprawiedliwością, musisz mieć spokojną głowę. Spróbuj zatem zachować równowagę umysłu w odniesieniu do faktu, że niesprawiedliwość jest zjawiskiem powszechnym, a następnie zobacz, jak najlepiej możesz zareagować na jakąś konkretną sytuację.

Kolejna strategia polega na tym, że myślisz o dobrych uczynkach ludzi, na których jesteś zagniewany. Rzadko zdarzają się ludzie, którzy nie mają w sobie nawet odrobiny dobra. Jeśli nie chcesz ujrzyć tego dobra, to nie możesz sobie zaufać, że w obecności tych ludzi będziesz działał umiejętnie, a twoje serce nie stanie się oschłe.

Tradycyjny obraz związany z tą strategią jest taki: wyobraź sobie, że idziesz przez pustynię – zgrzany, zmęczony i drżący z pragnienia – i znajdujesz nieco wody w odcisku krowiej racicy. Jeśli spróbujesz nabrać jej w dłoń, zmącisz wodę. Zatem robisz to, co musisz: opadasz na kolana, podpierasz się dłońmi i siorbiasz prosto z zagłębienia. W tym czasie twoja postawa może nie wyglądać zbyt godnie, ale to nie jest pora na to, by się martwić o swój wygląd. Najwyższy priorytet ma przetrwanie. Jeśli czujesz, że szukanie dobra w kimś, na kogo jesteś zły, jest poniżej twojej godności, to tak, jakbyś pozbawiał się wody, której potrzebujesz, by utrzymać przy życiu swoje własne dobro. Spróbuj zatem poszukać tego dobra i sprawdzić, czy to ułatwia rozwijanie życzliwych myśli. I pamiętaj: to jest działanie w takim samym stopniu dla twojego dobra, jak dla dobra tych osób.

Jeśli nie możesz pomyśleć o żadnym dobrym uczynku ludzi, na których się gniewasz, to wzbudź w sobie współczucie dla nich: kopią dla siebie głęboki dół.

**Zazdrość.** Zazdrość jest szczególnym typem gniewu, który przychodzi, gdy według ciebie ludzie doświadczają szczęścia twoim kosztem – gdy kolega w pracy otrzymuje pochwały, na które to ty zasługujesz, albo osoba, w której jesteś zadurzony, zakochuje się w kimś innym. Oprócz złości zazdrość przynosi ze sobą poczucie rozczarowania i urażonej dumy. W każdym przypadku powodem tego jest pokładanie swoich nadziei na szczęście w czymś, co jest pod kontrolą innej osoby.

By rozprawić się z zazdrością, powiedz sobie, że będziesz jej niewolnikiem tak długo, jak długo będziesz definiował swoje szczęście i poczucie własnej wartości poprzez rzeczy, które znajdują się poza twoją kontrolą. Czy to nie pora, by zacząć szukać szczęścia w sobie? Możesz również zadać sobie pytanie, czy chcesz

zgrupować dla siebie wszelkie szczęście i pomyślność świata. Jeśli tak, to jakiego rodzaju osobą jesteś? Jeśli w przeszłości cieszyło cię wzbudzenie w innych zazdrości, zauważ, że zazdrość, której obecnie doświadczasz, jest nieuchronną odplątą. Czy nie czas wy dostać się z tego błędnego koła?

Być może jedną z najbardziej użytecznych postaw w obliczu zazdrości jest cofnięcie się o krok i spojrzenie z szerszej perspektywy na życie i świat jako całość, aby uzyskać poczucie tego, jak naprawdę miałyby się rzeczy, o które jesteś zazdrosny. Pomyśl o ludzkim świecie w wizji Buddy: ludzie miotający się jak ryby w płytkich kałużach, walczący o wodę, która wyparowuje. Czy warto wciąż walczyć o rzeczy, które są mało ważne i ulotne? Czy nie wolałbyś raczej znaleźć lepsze źródło szczęśliwości?

Przemyślawszy sprawę w ten sposób, daj sobie trochę czasu, by rozwinąć wzniosłą równowagę umysłu – i jeśli poczujesz się gotów – dorzuć do tego odrobinę empatycznej radości.

**Niecierpliwość.** Kiedy praktyka nie przynosi rezultatów tak szybko, jak byś chciał, pamiętaj, że problem nie leży w pragnieniu. Po prostu skoncentrowałeś się na niewłaściwym celu: bardziej na rezultatach niż na ich przyczynach. To jak prowadzenie auta w kierunku góry mającej na horyzoncie. Jeśli cały czas spoglądasz na ten szczyt, zjedziesz z drogi. Musisz skupić swoją uwagę na drodze i konsekwentnie nią podążać. W ten sposób dojedziesz do celu.

Kiedy więc odczuwasz niecierpliwość w swojej medytacji, pamiętaj, że musisz skoncentrować swoje pragnienie na pozostaniu z oddechem, na byciu uważnym i czujnym oraz na innych aspektach praktyki, które również stanowią przyczyny. Jeśli dobrze skupisz swoje pragnienie na rozwijaniu przyczyn, rezultaty będą musiały nadejść.

Jeśli niecierpliwość jest konsekwencją pragnienia, by medytację zostawić za sobą po to, byś mógł się zająć resztą twojego życia, to przypomnij sobie, że właśnie ta reszta życia sprawiła, iż twój umysł potrzebuje teraz trochę uzdrawiającego lekarstwa. Medytacja jest właśnie tym lekarstwem, tak jak krem, który wcieraś w podrażnioną skórę. Nic z tego, jeśli po prostu nałożysz ów krem na ciało, a następnie go zmyjesz. Musisz mu pozwolić pozostać na skórze, by spełnił swoją uzdrawiającą misję. W ten sam sposób musisz dać oddechowi i wszystkim rozwijającym wokół niego umiejętnym cechom czas, by wykonały swoją robotę.

I pamiętaj, że medytacja nie jest czymś, co „zostawiasz za sobą”. Analogicznie do twojego ciała, które będzie potrzebowało lekarstwa tak długo, jak długo jest

wystawione na toksyczność świata, twój umysł będzie potrzebował uzdrawiającej mocy medytacji tak długo, jak długo będziesz żył.

**Zwątpienie.** Ta emocja przychodzi w dwóch postaciach: jako zwątpienie w siebie, które ukryte jest pod omówionym powyżej zniechęceniem, i jako zwątpienie w praktykę. To drugie może być przezwyciężone na dwa sposoby.

- Pierwszy to czytanie o przykładach, jakie dali ci Buddha i jego szlachetni uczniowie. Byli oni (i są) ludźmi mądrości i uczciwości. Nauczali za darmo. Nie mieli powodu, by komukolwiek błędnie przedstawiać prawdę. Na świecie rzadko znajduje się takich nauczycieli, więc to im powinieneś zawierzyć.
- Drugi sposób, to przypominanie sobie, że praktyka może być naprawdę oceniana tylko przez osobę, która jest prawdziwa. Czy ty jesteś prawdziwy w trwaniu przy oddechu? Czy jesteś prawdziwy w obserwacji, kiedy twój umysł działa z wprawą, a kiedy nie? Czy możesz być bardziej prawdziwy w tych obszarach? Będziesz w stanie przezwyciężyć swoje zwątpienie jedynie wówczas, kiedy staniesz się prawdziwie spostrzegawczy i naprawdę wypróbujesz nauki w szczerzy i uczciwy sposób, przełamując swoje zwykłe ograniczenia. Bez względu na to, czy praktyka ostatecznie okaże się prawdziwa, ty możesz tylko zyskać, ucząc się być bardziej spostrzegawczy i szczerzy, tak więc energia, którą włożyłeś w rozwijanie tych cech, z pewnością nie pójdzie na marne.

## WIZJE I INNE NIESAMOWITE ZJAWISKA

Kiedy umysł zaczyna się uspokajać, czasami mogą się pojawiać niezwykle, intuicyjne wglądy: wizje, głosy i inne niesamowite zjawiska. Czasami niosą ze sobą prawdziwą informację, a czasami fałszywą. Prawdziwa informacja jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ prowadzi to tego, że ufasz wszystkiemu, co ci wpadnie do głowy. Zaczynasz wtedy dawać się zwodzić temu, co fałszywe. Wglądy tego rodzaju mogą również prowadzić do dużego zarozumiałstwa, kiedy zaczynasz czuć się kimś szczególnym. To odciąga cię daleko od właściwej ścieżki.

Z tego też powodu uniwersalną zasadą numer jeden jest pozostawienie ich takimi, jakie są. Pamiętaj: nie wszystko, co powstaje w spokojnym umyśle, jest godne zaufania. Nie obawiaj się więc, że tracisz coś ważnego, jeśli nie angażujesz się w te zjawiska. Możesz zaryzykować zaangażowanie się w nie tylko pod opieką nauczyciela, który ma wprawę w zajmowaniu się tego typu sytuacjami. Najlepszą radą, którą możesz znaleźć w książce tego typu, jest wskazówka na temat tego, jak wy dostać się z tego typu powikłań. Oto kilka pomysłów.

**Znaki.** Czasami, kiedy umysł się uspokaja, w twoim umyśle może się pojawić światło, możesz także usłyszeć w swoich uszach dźwięk o wysokim natężeniu. Bywa, że doświadcza się niezwykłych odczuć związanych z jednym ze zmysłów: zapachem, smakiem czy dotykiem. Kiedy to się dzieje, nie porzucaj oddechu. To są po prostu oznaki tego, że się uspokajasz, więc traktuj je jako znaki na poboczu drogi. Kiedy wjeżdżasz do miasta i widzisz znak, nie porzucasz drogi i nie wjeżdżasz w drogowskaz. Trzymasz się drogi i jedziesz dalej do miasta.

**Wizje.** Kiedy umysł zaczyna się uspokajać albo gubi uważność oddechu, możesz mieć wizję siebie, innej osoby albo innego miejsca w czasie lub przestrzeni. Pojawiają się one w umyśle, który jest spokojny, ale nie jest w pełni ugruntowany w swoim obiekcie. Aby się ich pozbyć, przywróć uważność, wykonując trzy lub cztery głębokie wdechy do serca – wtedy odejdą. Jeśli wizja dotyczy innej osoby, najpierw przekaz tej osobie myśl miłującej dobroci, a następnie oddychaj głęboko do serca, by wizja się rozwiązała.

**Wrażenie opuszczania ciała.** Jeśli czujesz, że jesteś poza ciałem, możesz mieć pokusę, by pozwiedzać plan astralny, ale powinieneś się jej oprzeć. Czyhają tam niebezpieczeństwa, a do tego pozostawiasz swoje ciało bez ochrony. Możesz wrócić do ciała, przywołując w myślach cztery podstawowe właściwości, które składają się na wewnętrzne odczucie ciała: energię oddechu, ciepło, chłód i trwałość (zob. omówienie czwartej jhāny w części czwartej).

**Zewnętrzna obecność.** Jeśli czujesz energię bezcielesnej obecności poza swoim ciałem, nie musisz dochodzić, kim ona jest albo co spowodowało jej przybycie. Po prostu napełnij swoje ciało świadomością energii oddechu. Wyobraź sobie, że zarówno twoja świadomość, jak i energia oddechu są trwałe i nieprzeniknione, od czubka głowy po końce palców u rąk i stóp. Kiedy w ten sposób zabezpieczysz swoje ciało, możesz wysyłać myśli miłującej dobroci w kierunku tej zewnętrznej obecności, a potem we wszystkich kierunkach. Trwaj przy tym, dopóki wrażenie zewnętrznej obecności nie odejdzie.

## UTKNAŹSZY W KONCENTRACJI

Są dwa typy przywiązania do koncentracji: zdrowe i niezdrowe. Zdrowe przywiązanie do koncentracji jest elementem koniecznym przy jej rozwijaniu jako umiejętności. Z tym rodzajem przywiązania próbujesz zachować wewnętrzny

spokój we wszystkich sytuacjach, które pojawiają się podczas wypełniania codziennych obowiązków. Zastanawiasz się, dlaczego w pewnych sytuacjach nie jesteś w stanie jej utrzymać, i próbujesz znaleźć czas, by bardziej poświęcić się formalnej praktyce, nawet jeśli są to tylko małe medytacyjne przerwy w ciągu dnia. To przywiązanie jest zdrowe, ponieważ pomaga ci rozpoznawać niezdrowe przywiązanie jako problem do rozwiązania i daje ci podstawy do poradzenia sobie z nim.

Niezdrowe przywiązanie do koncentracji z kolei sprawia, że nie chcesz porzucać formalnej praktyki, nie chcesz mieć do czynienia z innymi ludźmi i nie chcesz wypełniać swych obowiązków, ponieważ uważasz, że świat tylko zakłóca spokój twojego umysłu. Chcesz po prostu użyć koncentracji jako wymówki, by uciec od swoich codziennych obowiązków.

Musisz pamiętać, że twoje obowiązki są ważną sposobnością, by rozwijać umiejętności potrzebne do trenowania umysłu we wnikliwości; są to: cierpliwość, wytrwałość, równowaga. Również zamęt, który odczuwasz, działając w świecie, nie pochodzi ze świata; pochodzi z twojego umysłu. Jeśli uciekasz w stan koncentracji, to tylko zwijasz się w kłębek wokół przyczyn twego wewnętrznego zamętu i nigdy nie będziesz w stanie ich wykorzenić. W końcu zniszczą twoją koncentrację i nie będziesz miał już niczego, czego mógłbyś się uchwycić.

## **PRZYPADKOWE WGLĄDY**

Jeśli podczas medytacji jakiś wgląd nagle się pojawi w twojej głowie, musisz szybko zdecydować, czy jest to coś, na co warto zwrócić uwagę, czy to po prostu kolejny rozpraszacz. Prosta, praktyczna rada: jeśli wgląd możesz zastosować bezpośrednio do tego, co akurat robisz podczas medytacji, śmiało go wypróbuj. Sprawdź, jak to działa. Jeśli kiepsko, porzuć to. Jeśli nie ma bezpośredniego zastosowania w tym, co robisz, zostaw to. Nie bój się, że stracisz coś cennego. Jeśli będziesz próbował się tego trzymać, będzie cię to odciągało od oddechu. Jeśli jest to naprawdę wartościowe, pozostanie w twoim umyśle, nawet jeśli nie będziesz wkładał wysiłku w zapamiętanie go.

Myśl o skupieniu jak o kurze znoszącej złote jaja. Jeśli cały czas poświęcisz na zbieranie jaj i ich magazynowanie, zaniedbasz kurę, która w efekcie padnie. A owe złote jaja są jak złoto w większości bajek: jeśli natychmiast nie zrobisz z niego użytku, obróci się w proch i pył. Zatem jeśli jajo nie może być użyte od razu, pozbądź się go. Swoją energię spożytkuj do opieki nad kurą.

Jest również inny obszar, o którym warto pamiętać: nie na wszystkim,

co pojawia się w spokojnym umyśle, można polegać. Uspokojenie umysłu daje ci dostęp do wielu znajdujących się w nim pomieszczeń, które być może zamknąłeś w przeszłości, ale sam fakt, że pomieszczenia te są teraz otwarte, nie oznacza, że w każdym z nich mieszczą się cenne rzeczy. W niektórych znajdują się tylko stare rupiecie.

Jeśli wgląd, który odstawiłeś na bok w trakcie medytacji, wciąż pojawia się w umyśle po jej zakończeniu, zobacz, czy w jakiś sposób odnosi się on do twojego codziennego życia. Jeśli wydaje się, że daje on mądry ogląd na temat tego, jak postępować w jakiejś szczególnej sytuacji, możesz go wypróbować i zobaczyć, czy naprawdę pomaga. Warto, abyś się upewnił, że nie uległeś jednostronnemu wglądowi. W tym celu zadaj sobie pytanie, na ile prawdziwe jest podejście przeciwne? Jest to jedno z najważniejszych pytań, jakie w swoim arsenale mają medytujący, którzy chcą zachować równowagę.

Jeśli wgląd jest z rodzaju tych bardziej abstrakcyjnych – o znaczeniu wszechświata i temu podobne – puść to. Pamiętaj, że pytania wnikliwości zajmują się nie tyle abstrakcjami, co działaniami. Twoimi działaniami. Wglądów, których szukasz w medytacji, należy szukać właśnie tam – w obszarze twoich działań.

## CZĘŚĆ TRZECIA:

# MEDYTACJA W CODZIENNYM ŻYCIU

Są dwa główne powody rozszerzania praktyki medytacyjnej na codzienne życie. Po pierwsze, tworzysz pęd, który niesie cię od jednej sesji formalnej praktyki do następnej. Jeśli podzielisz swoje życie na epizody, kiedy medytujesz, i na takie, gdy tego nie robisz, energia zgromadzona w czasie każdej sesji medytacyjnej rozprasza się. Za każdym razem, gdy siadasz, by medytować, musisz zaczynać od początku.

To jak trzymanie psa na smyczy. Jeśli smycz jest długa, owija się wokół różnych rzeczy: lamp ulicznych, drzew, nóg innych ludzi. Aby doprowadzić psa i smycz z powrotem do miejsca, w którym jesteś, musisz się zmierzyć z długim, pracowitym procesem rozplątywania smyczy. Ale jeśli pies jest na krótkiej smyczy, kiedy ty siadasz, pies i smycz są przy tobie. Podobnie jest, jeśli próbujesz utrzymać oś swojej medytacji przez cały dzień, to kiedy przychodzi czas, by usiąść do praktyki, już jesteś w swoim głównym punkcie. Możesz kontynuować z tego miejsca.

Drugim powodem, by rozszerzać praktykę medytacji na codzienne życie, jest to, że pozwala ci to zastosować umiejętności rozwinięte podczas medytacji właśnie w tych obszarach, w których są najbardziej potrzebne: gdy umysł ulega tendencjom do przysparzania sobie stresu i cierpienia w trakcie dnia.

Gdy odczuwasz swoją oś medytacyjną jako bezpieczną i wygodną, to pomagają ci ona pozostać ugruntowanym mimo zamieszania dnia codziennego. Zewnętrzne wydarzenia nie są w stanie zachwiać twojego spokoju, ponieważ wewnątrz masz solidne oparcie. Twoja oś jest jak pal na kamienistej plaży. Jeśli po prostu leży u brzegu morza, fale będą go miotały w jedną i w drugą stronę. Będzie stanowić niebezpieczeństwo dla każdego, kto bawi się pośród fal. W końcu fale rzucą pal na skały i rozbiją go na drobne kawałki. Ale jeśli ten sam pal jest wbity w skaliste podłoże, fale nie będą w stanie go ruszyć. Będzie tkwił bezpiecznie w jednym miejscu i nie będzie stanowił dla nikogo zagrożenia.

Niektórzy ludzie narzekają, że praktykowanie medytacji w codziennym życiu jest po prostu dodawaniem jeszcze jednego zadania do wielu, którymi już zmuszony jesteś żonglować. Nie patrz na to w ten sposób. Medytacja daje ci solidną podstawę, dzięki której możesz żonglować swoimi obowiązkami

z większą łatwością i finezją. Jak może ci powiedzieć wielu medytujących, im więcej uważności i czujności wniesiesz w wypełnianie swoich obowiązków, tym lepiej je wypełnisz. Medytacja nie przeszkadza ci w pracy, lecz czyni cię bardziej uważnym i czujnym w trakcie jej wykonywania. Sam fakt, że pozostajesz skupiony i nie pozwalasz umysłowi na wędrowki, pomaga oszczędzić twoją energię na dalsze działania.

Posiadanie przejrzystego poczucia spokojnej osi medytacyjnej pomaga widzieć poruszenia umysłu, które w innym przypadku zostałyby przeoczone. To jak leżenie na plecach na środku pola: jeśli spoglądasz w niebo bez punktu odniesienia na ziemi, nie jesteś w stanie powiedzieć, jak szybko poruszają się chmury albo w jakim kierunku się przesuwają. Ale jeśli masz stały punkt odniesienia – szczyt dachu albo wysoki słup – możesz ocenić kierunek i prędkość, z jaką się przemieszczają obłoki. Podobnie, gdy masz stały punkt odniesienia, możesz wyczuć, kiedy umysł zmierza w niewłaściwym kierunku, i sprowadzić go z powrotem, nim wpadnie w kłopoty.

Medytacja w życiu codziennym jest w rzeczywistości bardziej skomplikowaną wersją medytacji chodzonej, z uwagi na to, że trzeba się zajmować głównymi obszarami skupienia: (1) utrzymywaniem swego wewnętrznego skupienia, (2) podczas angażowania się w działania, (3) pośród aktywności wokół ciebie. Główne różnice polegają na tym, że (2) i (3) są bardziej złożone i w mniejszym stopniu podlegają twojej kontroli. Ale są sposoby, by zrekompensować tę złożoność. Możesz też użyć tej kontroli, którą masz nad swoimi działaniami i otoczeniem, by zapewnić sobie lepsze warunki dla swojej praktyki. Zbyt często ludzie próbują upchnąć medytację w szczeliny swojego życia, co nie daje medytacji wiele miejsca do wzrastania. Jeśli naprawdę poważnie podchodzisz do problemu stresu i cierpienia, musisz przemeblować swoje życie najlepiej, jak potrafisz, by pielęgnować umiejętności, które chcesz rozwinąć. Wśród wszystkiego, co robisz, trening umysłu umieść wysoko na liście priorytetów. Im wyżej się znajdzie, tym lepiej.

Jak stwierdziłem we wstępie, niektóre z rad zamieszczonych w części trzeciej mogą wymagać większego poziomu zaangażowania niż ten, na który jesteś obecnie gotów. Więc czytaj wybiórczo, ale również w duchu uczciwości wobec siebie. Staraj się jasno określić, którzy członkowie twojego wewnętrznego komitetu dokonują wyboru.

## I. TWOJE WEWNĘTRZNE SKUPIENIE

Może się zdarzyć, że nie uda ci się uważnie obserwować każdego wdechu i wydechu, kiedy jesteś głęboko zaangażowany w skomplikowane zadanie, ale możesz utrzymywać ogólne odczucie jakości energii oddechu w ciele.

Tu pomocne będą lekcje wyciągnięte z medytacji siedzącej. Dwie umiejętności są tu szczególnie pomocne.

1. Spróbuj zauważyć, gdzie w polu energii oddechu znajdują się punkty aktywujące: punkty, które mają najsilniejszą tendencję do napinania się lub zaciskania, co prowadzi do rozszerzania się wzorców napięcia na inne części ciała. Typowymi takimi punktami są: gardło, okolice serca, splot słoneczny, obszar nad żołądkiem, zewnętrzne strony rąk lub grzbiety stóp.

Gdy już zidentyfikujesz tego rodzaju punkt, wykorzystaj go jako miejsce, wokół którego skupiasz uwagę w ciągu dnia. Przede wszystkim upewnij się, że obszar ten pozostaje otwarty i rozluźniony. Jeśli czujesz, że się zacisnęło, przestań na chwilę robić to, co robisz, i oddychaj poprzez nie. Innymi słowy, wyślij dobrą energię oddechu w ten obszar i pozwól mu się zrelaksować tak szybko, jak to możliwe. To pomoże rozproszyć moc napięcia, zanim opanuje inne części twojego ciała i umysłu.

Na początku może się okazać, że wędrujesz poza owym punktem częściej, niż w nim przebywasz. Tak jak w przypadku medytacji siedzącej, musisz być wobec siebie cierpliwy, ale stanowczy. Za każdym razem, gdy zdasz sobie sprawę, że zgubiłeś swój punkt, wracaj natychmiast i uwolnij wszelkie napięcie, które w międzyczasie się wytworzyło. Korzystne może się okazać ustanowienie dla siebie znaczników pamięci: na przykład, że będziesz wkładał szczególny wysiłek, by być w swoim punkcie za każdym razem, gdy przechodzisz przez drogę albo napotykasz czerwone światło. Z czasem możesz podnieść poprzeczkę i dążyć do tego, by być skupionym i zrelaksowanym przez dłuższe okresy.

Przygotuj się na to, że będziesz walczył z pewnymi podświadomymi obronnymi nawykami, więc doskonalenie tej umiejętności może ci zająć trochę czasu. Ale jeśli wytrwale będziesz utrzymywał to miejsce zrelaksowane, okaże się, że w ciągu dnia będzie tam mniej napięcia. Nie będziesz już obciążony odczuciem, że jest coś, co musisz z siebie wyrzucić. Jednocześnie będziesz czerpać więcej zadowolenia z próby utrzymania swojej osi medytacyjnej, ponieważ będziesz czuł się dzięki temu bardziej stabilnie

i spokojnie. To pomoże ci z tym pozostawać. Kiedy jesteś w sytuacji, w której nie masz nic do roboty – jak na przykład na spotkaniu albo w poczekalni u lekarza – możesz spokojnie rozkoszować się poczuciem lekkości w swojej osi medytacyjnej, a nikt inny nie musi o tym wiedzieć.

Utrzymywanie punktu skupienia w stanie relaksu pomaga ci również stać się bardziej wrażliwym na małe rzeczy, które wyprowadzają cię z równowagi. To daje lepszy wgląd w działania twojego umysłu. Zyskujesz przestrzeń, która pozwala ci się zdystansować względem twoich myśli i obserwować je jak członków komitetu. Nie musisz zawsze podążać za tym, co komitet proponuje. Jeśli na wokandzie pojawia się coś nieumiejętnego, uczysz się to rozpoznawać właśnie jako takie i oddychasz przez to na wskroś.

Kiedy doskonalisz zdolność do utrzymywania swego punktu centralnego w stanie relaksu i pełni w każdej sytuacji, stawiasz fundamenty dla swego wewnętrznego obserwatora. Rozwijanie tej tożsamości w umyśle pomaga ci przeżyć dzień z mniejszym obciążeniem emocjonalnym oraz zauważyć w sobie i w swoim otoczeniu zjawiska, których wcześniej nie zauważałeś. Innymi słowy, jest to dobra podstawa do rozwijania wnikliwości w trakcie twoich codziennych zajęć. To wzmacnia również wnikliwość, którą wnosisz do swojej formalnej medytacji.

2. Drugą pożyteczną umiejętnością pracy z oddechem w codziennym życiu jest wypełnianie ciała energią oddechu i świadomością, kiedy jesteś w trudnej sytuacji, szczególnie w konfrontacji z trudną osobą. Myśl o oddechu jako o tarczy obronnej, której nie zdoła przeniknąć energia tej drugiej osoby. W tym samym czasie wyobrażaj sobie, że słowa i działania tej osoby cię omijają. To pomaga zmniejszyć poczucie zagrożenia i pozwala jaśniej myśleć o tym, w jaki sposób stosownie odpowiedzieć. Ponieważ stwarzasz pole siłowe dobrej, stabilnej energii, możesz wywierać kojący i stabilizujący wpływ na ludzi i sytuację wokół ciebie.

Dobrze jest również doskonalić tę umiejętność, kiedy zajmujesz się ludźmi, którzy przyszli powiedzieć ci o swoich kłopotach. Zbyt często mamy wrażenie, że jeśli nie wchłonimy nieco ich bólu, to nie będziemy współczujący. Jednak nasze poczucie absorbowania ich energii tak naprawdę nie zmniejsza ich cierpienia – po prostu obciąża nas. Wciąż możesz być współczujący – i nawet z większą jasnością widzieć ich problemy – jeśli pozostajesz w czystym kokonie dobrej energii oddechu. W ten sposób nie pomylisz ich bólu ze swoim.

Byłoby idealnie, gdybyś zechciał połączyć te dwie umiejętności oddechowe w jedną, tak jak przy medytacji chodzonej. Innymi słowy, utrzymuj skupienie

na wybranym miejscu w ustalonym stanie, ale naucz się, jak w razie potrzeby rozszerzać oddech i świadomość z tego miejsca na całe ciało tak szybko, jak to tylko możliwe. W ten sposób będziesz przygotowany na wszystko, co zdarza się w ciągu dnia.

## II. TWOJE AKTYWNOŚCI

Szybko odkryjesz, że nie wszystko, co zakłóca twoją medytację w codziennym życiu, pochodzi z zewnątrz. Twoje własne aktywności – to, co robisz, mówisz i myślisz – również mogą zakłócić twój stan równowagi. Dlatego zasada powściągliwości jest podstawową częścią praktyki: świadomie się powstrzymujesz od działań i od kierowania swojej uwagi w taki sposób, który niweczy efekty twojej medytacji.

Ważną rzeczą jest, by nie myśleć o powściągliwości jak o więzieniu ograniczającym zakres działań. W rzeczywistości są to drzwi do wolności – wolności od szkód, które wyrządzasz sobie i ludziom wokół ciebie. Choć na początku może ci się wydawać, że niektóre z tradycyjnych form powstrzymywania się ograniczają cię, pamiętaj, że to tylko niewprawni członkowie twojego komitetu czują się osaczeni. Ci umiejętni, którzy dotąd byli traktowani, tak naprawdę zyskują przestrzeń i swobodę, by się rozwijać i wzrastać.

Jednocześnie praktyka powstrzymywania się nie oznacza ograniczania twojej świadomości. Kiedy myślimy o robieniu czegoś albo patrzymy na coś, zbyt często skupiamy się na tym, co lubimy albo czego nie lubimy. Powściągliwość zmusza cię do przyjrzenia się temu, dlaczego coś lubisz albo dlaczego czegoś nie lubisz, i temu, co się dzieje wskutek podążania za „lubieć” i „nie lubieć”. W ten sposób poszerzasz swoją perspektywę i zyskujesz wgląd w obszary umysłu, które w innym wypadku pozostałyby ukryte za kulisami. Tak oto powściągliwość jest sposobem na rozwijanie wnikliwości.

Niektórzy członkowie komitetu umysłu lubią przekonywać, że zrozumiesz ich tylko wtedy, kiedy im się poddasz, i że jeśli im się nie poddasz, to zejdziesz do podziemia i tyle ich zobaczysz. Jeśli ulegniesz tej argumentacji, nigdy się nie uwolnisz spod ich wpływu. Jedynym sposobem, by się wyzwolić, jest konsekwentne odrzucanie wiary w to, co mówią. Inaczej będziesz wkrótce wystawiony na ich następną linię obrony, a potem następną. Ostatecznie dojdiesz do poziomu, gdzie sami się ujawnią, a ty zobaczysz, jak naprawdę słabe jest ich rozumowanie. I tu znowu powściągliwość jest sposobem na rozwijanie wnikliwości w obszarach, które pobbżanie sobie utrzymuje w ukryciu.

Kolejnym sposobem myślenia o powstrzymywaniu się jest traktowanie medytacji jako ćwiczenia w budowaniu domu dla umysłu – wewnętrznej przestrzeni, gdzie możesz odpocząć w poczuciu bezpieczeństwa i odżywić umysł. Brak powściągliwości można porównać do domu, którego drzwi i okna są otwarte 24 godziny na dobę. Ludzie i zwierzęta mogą wchodzić i wychodzić, pozostawiając po sobie bałagan. Kiedy zamykasz okna i drzwi tylko wtedy, gdy praktykujesz formalną medytację, zostaniesz wtłoczony w rolę odźwiernego za każdym razem, gdy zaczynasz medytację. Odkryjesz również, że niektórzy ludzie i pewne zwierzęta nie będą chcieli opuścić twojego mieszkania. Zjedzą twoje zapasy i nic ci nie zostanie. Musisz więc rozwinąć zmysł wnikliwości, aby wiedzieć, kiedy powinieneś zamykać swoje drzwi i okna, a kiedy je otwierać. W ten sposób twój umysł będzie miał dobry dom.

Jeśli obawiasz się, że powściągliwość pozbawi cię twojej spontaniczności, pamiętaj, jaką krzywdę może wyrządzić niewycwiczone spontaniczność. Przypomnij sobie rzeczy, które powiedziałeś lub zrobiłeś bez namysłu, a później długo tego żałowałeś. To, co uważałeś za swoją „naturalną spontaniczność”, było po prostu siłą nieumiejętnego nawyku, tak samo sztucznego i wymuszonego, jak każdy inny nawyk. Spontaniczność staje się godna podziwu i właściwa tylko wówczas, gdy została wytrenowana do tego stopnia, że umiejętne działania przychodzą bez wysiłku. Jest to coś, co podziwiamy u wielkich artystów, performerów i gwiazd sportu. Ich spontaniczność wymagała lat treningu. Traktuj więc powściągliwość jako metodę treningu twojej spontaniczności, aby bez wysiłku stała się umiejętna. Może to zająć trochę czasu, ale to nie będzie czas zmarnowany.

Istnieją trzy tradycyjne sposoby ćwiczenia powściągliwości: rozwijanie poczucia umiarkowania w mowie, podążanie za wskazaniem i ćwiczenie w powstrzymywaniu swoich zmysłów.

## UMIARKOWANIE W MOWIE

W medytacji lekcją numer jeden jest trzymanie języka na wodzy. Jeśli nie potrafisz kontrolować swojego języka, nie ma sposobu, byś zyskał kontrolę nad własnym umysłem.

Zatem nim cokolwiek powiesz, zapytaj siebie: (1) „*Czy to prawda?*”, (2) „*Czy to przynosi pożytek?*” (3), „*Czy to właściwa pora, by to powiedzieć?*”. Jeśli odpowiedź na te trzy pytania brzmi: „Tak”, wtedy śmiało mów. Jeśli nie, pozostań w milczeniu.

Kiedy zadawanie sobie tych pytań stanie się nawykiem, odkryjesz, że bardzo niewiele rozmów jest naprawdę wartych zachodu.

Nie oznacza to, że masz stać się nietowarzystki. Jeśli jesteś w pracy i potrzebujesz porozmawiać ze współpracownikami dla zbudowania zgranego zespołu, to liczy się to jako wartościowa rozmowa. Uważaj tylko, by ta integrująca rozmowa nie zgubiła swojego celu i nie zmieniła się w jałowe pogawędki. Jest to nie tylko strata energii, ale również źródło zagrożenia. Zbyt wiele paplaniny może popsuć pracę. Często słowa, które wyrządzają najwięcej szkód, to te, które wpadają do głowy i zupełnie nieprzefiltrowane wypadają ustami.

Jeśli przestrzeganie zasady umiarkowania w rozmowach sprawia, że zyskujesz opinię osoby cichej, no cóż, to bardzo dobrze. Odkryjesz, że twoje opinie, jeśli jesteś bardziej ostrożny w ich wygłaszaniu, zaczynają nabierać większej wartości. Jednocześnie stwarzasz lepszą atmosferę dla swojego umysłu. Jeśli spędzasz całe dni na pogaduszkach, to jak zamierzasz zatrzymać mentalny słowotok, kiedy siadasz do medytacji? Ale jeśli rozwiniesz nawyk pilnowania swojego języka, ten sam nawyk znajdzie zastosowanie w medytacji. Również wszyscy członkowie komitetu zaczynają się uczyć, jak trzymać język za zębami.

Nie znaczy to, że musisz się wyrzec poczucia humoru, tylko że powinieneś się nauczyć, jak mądrze go wykorzystywać. Humor w naszym społeczeństwie zwykle mieści się w kategoriach niewłaściwej mowy: kłamstw, dzielącej mowy, szorstkich słów i czężej paplaniny. Wyzwaniem jest nauczenie się, jak używać humoru, by mówić rzeczy, które są prawdziwe, które prowadzą do harmonii i przynoszą realną korzyść. Pomyśl przez chwilę o wszystkich wielkich satyrykach z przeszłości: pamiętamy ich humor z powodu sprytnych sposobów wyrażania prawdy. Możesz aspirować do roli wielkiego satyryka lub nie, ale wysiłek włożony w próby mądrego używania humoru jest dobrym ćwiczeniem się we wnikliwości. Jeśli potrafisz nauczyć się śmiać mądrze i dobrodusznie ze słabostek otaczającego cię świata, to możesz się nauczyć śmiać z własnych przywar. A to jest jedna z najbardziej podstawowych umiejętności w repertuarze każdego medytującego.

## **WSKAZANIA**

Wskazanie jest obietnicą, którą składasz sobie, by unikać krzywdzącego zachowania. Nikt cię do tego nie zmusza, ale mądrzy ludzie odkryli, że pięć wskazań jest szczególnie pomocne w kreowaniu otoczenia sprzyjającego treningowi umysłu. Kiedy je przyjmujesz, zobowiązujesz się, że nie będziesz rozmyślnie angażował się w pięć rodzajów działań:

1. Zabijanie jakiegokolwiek osoby czy zwierzęcia.
2. Kradzież (czyli zabieranie czyjejs własności bez zgody właściciela).
3. Uprawianie niedozwolonego seksu (np. z nieletnim lub z dorosłym, który już jest w innym związku albo gdy ty już jesteś w innym związku).
4. Mówienie kłamstw (tj. fałszywe przedstawianie prawdy).
5. Przyjmowanie środków odurzających.

Wskazania te mają przeciwdziałać niektórym rażącym sposobom, w jakie twoje działania powodują zakłócenia zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz, a które utrudniają utrzymanie stanu wewnętrznego skupienia. Na zewnątrz chronią cię przed działaniami, które prowadzą do odwetu ze strony innych ludzi. Od wewnątrz nie pozwalają ci wpaść w którąś z dwóch ról, z których każda może być dla ciebie raniąca, kiedy wiesz, że skrzywdziłeś siebie lub innych: niską samooceną lub obronną, wysoką samooceną.

Te dwie formy niezdrowej samooceny odnoszą się do dwóch sposobów, w jakie skłonni są reagować ludzie w odpowiedzi na swoje złe zachowanie: albo (1) żałują swoich działań, albo (2) wikłają się w dwa rodzaje zaprzeczania i wtedy (a) zaprzeczają temu, że ich działania naprawdę miały miejsce, albo (b) zaprzeczają temu, że były naprawdę niedobre. Te reakcje są jak rany w umyśle. Żal jest jak otwarta rana, wrażliwa na dotyk, podczas gdy zaprzeczenie przypomina stwardniałą, skróconą tkankę bliznowatą wokół wrażliwego miejsca. Kiedy umysł jest zraniony na jeden z tych sposobów, nie może wygodnie spocząć w terażniejszości, ponieważ osiada na odsłoniętej, surowej tkance albo na zwapnionych węzłach. Kiedy jest zmuszony, by przebywać w terażniejszości, jest tam jedynie częściowo, w napięciu i z odrazą. Wglądy, które osiąga zazwyczaj, również są fragmentaryczne i skrzywione. Jedynie wolny od ran i blizn umysł może osiąść wygodnie i swobodnie w terażniejszości, aby wywołać niewypaczoną wnikliwość.

Tu właśnie wkracza pięć wskazań: są przeznaczone do leczenia tych ran i blizn. Stanowią integralną część uzdrawiającego procesu medytacji. Zdrowa samoocena pochodzi z życia w zgodzie z zestawem norm, które są praktyczne, jasne, ludzkie i godne szacunku. Pięć wskazań jest sformułowane w taki sposób, że zapewnia właśnie taki zestaw wzorców:

- *Praktyczne*: normy ustanowione przez powyższe wskazania są proste. Obiecujesz sobie, żeby nie angażować się rozmyślnie w żadne z pięciu krzywdzących działań oraz nie namawiać innych, by się w nie wikłali.

To wszystko. Nie musisz martwić się o większą kontrolę. Co oznacza, że wspomniane wytyczne nie wymagają od ciebie, byś skupiał się na pośrednich czy niezamierzonych efektach, które twoje działania mogą wywołać, np. czy doprowadzą kogoś innego do złamania wskazań. By działać, skupiasz się najpierw na własnych wyborach.

Jeśli po pewnym czasie zechcesz rozszerzyć obietnicę daną sobie na zachowania mogące w sposób pośredni przyczynić się do łamania wskazań przez innych (np. kupowanie mięsa), pamiętaj, że to zależy już tylko od ciebie. Jednak na początku najsmardziej jest skupić się na tym, co sam zamierzasz zrobić, ponieważ to jest ten obszar, nad którym masz prawdziwą kontrolę.

Życie w zgodzie z tymi normami jest całkowicie możliwe – być może nie zawsze łatwe czy wygodne – ale zawsze możliwe. Niektóre z tych wskazań mogą być dla ciebie łatwiejsze do przestrzegania, inne – trudniejsze, ale z biegiem czasu i z pomocą cierpliwości oraz odrobiny mądrości w obchodzeniu się z uchybieniami w twoim zachowaniu będzie ci coraz łatwiej. Dotyczy to szczególnie sytuacji, gdy zaczynasz zauważać korzyści płynące z ich przestrzegania i szkody wynikające z ich zaniedbywania.

Niektórzy ludzie przekładają wskazania na standardy, które brzmią bardziej wzniosłe i szlachetnie. Na przykład drugie wskazanie miałooby oznaczać nienadużywanie zasobów planety. Jednak nawet ci, którzy zmieniają w ten sposób formułę wskazań, przyznają, że życie zgodnie z nimi jest niemożliwe. Każdy, kto znosił przymus życia według niemożliwych norm, może ci powiedzieć o szkodach, jakie takie standardy czynią w psychice. Jeśli wyznaczysz sobie wzorce, które wymagają niewiele wysiłku i uważności, ale są możliwe do zastosowania w praktyce, twoja samoocena poszybuję w górę, gdy odkryjesz w sobie zdolność do życia według tych standardów. Możesz wówczas z większą pewnością siebie stawić czoła bardziej wymagającym zadaniom.

- *Jasne*: wskazania są sformułowane bez żadnych „jeżeli”, „i” czy „ale”. Oznacza to, że dają ci bardzo jasne wskazówki, nie pozostawiając miejsca na lanie wody czy nie do końca szczerą racjonalizację. Jakieś działanie albo jest w zgodzie z tymi wskazaniami, albo nie jest. Powtórzę raz jeszcze: bardzo dobrze jest żyć według tego rodzaju norm. Każdy, kto wychowywał dzieci, odkrył z pewnością, że chociaż dzieci mogą narzekać na twarde reguły, to tak naprawdę dają im one większe bezpieczeństwo niż reguły nieokreślone i podlegające negocjacji. Jasno określone zasady nie pozwalają, aby ukryte

intencje zakradły się do twojego umysłu tylnymi drzwiami. Kiedy poprzez trening w przestrzeganiu takich reguł uczysz się ufać swoim motywacjom, zyskujesz naprawdę zdrową samoocenę. Równocześnie, trzymając się jasnych reguł, oszczędzasz czas, który – w przeciwnym razie – mógłbyś zmarnować, zaciemniając obraz i usprawiedliwiając przed samym sobą nieumiejętne zachowanie.

- *Ludzkie*: wskazania są ludzkie zarówno z uwagi na osobę, która ich przestrzega, jak i ludzi, na których wpływają czyny danej jednostki. Jeśli ich przestrzegasz, stosujesz się do humanistycznej zasady: najważniejszymi siłami kształtującymi twoje doświadczanie świata są intencjonalne myśli, słowa i uczynki, które wybierasz w chwili obecnej. Oznacza to, że nie jesteś nic nieznaczący. Z każdym wyborem, którego dokonujesz – w domu, w pracy, przy zabawie – ćwiczysz swoją moc w bieżącym kształtowaniu świata. Postępowanie w zgodzie ze wskazaniami gwarantuje, że twój wkład w życie ogółu jest zawsze pozytywny.

Co do twojego wpływu na ludzi: jeżeli przestrzegasz wskazań, twój wkład w życie świata pozostaje zawsze w zgodzie z zasadami miłującej dobroci i współczucia. To pomaga ci rozwijać brahmavihāry, bez obaw przed hipokryzją czy zaprzeczaniem.

- *Godne szacunku*: pięć wskazań nazywa się „normami, które podobają się szlachetnym”, czyli ludziom, którzy mieli przynajmniej posmak Przebudzenia. Tacy ludzie nie akceptują norm tylko na podstawie ich popularności. Kładą swoje życie na szali, by zobaczyć, co prowadzi do prawdziwego szczęścia, i sami widzą, że na przykład wszelkie kłamstwo jest patologiczne i że seks uderzający w zaangażowany związek jest ze wszech miar niebezpieczny. Będą ludzie, którzy nie będą ci okazywali szacunku z tego powodu, że żyjesz według pięciu wskazań, ale szlachetni wręcz przeciwnie, a ich szacunek jest wart więcej niż kogokolwiek na świecie.

Niektórzy ludzie boją się stosować do wskazań z obawy, że staną się dumni z tego, że ich zachowanie jest lepsze niż zachowanie innych ludzi. Jednakże ten rodzaj dumy łatwo jest porzucić, kiedy pamiętasz, że przestrzegasz wskazań nie po to, aby być lepszym niż inni, ale po prostu po to, by wyleczyć problemy w swoim własnym umyśle. To jest jak przyjmowanie lekarstwa: branie leków nie uprawnia cię do tego, abyś patrzył z góry na tych, którzy ich nie biorą. Możesz te osoby zachęcić do tego, by potraktowały swoje zdrowie poważniej,

ale jeśli nie zważają na twoją zachętę, musisz na jakiś czas porzucić ten temat i skoncentrować się na odzyskaniu własnego zdrowia.

Zdrowy rodzaj dumy, który pochodzi z przestrzegania pięciu wskazań, koncentruje się na porównywaniu siebie samego ze sobą samym – innymi słowy, na fakcie, że obecnie rzadziej krzywdzisz i jesteś bardziej rozważny niż dawniej. Ten rodzaj dumy jest o wiele lepszy niż duma rozumiana jako zarozumiałość, która uważa wymienione tu zasady za miałkie, twierdząc, że jest ponad tym wszystkim. Tego typu duma jest w dwójnasób szkodliwa: zarówno dla twojego umysłu, jak i dla szczęścia innych. O wiele zdrowszy jest szacunek do samego siebie za poddanie się ścisłemu treningowi i doskonalenie go. Ten rodzaj szacunku jest dobry dla ciebie i dla wszystkich innych.

Wskazania nie tylko kształtują zdrowe podejście i spokojne sprzyjające praktyce otoczenie, lecz także pomagają ćwiczyć wiele umiejętności, których potrzebujesz, by zacząć medytację. Oferują ci trening obierania umiejętnej intencji, a następnie trzymania się jej. Dają ci również możliwość praktykowania dojrzałego zajmowania się potencjalnymi uchybieniami. Aby skutecznie przestrzegać wskazań, musisz się nauczyć rozpoznawać swoje błędy i się do nich przyznawać, bez wyrzutów sumienia i popadania w poczucie winy. Po prostu stwórz intencję, by tego więcej nie zrobić, a następnie ją umocnij, rozwijając brahmavihāry. W ten sposób uczysz się, jak z marszu rozprawiać się z pomyłkami i jak ich nie powtarzać.

Wierność wskazaniom rozwija również cechy mentalne potrzebne szczególnie w skupieniu: uważność, by o nich pamiętać, czujność, by obserwować swoje działania i sprawdzać, czy są w zgodzie ze wskazaniami, oraz gorliwość, by przewidywać sytuacje, w których mógłbyś ulec pokusie złamania zasad, i byś mógł zaplanować zręczną strategię, która cię przed ich łamaniem powstrzyma. To wszystko rozwija twoją wnikliwość.

Będą sytuacje, gdzie mówienie prawdy na pewien temat może być krzywdzące dla innych. Jak unikniesz mówienia na ten temat, nie wypowiadając kłamstw? Kiedy obiecujesz sobie, że nie będziesz zabijać, musisz przewidzieć, że twój dom mogą opanować szkodniki. Jak możesz je powstrzymać, nie zabijając ich?

Tak oto wskazania pomagają tworzyć środowisko sprzyjające praktyce medytacji, rozwijając jednocześnie umiejętności potrzebne do samej medytacji.

## POHAMOWANIE ZMYŚLÓW

Wyróżnia się sześć zmysłów: wzrok, słuch, węch, smak, dotyk oraz zmysł poznawczy – zdolność umysłu do poznawania koncepcji. Pohamowanie zmysłów nie oznacza, że poruszasz się z przepaską na oczach albo stoperami w uszach. Tak naprawdę sprawia to, że widzisz więcej, niż mógłbyś zobaczyć normalnie, ponieważ wymaga, byś stał się wrażliwy na dwie rzeczy: (1) twoją motywację do, powiedzmy, patrzenia na konkretny widok, i (2) zauważenie, co się dzieje z twoim umysłem wskutek patrzenia na ten widok. W ten sposób wprowadzasz pytania wnikliwości w obszar, gdzie zwykle byłeś wiedziony przez pytania głodu: poszukiwanie tego, co przyjemne dla oka i ucha. Uczysz się widzieć swoje zaangażowanie w zmysły jako część przyczynowego procesu. W ten sposób powściągliwość pomaga rozwinąć wnikliwość. W tym samym czasie uczysz się przeciwdziałać wpływom przyczynowym, które mogłyby zakłócić umysł. To pomaga rozwinąć koncentrację.

Aby nie dać się porwać przez te wpływy, musisz utrzymywać oś świadomości w swoim ciele. Tego typu ześrodkowanie jest jak kotwica dla twojego umysłu. Następnie upewnij się, że twoje centrum jest wygodne. To utrzymuje umysł dobrze odżywiony, więc nie musi porzucać swej kotwicy, by płynąć z owymi wpływami w poszukiwaniu pożywienia. Kiedy umysł nie jest głodny przyjemności, chętniej ćwiczy powściągliwość względem prądów wypływających poprzez oczy, uszy, nos, język, ciało i umysł. Kiedy umysł jest mocno skupiony, jesteś w dobrej pozycji, by wyjść poza te nurty i poprzyglądać się im w kategoriach obu aspektów ich przyczynowych wzorców.

1. Za każdym razem, kiedy kierujesz uwagę na zmysły, spróbuj mieć jasność odnośnie do swojej motywacji. Pamiętaj, że nie jesteś biernym odbiorcą obrazów, dźwięków itd. W rzeczywistości umysł wychodzi na zewnątrz w poszukiwaniu bodźców zmysłowych. I często szuka kłopotów. Zdarza się, że w twoim otoczeniu nie ma niczego, co wzbudzałoby pożądanie, mimo to żądza powstaje w umyśle i zaczyna szukać czegoś, czym mogłaby się pożywić. To samo dzieje się z gniewem i wszystkimi innymi emocjami.

Zatem kiedy patrzysz na różne rzeczy, to czego szukasz? Kto tak naprawdę na nie patrzy? Czy to żądza? A może gniew? Jeśli pozwolisz tym emocjom rządzić twoim wzrokiem, przyzwyczajają się również do zarządzania twoim umysłem. Wzmacniasz w ten sposób tych członków komitetu, których później będziesz musiał położyć na łopatki w czasie medytacji.

Jeśli widzisz, że niesprzyjające intencje wpływają na to, gdzie masz skupić uwagę albo jak coś spostrzegasz, zmień swój punkt skupienia. Patrz na coś innego albo patrz na tę samą rzecz w inny sposób. Jeśli kontemlowałeś piękne ciało, spójrz na te jego aspekty, które nie są tak piękne – nie trzeba daleko szukać, znajdziesz je tuż pod skórą. Podobna zasada dotyczy gniewu. Jeśli myślisz o kimś, kogo naprawdę nienawidzisz, pamiętaj, że ta osoba ma w sobie również pierwiastek dobra. Bądź osobą, która patrzy parą oczu, nie tylko jednym okiem. Kiedy porzucisz pożądanie lub gniew, tracisz zainteresowanie innymi ludźmi – patrzaniem na nich albo myśleniem o nich. Wówczas zdasz sobie sprawę, że problem nie leżał po ich stronie. Po prostu miałeś problem z komitetem w twoim umyśle. Dowiadujesz się, że naprawdę nie możesz ufać niektórym jego członkom. To dobra lekcja, do której warto wracać każdego dnia.

2. Podobna zasada ma zastosowanie, kiedy zauważasz rezultaty swojego patrzenia. Jeżeli zdajesz sobie sprawę z tego, że sposób, w jaki patrzyłeś na coś, zaczął „karmić” nieumiejętne stany umysłu, to albo odwróć wzrok, albo naucz się patrzeć na tę samą rzecz w sposób, który nie wzmacnia tych stanów. To samo dotyczy tego, co słyszysz, co czujesz, co smakujesz, czego dotykasz, a szczególnie tego, o czym myślisz.

Jeśli potrafisz utrzymywać skupienie na tym, w jaki sposób umysł inicjuje kontakt zmysłowy i jak reaguje na bodźce zmysłowe, pozostajesz skupiony na wewnątrz, nawet gdy twój wzrok i słuch są nastawione na sygnały z zewnątrz. Dzięki temu oś twojego skupienia będzie trwała i elastyczna przez cały dzień.

### III. TWOJE OTOCZENIE

Wartości, którymi kierują się ludzkie społeczności, w większości stoją w opozycji do życia medytacyjnego. Albo ośmieszają ideę prawdziwego, niezmiennego szczęścia, albo całkowicie unikają tego tematu, albo mówią, że nie możesz osiągnąć trwałego szczęścia własnym wysiłkiem. Taką postawę można zaobserwować nawet w cywilizacjach, które były tradycyjnie buddyjskie, a szczególnie we współczesnym społeczeństwie, które pod wpływem mediów poszukuje szczęścia w dobrach przemijalnych. Praktyka medytacji ukierunkowana na nieuwarunkowane szczęście jest zawsze kontrkulturowa. Nikt za ciebie nie stanie w obronie twojego przekonania o możliwości prawdziwego szczęścia. Musisz je chronić sam. Zatem naucz się, jak umiejętnie osłaniać swoją praktykę przed kolidującymi z nią wartościami ogółu społeczeństwa.

Są na to trzy podstawowe sposoby: wybieraj godnych podziwu przyjaciół, ucz się żyć oszczędnie i szukaj odosobnienia na tyle, na ile jest to tylko możliwe.

Te trzy kwestie wymagają sporej ilości wyrzeczeń, a wyrzeczenie jest najłatwiejsze, gdy postrzegasz je jako wymianę, a nie jak stratę. Zaś wymiana przyjemności zwykłego życia na życie medytacyjne jest jak wymiana cukierka na złoto.

Możesz też myśleć o sobie jak o atlecie podczas treningu. Gra w przechytrzenie swoich niezręcznych nawyków jest o wiele bardziej wartościowa niż jakikolwiek sport. Tak jak atleci gotowi są ponieść pewne straty dla dobra osiągniętych wyników, tak ty powinieneś być otwarty na pewne wyrzeczenia dla osiągnięcia prawdziwego szczęścia. I tak jak atleta skazany na zdrową dietę zaczyna preferować zdrowe jedzenie i nie pochłaniać byle czego, tak i ty odkryjesz, że ograniczenia, które nakładasz na relacje z twoim otoczeniem, tak naprawdę stają się twoim ulubionym sposobem bycia.

## **GODNI PODZIWU PRZYJACIELE**

Kiedy przyłączasz się do jakiejś osoby, nieświadomie przyjmujesz jej nawyki i poglądy. Dlatego najważniejszą zasadą w kształtowaniu otoczenia codziennej medytacji jest przyłączenie się do godnych podziwu ludzi.

Ludzi godnych podziwu charakteryzują cztery cechy: są uczciwi, hojni, mądrzy i przekonani, że właściwe cechy powinny być rozwijane, a niewłaściwe – porzucone. Jeśli możesz znaleźć takich ludzi, spróbuj się do nich przyłączyć. Zauważ ich dobre cechy, próbuj ich naśladować i pytaj, jak sam mógłbyś bardziej rozwinąć w sobie uczciwość, hojność, mądrość i wspomniane przekonania.

Zatem rozejrzyj się. Jeśli nie widzisz takich osób, poszukaj ich. Problemem jest, co zrobić z ludźmi, którzy nie są godni podziwu, ale z którymi musisz spędzać czas w domu, w pracy albo w trakcie spotkań towarzyskich. Ta kwestia robi się szczególnie trudna, jeśli są oni ludźmi, za których jesteś odpowiedzialny albo wobec których masz długi wdzięczności, jak twoi rodzice. Musisz z nimi spędzać czas; musisz im pomagać. Naucz się zatem, co to znaczy spędzać czas z ludźmi, nie identyfikując się z nimi – to znaczy nie przejmując ich nawyków i wartości. Pierwszą zasadą jest, że nie przychodzisz do nich po radę w kwestiach duchowych czy moralnych. Próbuj również znaleźć wymówkę za każdym razem, kiedy usiłują cię wciągnąć w działania, które stoją w sprzeczności ze wskazaniami i zasadami. Jeśli to niemożliwe – jeśli to jest, dajmy na to, impreza w pracy – przyjmij podejście antropologa z Marsa, który obserwuje dziwne nawyki Ziemiaków

na przykładzie konkretnej społeczności i w danym momencie.

Jeśli są ludzie lub sytuacje, które zwykle wyzwalają w tobie najgorsze cechy, a których nie możesz uniknąć, usiądź i skup się na sesji medytacyjnej, by zaplanować przetrwanie spotkania, nie pozwalając wyprowadzić się z równowagi i aby zminimalizować niepotrzebny konflikt. Nauka, jak zapobiegać powstawaniu w umyśle niewłaściwych jakości, jest ważną częścią ścieżki, ale zbyt często bywa pomijana. Nie każda medytacja musi się skupiać na teraźniejszości. Po prostu upewnij się, że planowanie nie zawładnęło twoją medytacją i nie wykacza poza granice tego, co naprawdę jest pomocne.

W niektórych przypadkach, jeśli przyjaźń opiera się na niewprawnych działaniach, mógłbyś rozważyć rozluźnienie jej więzów. Nawet jeśli zranisz uczucia drugiej osoby, musisz spytać sam siebie, co jest cenniejsze: uczucia tej osoby czy stan twojego umysłu. (I pamiętaj: zranienie uczuć drugiego człowieka nie jest tym samym, co wyrządzenie mu krzywdy.) W ostatecznym rozrachunku będziesz miał więcej do zaoferowania tej osobie – jeśli praktykujesz na poważnie, możesz stać się jej godnym podziwu przyjacielem – więc nie traktuj swojego wycofania jako czegoś niezycliwego.

Jeśli twoi przyjaciele martwią się, że stajesz się mniej towarzyski, omów tę kwestię z kimś, komu ufasz.

Zasada wyboru przyjaciół odnosi się nie tylko do ludzi z krwi i kości, ale również do mediów: gazet, periodyków, telewizji, radia, Internetu. Z nimi łatwiej jest zerwać bez skrpułów. Jeśli czujesz, że media determinują to, jak spędzasz czas, za każdym razem pytaj samego siebie: „Dlaczego to robię? Do jakiego rodzaju ludzi dołączam, gdy to robię? Kiedy coś mówią, dlaczego chcą, bym w to uwierzył? Czy mogę im ufać? Kto ich opłaca?”.

Nawet czytanie czy oglądanie wiadomości niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa dla kogoś, kto trenuje swój umysł. Nie ma w tym nic złego, że próbujesz być na bieżąco, ale musisz być wyczulony na wpływ, jaki na twój umysł ma nadmierne skupianie się na wiadomościach. Podstawowe ich przesłanie jest bowiem takie: twój czas jest nieważny, ważne zdarzenia na świecie dzieją się w innych miejscach z udziałem innych ludzi. Stoi to w opozycji do przesłania medytacji: że najważniejsze w twoim świecie jest to, co robisz właśnie tutaj, właśnie teraz.

Zatem ćwicz umiarkowanie – również w ilości przyswajanych wiadomości. Zamień je na obserwowanie wiadomości nadawanych w twoim oddechu. I kiedy masz do przekazania tego rodzaju wieści, dziel się nimi tylko z tymi osobami, które zdobyły twoje zaufanie.

## OSZCZĘDNOŚĆ

Buddyjscy mnisi są codziennie zachęceni do refleksji nad tym, dlaczego korzystają z czterech niezbędnych do życia rekwizytów: jedzenia, szat, schronienia i lekarstw. Celem tych rozważań jest przyjrzenie się temu, czy nie używali tych dóbr w sposób nieumiarkowany albo prowadzący do rozwoju niewłaściwych stanów umysłu. Zaleca się im też, by rozważali fakt, iż każdy z tych środków powstał dzięki poświęceniu wielu ludzi i innych żywych istot. Ta kontemplacja zachęca mnichów do prostego życia i kierowania się ku prawdziwie szlachetnej formie szczęścia nieobciążającego zupełnie nikogo.

Świeccy medytujący również korzystają na takich codziennych rozważaniach, gdy sprzeciwiają się społecznym zachętom do konsumpcji i kupowania, nie myśląc o konsekwencjach. Zatrzymaj się więc, na przykład podczas posiłku, by zastanowić się nad tym, czy jesz tylko po to, by mieć siłę wypełniania swoich obowiązków? Albo czy wyszukujesz najlepsze smaki? Czy opychasz się tylko po to, by dobrze wyglądać? Jeśli tak, to pielęgnujesz nieumiejętne stany umysłu. Czy jesteś wybredny, co do tego, jakiego rodzaju pożywienie będziesz jadł, a jakiego nie? Skoro tak, to zużywasz zbyt wiele czasu i pieniędzy na jedzenie – czasu i pieniędzy, które mogłyby zostać wykorzystane do rozwoju hojności albo innych właściwych stanów umysłowych.

Musisz zdać sobie sprawę, że jedząc – nawet jeśli jest to pożywienie wegetariańskie – obciążasz świat wokół siebie, więc zechciej pomyśleć, jakim celem ma służyć siła, którą czerpiesz z pożywienia. Nie jedz wyłącznie dla przyjemności, ponieważ istoty – ludzie i zwierzęta – które dostarczyły to pożywienie, nie zrobiły tego podczas zabawy. Upewnij się, że energia zostanie dobrze spożytkowana.

Nie znaczy to jednak, że masz się głodzić. Głodzenie się, by dobrze wyglądać, jest również niekorzystne w tym sensie, że wysysa energię, którą potrzebujesz do praktyki, i utrzymuje cię w przesadnym przywiązaniu do wyglądu ciała. Tradycyjnym określeniem mądrego jedzenia jest umiarkowanie w jedzeniu: wycucie, ile wystarczy, ile potrzeba, by utrzymać zdrowie i potrzebną siłę do stałego treningu umysłu.

Ta sama zasada jest prawdziwa w odniesieniu do pozostałych środków potrzebnych do życia. Nie chcesz być skąpcem, ale jednocześnie nie chcesz marnować środków, na które ty albo ktoś, na kim polegasz, pracował tak ciężko. Nie bądź niewolnikiem stylu. Nie bierz ze świata więcej, niż jesteś w stanie mu oddać. I naucz się uwalniać od – tak mocno promowanych przez

media – przekonań, że zakupy są formą terapii, a akt nabycia nie jest niczym innym, jak tylko zwycięstwem czy zyskiem. Z każdym zakupem związana jest również strata. Po pierwsze, strata pieniędzy, które mogłyby być użyte raczej do rozwoju umiejętności cech umysłu, takich jak hojność, zamiast niezręcznych, jak chciwość. Po drugie, utrata wolności. Zbyt często rzeczy, które posiadasz, zaczynają posiadać ciebie. Im więcej masz rzeczy, tym bardziej się o nie boisz. Czujesz lęk przed kradzieżą, pożarem czy powodzią. Naucz się zatem ograniczać swoje zakupy do rzeczy, które są naprawdę potrzebne, a zaoszczędzone pieniądze przeznaczyć na rozwój wyższych jakości życia, zarówno dla siebie, jak i otaczających cię osób. Traktuj oszczędność jak dar – dla siebie i dla świata.

## ODOSOBNIENIE

Odosobnienie umożliwia ci bezpośrednie spojrzenie na zagadnienia stworzone przez twój własny umysł bez rozpraszania się rzeczami stworzonymi przez innych ludzi. Jest to szansa, by wejść w kontakt z sobą samym i na nowo potwierdzić swoje prawdziwe wartości. To dlatego Buddha radził mnichom udanie się na odosobnienie i kultuwanie stanu odosobnienia w umyśle, nawet żyjąc w społeczności. Jest kilka sposobów na to, by wykreować ten stan umysłu w swoim życiu.

**Melorecytacje.** Aby pielęgnować poczucie odosobnienia wokół twojej codziennej sesji medytacyjnej, warto pomóc sobie intonowaniem [tekstów] przed medytacją. Jest to szczególnie przydatne, jeśli zauważysz, że twój umysł jest przytłoczony wieloma sprawami z całego dnia. Dźwięk melorecytacji uspokaja, a jej słowa wprawiają w sprzyjający nastrój. Jest wiele używanych w tym celu tekstów, które są dostępne online. Można znaleźć też wiele plików dźwiękowych pomocnych w nauce sposobu wypowiedania słów. Można to robić w dowolnym języku azjatyckiego buddyzmu, w swoim własnym języku albo w połączeniu tych dwóch. Eksperymentuj, by zobaczyć, który styl melorecytacji jest najbardziej skuteczny w stwarzaniu najlepszego nastroju do medytacji.

**Odosobnienia.** Oprócz twoich codziennych sesji medytacji dobrze jest znaleźć czas na dłuższe i regularne okresy praktyki medytacyjnej. Pozwolą ci one głębiej wniknąć we własny umysł i dodadzą energii twojej praktyce. Możesz je zorganizować na dwa sposoby i oba są warte wypróbowania. Pierwszy to regularne (raz na tydzień lub raz na dwa tygodnie) dłuższe niż zwykle sesje medytacyjne (trwające większą część dnia). Drugi to udanie się na przedłużone odosobnienie raz lub dwa razy w roku.

Tradycyjnie buddyści rezerwują na poważniejszą praktykę cztery dni w miesiącu – po jednym dniu podczas pełni księżyca i nowiu oraz dwa dni na przełomie kwadr. Nazywa się to przestrzeganiem uposatha (u-PO-sa-t(h)a). Najbardziej rozpowszechnionym sposobem przestrzegania uposatha jest przyjęcie ośmiu wskazań, słuchanie Dhammy (nauk Buddy) i medytacja.

Osiem wskazań bazuje na pięciu. Trzecie wskazanie zmieniono: zamiast powstrzymywania się od niewłaściwego seksu obowiązuje całkowita wstrzeźliwość seksualna. Przyjmując pozostałe trzy wskazania, zobowiązujesz się, że w owym dniu powstrzymasz się od:

- jedzenia (od południa do świtu dnia następnego),
- oglądania przedstawiń, słuchania muzyki, używania biżuterii, kosmetyków i perfum,
- siedzenia na wysokich, luksusowych siedziskach albo leżenia na wysokich, luksusowych łóżkach.

Wskazania te właściwie dodają do pięciu wskazań zasadę powstrzymania zmysłów, ponieważ nakładają ograniczenia na przyjemności, które próbujesz czerpać z każdego z pięciu fizycznych zmysłów. Zachęcają cię do przyjrzenia się swojemu przywiązaniu do ciała i przyjemności zmysłowych oraz do szukania rozkoszy w trenowaniu swojego umysłu.

Aby słuchać nauk Buddy, możesz czytać na głos jakąś książkę Dhammy albo słuchać dowolnej, dobrej mowy Dhammy dostępnej online.

Oczywiście możesz dostosować te praktyki do swojego rozkładu zajęć. Na przykład możesz zmieniać ilość dni w miesiącu, podczas których będziesz próbował je zrealizować. Możesz je przesunąć na dni, w których normalnie nie pracujesz. Jeśli nie możesz jeść przed południem, możesz po prostu obiecać sobie, że nie będziesz już spożywał pokarmów po zjedzeniu posiłku w środku dnia.

Jeżeli macie medytujących przyjaciół, możecie wspólnie spróbować ustalić dzień uposatha i zobaczyć, czy energia grupy pomaga, czy przeszkadza twojej praktyce. Chociaż szukanie odosobnienia w towarzystwie innych może wydawać się dziwne, to może się okazać, że dzięki temu nie będziesz czuł się osamotniony w swej praktyce, widząc, że nie jesteś jedyną osobą przeciwstawiającą się wartościom ogółu społeczeństwa. Aby pielęgnować atmosferę grupowego odosobnienia, ustalcie, na jaką skalę chcecie się angażować w konwersację. Unikajcie dyskusji o polityce. Ogólnie, im więcej ciszy, tym lepiej. Nie spotykacie się po to, by się wzajemnie nauczać słowami. Spotykacie się, by wzajemnie uczyć się i wspierać przykładem.

Jeśli chodzi o rozszerzone odosobnienia, jest wiele ośrodków medytacyjnych

oferujących takie odosobnienia przez cały rok. Zaletą takich ośrodków jest to, że narzucają grupie ustalony harmonogram, co pomaga ci zorganizować dzień. Może to być ważne, jeśli dopiero co zacząłeś medytować i masz kłopot, by się mobilizować. Zakres obowiązków zwykle bywa minimalny. Nie musisz też gotować, bo otrzymujesz gotowe posiłki, więc będziesz miał więcej czasu na formalną medytację.

Jednak musisz być ostrożny przy wyborze dobrego ośrodka. Wiele z nich prowadzi się jak korporacje zatrudniające spory personel. To pociąga za sobą wyższe ceny i odciąga Dhammę od tego, czego nauczał Buddha, w kierunku tego, co zadowala szerokie grono klientów. Niektóre ośrodki będą przy końcu odosobnienia wywierać subtelny nacisk, byś ofiarował datek na rzecz tego miejsca albo nauczyciela czy nauczycieli, twierdząc, że jest to starożytny buddyjski zwyczaj. Tradycja ofiarowania datków jest buddyjskim zwyczajem; tradycja wywierania nacisku, by datek uzyskać, nim nie jest.

Jeśli Dhamma nauczana na odosobnieniu jest przeciwna temu, co wiesz, że jest prawdziwe, unikaj mów Dhammy i medytuj w innym miejscu ośrodka. Jeśli nie jesteś pewien, medytuj podczas mów Dhammy, koncentrując się w pełni wokół tematu medytacji. Jeśli coś w przemowie jest istotne bądź pomocne w tym, co robisz, to przyciągnie twoją uwagę. Inne treści puść mimo uszu.

Nawet miejsca opierające swą działalność na datkach mogą nauczać bardzo dziwnych wersji Dhammy. Jeśli wyczujesz w danym ośrodku choć cień atmosfery sekciarskiej, opuść go natychmiast. Jeśli nie będą chcieli cię wypuścić, zrób scenę. Pamiętaj, musisz chronić swój umysł.

Innym rozwiązaniem są klasztory medytacyjne. Nie pobierają opłat, jako że wszystko opiera się na dobrowolnych datkach. Za to będą oczekiwać od ciebie pomocy w codziennych obowiązkach. Z tego powodu możesz mieć mniej czasu na formalną praktykę. W klasztorach medytacyjnych nie ma też ustalonych odgórnie grupowych harmonogramów, więc będziesz musiał w większym stopniu sam się mobilizować. Ale nawet tam musisz podchodzić do słuchania Dhammy z rozwagą.

Możesz też poszukać w Internecie ośrodków, które pozwalają wynająć małą chatkę do samotnej medytacji.

Kolejną alternatywą jest biwak. W Stanach Zjednoczonych lasy stanowe i lasy państwowe oraz Biuro Zarządu Gruntami zwykle zapewniają więcej okazji do odosobnienia niż stanowe i narodowe parki, ponieważ nie zmuszają cię do biwakowania w wyznaczonych miejscach. Przebywanie na bezludziu pomaga również zobaczyć wiele spraw codziennych z szerszej perspektywy. Oto, dlaczego Buddha udał się na odludzie, by osiągnąć Przebudzenie.

## CZĘŚĆ CZWARTA

# ZAAWANSOWANA PRAKTYKA

Medytacja oddechu jest idealną praktyką pozwalającą wywoływać silne stany skupienia, zwane jhānami. Następnie jhāny zapewniają idealną podstawę do pielęgnowania wglądów, które mogą uwolnić umysł od nawykowego przysparzania sobie stresu i cierpienia. Te wglądy mogą ostatecznie doprowadzić cię do doświadczenia uwolnienia do nieuwarunkowanego wymiaru – zwanego bezśmiertelnym – gdzie kończy się całe cierpienie i stres. Są zatem trzy aspekty zaawansowanej praktyki: jhāny, wgląd i uwolnienie.

## JHĀNY

Kanon pālijski opisuje cztery jhāny i pięć bezforemnych osiągnięć – stanów skupienia, w których zanika doświadczanie formy ciała – które przyjmują czwartą jhānę za ich punkt wyjścia. Teksty spisane w kanonie pālijskim szczegółowo charakteryzują te aspekty, wymieniając czynniki, które składają się na każdą jhānę czy bezforemne, niematerialne osiągnięcie.

Ważne jest, by czytając te opisy, zdać sobie sprawę, że to nie są przepisy kulinarne. Na przykład nie możesz po prostu wziąć pięciu czynników pierwszej jhāny, wymieszać i oczekiwać, że osiągniesz pierwszą jhānę. To tak jak z informacją, że tropikalny owoc durian pachnie jak słodka polewa zmieszana z czosnkiem i że zawiera trochę cyjanku, nieco witaminy E i dużą dawkę potasu. Jeżeli po prostu połączysz te składniki w nadziei, że otrzymasz [zapach] durianu, tak naprawdę uzyskasz trującą breję.

Wykaz czynników jhāny jest raczej jak przegląd dań w restauracji. Mówi, jak powinna lub nie powinna smakować jakaś udana wersja danej potrawy, ale nie daje wielu wskazówek, jak samemu tę potrawę przygotować.

Zatem by wyciągnąć jak najwięcej z takiej listy dań, możesz połączyć ją z przepisem. Wówczas uzyskasz pełniejszy obraz tego, jak ten przepis powinien działać. Oto, co tu się oferuje. Podstawowy przepis na jhānę podano w pierwszej i drugiej części tej książki. Kiedy skupiasz się na oddechu według przepisu i sprawy zaczynają iść pomyślnie, możesz wówczas oczekiwać niektórych z tych doświadczeń.

**Pierwsza jhāna.** Tradycyjnie mówi się, że pierwsza jhāna składa się z pięciu czynników: ukierunkowane rozpatrywanie [vitakka], ocenianie lub dociekanie [vicāra], spójność lub ujednolicenie [ekaggatā] (z tematem, na którym jesteś skupiony), radosne uniesienie [pīti] i błogość [sukha]. Pierwsze trzy czynniki są przyczynami, ostatnie dwa skutkami. Innymi słowy, ty nie wywołujesz radosnego uniesienia i błogości. Pojawiają się one, kiedy dobrze spełniasz pierwsze trzy warunki.

W tym przypadku ukierunkowane rozpatrywanie oznacza, że wciąż kierujesz swoje myśli na oddech. Nie kierujesz ich nigdzie indziej. To jest czynnik, który pozwala ci pozostać skoncentrowanym na jednej rzeczy.

Ocenianie lub dociekanie jest czynnikiem rozróżnienia i obejmuje kilka aktywności. Oceniasz, jak wygodny jest oddech i jak dobrze pozostajesz z oddechem. Obmyślasz sposoby, jak udoskonalić oddech albo jak skupiać się na oddechu; następnie je wypróbujesz, oceniając rezultaty swoich eksperymentów. Jeśli nie są zadowalające, próbujesz wymyślić nowe podejścia. Jeśli okażą się dobre, próbujesz dowiedzieć się, jak można je maksymalnie wykorzystać. Ten ostatni aspekt oceny obejmuje kierowanie dobrej energii oddechu do różnych części ciała, równocześnie z rozszerzaniem świadomości, by również wypełniła ciało, a następnie podtrzymywanie tego poczucia świadomości oddechu w całym ciele.

Dociekanie odgrywa istotną rolę również w zwalczaniu wszelkich wędrujących myśli, które mogłyby powstać: szybko szacuje szkody, jakie podążanie za nimi mogłoby wyrządzić twojemu skupieniu, i przypomina ci, dlaczego chcesz wrócić do tematu. Kiedy medytacja idzie dobrze, dociekanie ma mniej roboty w tym obszarze i może skoncentrować się bezpośrednio na oddechu i jakości twojego skupienia na oddechu.

Krótko mówiąc, w twojej relacji z oddechem ocenianie odgrywa zarówno pasywną, jak i aktywną rolę. Jego pasywna rola polega po prostu na wycofaniu się, by obserwować, jak się sprawy mają. W tej roli rozwija zarówno czujność, jak i twojego wewnętrznego obserwatora, którego omówiono w części pierwszej. Aktywną rolę dociekania jest przekazywanie osądów na temat tego, co zaobserwowałeś i wymyślanie, co z tym zrobić. Jeśli sądzisz, że rezultaty twoich mentalnych działań nie są satysfakcjonujące, spróbuj znaleźć sposób, by zmienić to, co robisz, a następnie testuj swoje pomysły. Jeżeli rezultaty są zadowalające, obmyśl sposoby, jak je utrzymać i zrobić z nich użytek. To rozwija twego wewnętrznego wykonawcę, by mógł być bardziej zręczny w kształtowaniu stanu twojego umysłu.

Ujednolicenie oznacza dwie rzeczy. Po pierwsze, odnosi się do faktu, że twoje

rozpatrywanie i dociekanie pozostają wyłącznie przy oddechu. Innymi słowy, twoje zajęcie jest jedyne w tym sensie, że jest to jedyna rzecz, na której jesteś skupiony. Po drugie, twoje zajęcie jest jedyne w tym sensie, że tylko jedna rzecz – oddech – wypełnia twoją świadomość. Możesz być w stanie słyszeć dźwięki spoza ciała, ale twoja uwaga do nich nie wybiega. Są całkowicie w tle. (Ten punkt odnosi się do wszystkich rodzajów jhāny, a nawet może mieć zastosowanie do bezforemnych osiągnięć, chociaż niektórzy ludzie, uzyskawszy niematerialne osiągnięcia, odkrywają, że nie słyszą dźwięków.)

Kiedy te trzy czynniki są ugruntowane i udoskonalone, powstają radosne uniesienie i błogość. Zwrot „radosne uniesienie” jest tłumaczeniem pālijskiego słowa „pīti”, które oznacza również odświeżenie, zachwyty, upojenie. Jest to zasadniczo forma energii i może być doświadczana na wiele sposobów: albo jako cicha, spokojna pełnia w ciele i umyśle, albo jako poruszająca się energia, taka jak drżenie przebiegające całe ciało albo przetaczające się fale. Czasami stanie się to powodem do poruszeń ciała. U niektórych ludzi to doświadczenie jest intensywne, u innych łagodniejsze. Może to być po części uzależnione od tego, jak bardzo twoje ciało jest złaknione energii. Jeśli jest naprawdę głodne, doświadczenie będzie intensywne. Jeśli nie, doświadczenie może być trudne do zauważenia.

Jak wspomniałem w części pierwszej, dla większości ludzi to uniesienie jest przyjemne, dla niektórych nie. W obu przypadkach ważną rzeczą jest, aby nie skupiać się na tym, ale pozostać skoncentrowanym na oddechu. Niech ten zachwyty porusza się, jak chce. Nie musisz próbować go kontrolować. W przeciwnym razie porzucasz przyczynowe czynniki – rozpatrywanie, dociekanie oraz spójność – i twoje skupienie się rozpierzcha.

Błogość jest poczuciem lekkości i dobrostanu, które przychodzą, kiedy ciało czuje się ukojone oddechem, a umysł jest mile zainteresowany działaniem medytacji. Tutaj znowu ważne jest utrzymanie skupienia na oddechu, a nie na jej przyjemności, by nie utracić kontaktu z przyczynami koncentracji.

Zamiast tego użyj swojej świadomości oddechu i swoich sił dociekania, by pozwolić – to jest to praktyczne słowo: pozwolić – uczuciom radosnego uniesienia i błogości wypełnić całe ciało. Kiedy zachwyty i błogość całkowicie przenikają ciało, wzmacniają niepodzielność twojego skupienia na oddechu w całym ciele. W ten sposób dociekanie nie destabilizuje twojej koncentracji, lecz ją wzmacnia. Dzięki temu umysł jest w stanie osiąść w sposób bardziej bezpieczny i stabilny.

Kiedy tak oto pracujesz z oddechem, zauważasz, że twoja świadomość ciała

ma dwa aspekty. Jest świadomość skupiona i świadomość w tle, która już istnieje w twoim ciele. Ta świadomość w tle jest po prostu twoją wrażliwością na pełen zakres zmysłowych bodźców nadchodzących ze wszystkich części ciała. Skupiona świadomość jest umiejscawiana w punkcie, gdzie zwracasz szczególną uwagę na bodźce i rozwijasz ją jeszcze bardziej. Jednym z zadań twojego dociekania jest, by skontaktować ze sobą te dwa aspekty świadomości. Świadomość tła już tam jest, tak jak dalszoplanowa energia oddechu w ciele. Pytanie – dotyczące zarówno świadomości w tle, jak i dalszoplanowej energii – brzmi: czy jest pełna? Pamiętaj, że gdy pracujesz z oddechem, nie próbujesz na siłę pompować oddechu w obszary, w które nigdy wcześniej nie docierał. Po prostu pozwalasz, by wszystkie aspekty energii oddechu się połączyły. To połączenie jest tym, co pozwala im wszystkim w pełni się rozwinąć. Ta sama zasada dotyczy twojej świadomości: nie próbujesz stworzyć nowej świadomości. Chcesz, by twoja skupiona świadomość połączyła się ze świadomością tła, tworząc solidną, w pełni czujną całość.

Kiedy zarówno oddech, jak i świadomość łączą się w ten sposób, wkraczasz w drugą jhānę.

**Druga jhāna** ma trzy czynniki: ujednoczenie [ekaggatā], radosne uniesienie [pīti] i błogość [sukha]. Skoro oddech i świadomość stają się jednym, zaczyna się odczuwać ich nasycenie. Bez względu na to, jak bardzo się starasz, by odczuwać je jeszcze pełniej, nie mogą się dalej wypełniać. W tym miejscu rozpatrywanie [vitakka] i dociekanie [vicāra] nie mają nic więcej do roboty. Możesz je puścić. To pozwala umysłowi wejść w jeszcze silniejsze poczucie jedności. Twoja skupiona świadomość i świadomość tła stają się trwałą jednością i jednym z oddechem.

To tak, jakbyś w pierwszej jhānie identyfikował się z jedną częścią swojego oddechu i jedną częścią swojej świadomości, pracując nad inną częścią oddechu za pomocą innej części świadomości. Teraz te linie podziału są wymazane. Świadomość staje się jednym, oddech staje się jednym, a oba stapiają się w jedno. Inna analogia przedstawia umysł jako obiektyw kamery. W pierwszej jhānie punkt ostrości znajduje się przed obiektywem. W drugiej przesuwa się do samego wnętrza obiektywu. To poczucie jedności utrzymuje się poprzez wszystkie pozostałe jhāny i stany bezforemne, aż do poziomu znanego jako wymiar nieskończonej świadomości (patrz poniżej).

W drugiej jhānie zarówno radosne uniesienie, jak i błogość stają się bardziej wyraziste, ale nie ma potrzeby, by świadomie rozszerzać je na całe ciało. Szerzą się same z siebie. Jednakże zachwyty jest energią będącą w ruchu. Chociaż na początku może się wydawać niezwykle odświeżający, ostatecznie może się stać

męczący. Kiedy to się dzieje, spróbuj wysubtelnić skupienie uwagi do poziomu energii oddechu, na którą nie mają wpływu poruszenia radosnego uniesienia. Możesz o tym myśleć jak o zmianie stacji w radioodbiorniku – z tej, która nadaje głośną muzykę, na tę, która gra muzykę łagodniejszą. Nawet jeśli fale radiowe obu stacji mogą istnieć w tym samym miejscu, czynność dostrajania się do jednej umożliwia odstrajanie się od drugiej.

Kiedy możesz pozostać z tym bardziej subtelnym poziomem energii, wkraczasz w trzecią jhānę.

**Trzecia jhāna** ma dwa czynniki: ujednoczenie [ekaggatā] i błogość [sukha]. Tutaj poczucie przyjemności odczuwa się w ciele jako bardzo spokojnie. Skoro wypełnia całe ciało, nie ma poczucia, że to ty wypełniasz ciało poruszającą się energią oddechu. Zamiast tego pozwalasz ciału wypełnić się solidną, spokojną energią. Ludzie opisywali też ten oddech jako „sprężysty” albo „stalowy”. Wciąż pojawia się subtelne poczucie przepływu oddechu wzdłuż krawędzi ciała, ale jest on odczuwany jak ruch pary wodnej wokół kostki lodu, pary wodnej, która otacza lód, ale nie wywołuje jego rozszerzania czy kurczenia. Ponieważ umysł nie musi zajmować się ruchem energii oddechu, może się rozwijać, aby się stawać coraz bardziej spokojny i osadzony. Z czasem robi się również bardziej trwały i zrównoważony w obliczu cielesnej przyjemności.

Kiedy umysł staje się w ten sposób jeszcze bardziej skoncentrowany i spokojny, wkracza w czwartą jhānę.

**Czwarta jhāna** uwzględnia dwa czynniki: ujednoczenie [ekaggatā] i zrównoważenie [upekkhā]. W tym punkcie nawet subtelny ruch wdechu i wydechu ustaje. W energii oddechu nie ma fal ani przerw. Ponieważ umysł jest tak spokojny, mózg zamienia mniej tlenu w dwutlenek węgla, więc chemiczne czujniki w mózgu nie wysyłają ciału sygnału, że trzeba oddychać. Tlen, który ciało przyswaja biernie, wystarcza, by zaspokoić jego potrzeby. Świadomość wypełnia ciało, oddech wypełnia ciało, oddech wypełnia świadomość: oto jednolitość w całej pełni. Jest to również moment w praktyce koncentracji, gdzie uważność staje się przejrzysta: bez potknięć pamiętasz o pozostawianiu z oddechem. Ponieważ zarówno umysł, jak i oddech są nieruchome, zrównoważenie również staje się przejrzyste. Umysł jest w pełni zrównoważony.

Kiedy już nauczyłeś się utrzymywać to poczucie zrównoważonego bezruchu w oddechu, możesz również skupić się na innych właściwościach ciała. Najpierw zrównoważ gorąco i zimno. Gdy ciało odczuwa zbyt wielkie gorąco, zauważ, gdzie

znajduje się najchłodniejsze miejsce w twoim ciele. Skup się na chłodzie w tym miejscu, a potem pozwól mu się rozprzestrzenić, tak jak to robiłeś z oddechem.

Analogicznie do tego, jeśli odczuwasz za mocne zimno, znajdź najcieplejsze miejsce w swoim ciele. Gdy już potrafisz utrzymać uważność na tym doznaniu ciepła, pozwól, by się rozprzestrzeniło. Następnie zobacz, czy możesz zrównoważyć ciepło i chłód, tak by ciało czuło optymalną temperaturę.

Podobnie z trwałością ciała: skup się na odczuciach w ciele, które wydają się być najcięższe i najbardziej trwałe. Następnie pozwól tej solidności rozprzestrzenić się poprzez całe ciało. Jeśli ciało wydaje się zbyt ciężkie, skieruj swe myśli do spokojnego, nieruchomego oddechu, który uczyni je lżejszym. Spróbuj znaleźć równowagę, byś nie czuł się ani zbyt ciężki, ani zbyt lekki.

To ćwiczenie nie tylko sprawia, że ciało staje się wygodniejszą podstawą do głębszej koncentracji, ale również zaznajamia cię z właściwościami składającymi się na twoje wewnętrzne poczucie ciała. Jak zauważyliśmy w części drugiej, zaznajomienie się z tymi właściwościami dostarcza użytecznego zestawu narzędzi pomocnych w zajmowaniu się bólem i doświadczeniami poza ciałem. To doświadczenie daje ci również praktykę w widzeniu mocy twoich percepcji: zwykle zauważenie i nazwanie konkretnego odczucia może uczynić je silniejszym.

Cztery jhāny skupiają się na tym samym – na oddechu – ale sposób, w jaki wchodzi z nim w relacje, z każdą z nich staje się coraz subtelniejszy. Gdy już umysł osiągnie czwartą jhānę, może to stanowić podstawę bezforemnych osiągnięć. W tym przypadku relacje pośród tych stanów są odwrócone: wszystkie niematerialne osiągnięcia odnoszą się do swych tematów w ten sam sposób – ze zrównoważeniem i ujednoczeniem czwartej jhāny – ale skupiają się na innych motywach. Tutaj omówimy tylko pierwsze cztery z bezforemnych osiągnięć, jako że piąte – ustanie rozpoznania i odczuwania – wykracza poza ramy tej książki.

**Bezforemne osiągnięcia.** Kiedy umysł w czwartej jhānie pozostaje przy nieporuszonej oddechu wypełniającym ciało, zaczyna dostrzegać, że jedynym powodem, dla którego odczuwa granicę albo formę ciała, jest percepcja albo mentalne wyobrażenie formy ciała. Nie ma żadnego ruchu oddechu, by potwierdzić to spostrzeżenie. Zamiast tego ciało czuje się jak obłok kropelek mgły – każda kropelka jest odczuciem, ale obłok nie ma wyraźnych granic.

Aby dotrzeć do pierwszego bezforemnego osiągnięcia, pozwól, by opadła percepcja formy ciała. Następnie skup się nie na kropelkach odczuć, ale na przestrzeni pomiędzy nimi. Ta przestrzeń zaś wykracza poza ciało bez ograniczeń i może przenikać wszystko inne. Jednakże nie próbuj wytyczać jej

granic. Po prostu utrzymuj w umyśle postrzeganie nieskończonej przestrzeni albo nieograniczonej przestrzeni. Jeśli potrafisz przy tym trwać, możesz doświadczyć pierwszego niematerialnego osiągnięcia, wymiaru nieskończoności przestrzeni [ākāsānañcāyatana]. Zobacz, jak długo możesz pozostać z tym postrzeganiem.

Aby uzyskać biegłość w utrzymywaniu postrzegania nieskończonej przestrzeni, możesz spróbować trzymać się go nawet po opuszczeniu formalnej medytacji. Podczas codziennych zajęć zamień swoje wewnętrzne skupienie na oddech w jakimś punkcie ciała na skupienie w postrzeganiu przestrzeni przenikającej wszystko: twoje ciało, obszar wokół ciała, innych ludzi, obiekty fizyczne wokół ciebie. Utrzymuj to postrzeganie przestrzeni w zakątku swojego umysłu. Cokolwiek się dzieje wewnątrz albo na zewnątrz twojego ciała, dzieje się w kontekście tej percepcji przestrzeni. Stwarza to wielkie poczucie lekkości podczas całego dnia. Jeśli potrafisz wśród swoich codziennych zajęć utrzymywać tę percepcję, będzie ci łatwiej do niej wracać i trwać w niej z uwagą za każdym razem, gdy siadasz do formalnej medytacji.

Gdy osiągniesz biegłość w trwaniu przy percepcji nieskończonej przestrzeni, możesz postawić sobie pytanie: „Co zna nieskończoną przestrzeń?”. Twoja uwaga przesuwa się ku świadomości przestrzeni i zdajesz sobie sprawę, że ta świadomość, podobnie jak przestrzeń, również nie ma ograniczeń. I znowu: nie próbuj wytyczać jej granic. Po prostu pozostań ześrodkowany tam, gdzie jesteś. (Jeśli spróbujesz zadawać sobie to pytanie, zanim nabędziesz wprawy w pozostawaniu przy percepcji nieskończonej przestrzeni, umysł po prostu zawróci na niższy poziom koncentracji albo może porzucić koncentrację całkowicie. Zatem wróć do postrzegania przestrzeni.) Jeśli potrafisz pozostać z percepcją nieskończonej albo nieograniczonej świadomości – lub po prostu „poznanie, poznanie, poznanie” – wkraczasz w drugie bezforemne osiągnięcie, wymiar nieskończoności świadomości [viññāṇañcāyatana].

Tak jak w przypadku percepcji przestrzeni, możesz się wyćwiczyć w percepcji nieskończonej świadomości, trwając przy niej nawet po zakończeniu formalnej medytacji. Utrzymuj w umyśle wyobrażenie, że wszystko, cokolwiek się dzieje wewnątrz albo na zewnątrz ciebie, dzieje się w kontekście wszechobecnej świadomości. Również i to rodzi głębokie poczucie lekkości, które towarzyszy ci przez cały dzień, i ułatwia ponowne osadzenie się na praktyce skupienia, kiedy umysł jest zwrócony na percepcji nieskończonej świadomości.

To na tym etapie twój wewnętrzny obserwator staje się wyraźnie widoczny. Kiedy porzuciłeś oddech na rzecz percepcji „przestrzeni”, zyskałeś wyraźne poczucie, że twój oddech i twoja świadomość oddechu to dwie odrębne kwestie,

a ty możesz precyzyjnie zobaczyć, gdzie i jak są od siebie oddzielone. Porzuciwszy percepcję „przestrzeni”, możesz dostrzec, że świadomość była oddzielona nawet od przestrzeni. Kiedy wnosisz swą percepcję „świadomości” w codzienne życie, możesz zastosować tę samą zasadę w odniesieniu do wszystkiego, co cię spotyka: obiekty i wydarzenia to jedna rzecz, wiedząca świadomość to druga.

Osiągnąwszy biegłość w trwaniu przy percepcji nieskończonej świadomości albo nieskończonego pojmowania, podczas formalnej medytacji możesz zacząć rozkładać na czynniki pierwsze to poczucie poznającego albo obserwatora. Aby to zrobić, możesz sobie zadać dwa pytania: „Co jest wciąż zakłóceniem w tym pojmowaniu?” albo „Co podtrzymuje poczucie jedności w tym pojmowaniu?”. Jak widzisz, odpowiedzią w obu przypadkach jest percepcja „poznanie, poznanie, poznanie” albo „świadomy, świadomy, świadomy”. Porzuć tę percepcję, a czyniąc to, porzucisz poczucie jedności. To, co zostaje, to poczucie nicości. Wciąż jest świadomość, ale nie określasz jej jako świadomość. Pozostajesz z poczuciem lekkości, która pochodzi ze zamiany etykietyki „poznanie” na inną, która mniej obciąża. Etykietyka „poznanie” wymaga wysiłku, by wciąż pojmować. Jednak etykietyka „nic” pozwala ci pozbyć się tego ciężaru. Jeśli potrafisz pozostać z percepcją „nie ma nic” albo „nic się nie dzieje”, wkraczasz w trzecie bezforemne osiągnięcie: wymiar nicości [ākīñcaññāyatana].

Kiedy opanujesz sztukę pozostawania ze spostrzeżeniem „nie ma nic” albo „nic się nie dzieje”, możesz spytać samego siebie, czy wciąż coś zakłóca to poczucie nicości. Kiedy widzisz, że to zakłócenie jest spowodowane przez samą percepcję, porzucasz tę percepcję. Jeśli zrobisz to, gdy twoje skupienie nie jest jeszcze wystarczająco subtelne, zawrócisz do niższego stanu koncentracji. Jeśli jednak możesz pozostać w mentalnej przestrzeni, która po porzuceniu percepcji jest pusta, to jest to działanie do zrobienia. Nie możesz powiedzieć, że jest tam inna percepcja, ale ponieważ masz jakieś niewerbalne poczucie, że wiesz, gdzie jesteś, nie możesz również powiedzieć, że nie ma tam żadnej percepcji. Jeśli możesz kontynuować pobyt w tym stanie, wkraczasz w czwarte bezforemne osiągnięcie, wymiar ani percepcji, ani braku percepcji [lub wymiar ani przytomności, ani braku przytomności, nevasaññānāsaññāyatana].

**Błędna koncentracja.** Jest kilka stanów koncentracji, które w pewnym sensie naśladują powyższe poziomy skupienia, ale są to błędne rodzaje koncentracji. To dlatego że – w przeciwieństwie do przypadku właściwego skupienia – ich zakres świadomości jest tak wąski, że nie zapewnia podstawy dla powstania wglądu.

Spośród najpowszechniejszych stanów błędnej koncentracji warto wspomnieć

dwa. Mowa tu o złudnej koncentracji i stanie niepostrzegania. Ludzie, którzy mają tendencję do zaprzeczania albo separowania się, mogą skłaniać się ku tym właśnie stanom. Znałem też ludzi, którzy mylili je z całkowitym wyzwoleniem, co jest bardzo niebezpieczną pomyłką, ponieważ blokuje cały dalszy postęp na ścieżce. Zatem ważne jest, by rozpoznać, czym naprawdę są te stany.

Złudna koncentracja została już omówiona w części drugiej. Pojawia się, gdy oddech staje się tak wygodny, że twoje skupienie dryfuje od oddechu do poczucia wygody, twoja uważność zaczyna się rozmywać, a poczucie ciała i otoczenia gubi się w przyjemnej mgle. Kiedy się z niej wyłaniasz, trudno ci określić, na czym właściwie byłeś skupiony.

O stanie niepostrzegania mówi się wówczas, gdy twój umysł jest niezwykle skoncentrowany na jednym punkcie i staje się tak wysubtelniony, że odmawia osadzenia się na nawet najbardziej ulotnych mentalnych obiektach czy nawet nadania im etykiet mentalnych. Popadasz w stan, w którym tracisz jakiegokolwiek poczucie ciała, poczucie jakiegokolwiek wewnętrznych czy zewnętrznych dźwięków, w ogóle jakiegokolwiek myśli czy postrzeżeń. Jest tam tylko odrobina świadomości, która, kiedy wychodzisz z tego stanu, powiadamia cię, że nie spałeś. Możesz tam pozostawać godzinami, a jednak czas mija bardzo szybko. Dwie godziny mogą wydawać się dwiema minutami. Możesz się również zaprogramować na wyjście z tego stanu o konkretnym czasie.

Ten stan ma swoje zastosowanie w rzeczywistości (np. gdy cierpisz srogi ból i chcesz od niego odpocząć). Tak długo, jak długo potrafisz rozpoznać, że to nie jest właściwe skupienie czy pełne wyzwolenie, jedynym niebezpieczeństwem jest twoja decyzja, że lubisz się tam chować tak bardzo, iż nie chcesz wykonywać pracy potrzebnej, by się rozwijać w swojej praktyce.

**Jak używać mapy jhān.** Tak jak wnikliwość do wzrostu wymaga skupienia, tak skupienie wymaga wnikliwości. Te dwie cechy wzajemnie się wspierają. Więc teraz, kiedy masz mapę etapów skupienia, musisz wykazać się pewną roztropnością w jej właściwym użytkowaniu, by nie stała się przeszkodą w praktyce. Oto kilka wartych zapamiętania wskazówek:

*Ta mapa przedstawia możliwości.*

Sposób, w jaki rozwija się twoje skupienie, może dokładnie się zgadzać z mapą albo i nie. Okazuje się, że u niektórych ludzi koncentracja przechodzi z poziomu na poziom bez żadnego planowania z ich strony; inni odkrywają, że muszą podjąć

świadomą decyzję, by przenieść się z jednego poziomu na następny. Możesz też odkryć, że etapy twojej praktyki mogą nie pokrywać się dokładnie z tymi przedstawionymi na mapie. Na przykład niektórzy ludzie pomiędzy pierwszą a drugą jhāną doświadczają dodatkowego stanu, w którym odpada rozpatrywanie, ale wciąż pozostaje odrobina dociekania. Inni nie widzą wyraźnych etapów swego rozwoju. Umysł osadza się na pewnym szczególnym poziomie tak szybko, że nie są świadomi przejścia przez wcześniejsze etapy. To jak wpaść nagle do studni. Będąc na jej dnie, nie dostrzegasz, ile warstw cegieł tworzy ścianę studni. Wiesz tylko, że jesteś na samym dole.

Niektóre z tych wariacji są całkowicie w porządku. Jednakże jeśli okaże się, że twój umysł przechodzi prosto do bezforemnych etapów, nie przeszedłszy najpierw poprzez jhāny, w których masz wyraźne poczucie całego ciała, zawrót i włóż dodatkowy wysiłek w to, by pozostać z oddechem i w pełni zamieszkać w ciele. Pracuj szczególnie ciężko nad krokami związanymi z pierwszą jhāną: nad byciem świadomym oddechu w całym ciele i nad rozszerzaniem energii oddechu na te obszary, w których wydaje się nie płynąć. To może wydawać się mniej ciche i spokojne niż stany bezforemne, ale jest konieczne zarówno po to, by twoje skupienie było dobrze ugruntowane, jak i po to, byś mógł zyskać wgląd. Jeśli umysł pomija etapy związane z ciałem, to po prostu blokuje ciało i zmienia się w koncentrację opartą na zaprzeczeniu. Zaprzeczenie może odciąć czynniki rozprasające, ale nie sprzyja jasnemu, panoramicznemu rozróżnianiu.

*Kiedy medytujesz, utrzymuj tę mapę w tle świadomości, nie na pierwszym planie.*

Pamiętaj, że tematem twojej medytacji jest oddech, a nie czynniki jhāny. Mapa trzymana w tle twojej świadomości, może być wyciągnięta, gdy staniesz przed trzema wyborami: co robić, gdy nie możesz wejść w stan uspokojenia, co robić, kiedy jesteś w stanie uspokojenia, ale masz problem, by go utrzymać, i co robić, gdy utknąłeś w stanie uspokojenia i nie wiesz, gdzie masz iść dalej.

W innym przypadku nawet nie myśl o czynnikach jhāny. Zwróć głównie uwagę na oddech i pozwól swojemu skupieniu, by rozwinęło się w sposób naturalny dzięki dociekaniu zwróconemu na oddech. Nie bądź jak stojąca pod drzewem, na którym wyrosło wiele niedojrzałych owoców mango, osoba, której powiedziano, że dojrzałe mango nie są zielone i twarde, ale żółte i miękkie. Próbuje więc doprowadzić je do dojrzałości, ściskając je, aż będą miękkie, i malując je na żółto. Oczywiście skutek tych zabiegów jego mango nigdy nie będą miały szansy dojrzeć. To, co powinniśmy robić, to opiekować się drzewem –

podlewać je, nawozić, chronić przed robactwem – a mango same z siebie staną się żółte i miękkie. Obserwowanie i ocenianie oddechu jest jak pielęgnowanie drzewa – drzewa twojego skupienia.

*Nie bądź zbyt pochopny w etykietowaniu stanu skupienia.*

Jeśli osiągniesz poziom koncentracji, który wydaje się obiecujący, nie przyklejaj mu natychmiast etykietki. Po prostu spróbuj go utrzymać. Potem zobacz, czy potrafisz go odtworzyć podczas następnej sesji medytacji. Jeśli nie, to nie zwracaj na to uwagi. Jeżeli potrafisz, oznacz go mentalną notatką, przypominając sobie, jak go czujesz i któremu poziomowi na mapie może odpowiadać. Nie ma potrzeby, by ryc nazwę w kamieniu. Kiedy stajesz się bardziej obeznany z terytorium twojego umysłu, może się okazać, że musisz wyjąć wszystkie swoje notatki i zmienić ich układ, ale jest całkowicie w porządku.

*Przeczytaj ponownie w części drugiej fragment na temat oceny swojego postępu.*

*Nie napieraj na szybkie przechodzenie z jednego etapu skupienia do następnego.*

Zbyt często, gdy tylko osiągniesz jakiś poziom koncentracji, umysł zadaje pytanie głodu: „Co dalej?”. Najlepszą odpowiedzią jest: „To, co jest teraz, jest tym, co dalej”. Naucz się doskonale to, co masz. Medytacja nie jest wyczynem w przeskakiwaniu kolejnych płatków jhān. Jeśli przesz niecierpliwie z jednego poziomu skupienia na następny albo po osiągnięciu nowego stanu koncentracji zbyt szybko próbujesz go analizować, nigdy nie dasz mu szansy, by pokazał cały swój potencjał. Sobie zaś nie dajesz szansy, by się z danym stanem skupienia zaznajomić. By wyciągnąć z niego jak najwięcej, musisz wciąż nad nim pracować, jak nad nową umiejętnością. Spróbuj osiągnąć go szybko za każdym razem, gdy zaczynasz medytację. Staraj się wchodzić w niego w każdej sytuacji. To pozwoli ci zobaczyć ten stan z różnych stron oraz testować go w miarę upływu czasu, by zobaczyć, czy naprawdę jest tak całkowicie błogi, wypełniony pustką i dający poczucie rozluźnienia, jak wydawał się za pierwszym razem.

Jeśli przejście na nowy poziom skupienia sprawia, że czujesz się niestabilnie, wróć do poziomu, który właśnie opuściłeś, by go wzmocnić, zanim znów spróbujesz przejścia do kolejnego etapu.

*Jeżeli na dowolnym poziomie skupienia nie jesteś pewien, co robić, po prostu*

*pozostań przy swoim poczuciu obserwatora.*

Nie bądź zbyt pochopny w wyciąganiu wniosków na temat tego, czy to, co robisz, jest słuszne lub błędne, albo czy to, czego doświadczasz, jest prawdziwe lub fałszywe. Po prostu obserwuj, obserwuj, obserwuj. Przynajmniej nie dasz się omamić fałszywym przypuszczeniom, a możesz zyskać ważne wglądy na temat tego, jak umysł sam siebie może ogłupić swoim pragnieniem nazywania i interpretowania rzeczy.

*Ważniejsze niż etykietowanie skupienia jest nauczenie się, co z tym zrobić.*

Obojętnie, czy fazy doskonalenia twojej umiejętności koncentracji odpowiadają etapom zaprezentowanym na mapie, czy też mają kilka odmiennych poziomów, właściwy sposób traktowania dowolnego stanu skupienia jest taki sam we wszystkich przypadkach. Po pierwsze, naucz się utrzymywać go tak długo, jak długo potrafisz, w tak wielu postawach i działaniach, jak tylko możesz. Próbuje wracać w dany stan skupienia tak szybko, jak tylko się da. To pozwoli ci się zaznajomić z tym stanem. Kiedy już się z nim oswoisz, wycofaj się nieco z niego, tak byś mógł obserwować relację, w jakiej umysł pozostaje ze swoim obiektem – ale nie na tyle, by całkowicie opuścić ten stan koncentracji. Niektórzy ludzie doświadczają lekkiego uniesienia umysłu ponad jego obiekt. Inni odczuwają to jak wsunięcie ręki w rękawicę, a następnie wyciągnięcie jej, ale tylko na tyle, by ręka wciąż pozostała w rękawiczce.

Tak czy inaczej jesteś teraz w stanie obserwować ruchy umysłu wokół obiektu jego skupienia. Zadaj sobie pytanie wnikliwości: „Czy wciąż jest jakiegokolwiek poczucie niepokoju lub napięcia w samej koncentracji?”. Możesz odczuwać stres związany z faktem, że umysł wciąż ocenia swój obiekt, kiedy nie ma już takiej potrzeby, trzyma się zachwyty, kiedy ten już dłużej nie uspokaja albo skupia się na percepcji, która nie jest tak kojąca, jak by być mogła. Jeśli nie potrafisz od razu dostrzec śladów napięcia, spróbuj zauważyć jakiegokolwiek wahania w poziomie stresu czy niepokoju, który odczuwasz. Może to zabrać trochę czasu, ale kiedy widzisz wahania w poziomie stresu, spróbuj zaobserwować, jaka aktywność umysłu towarzyszy narastaniu i opadaniu stresu. Kiedy już zidentyfikujesz tę, która towarzyszy narastaniu, porzuć ją.

Jeżeli jeszcze nie możesz zaobserwować żadnych wahań stresu albo twoja analiza zaczyna się rozmywać, jest to znak, że twoje skupienie nie jest jeszcze dość silne, by się angażować w tego rodzaju analizy. Porzuć więc analizowanie

i ponownie osadź się w obiekcie twojej koncentracji. Nie bądź niecierpliwy. Pozostań z tym obiektem tak długo, aż poczujesz się odświeżony i wystarczająco stabilny, by raz jeszcze spróbować analizy.

Jeżeli jednak analiza przynosi jasne wyniki, trzymaj się jej. To jednocześnie wzmocni twoją koncentrację i twoją wnikliwość. Uczysz się, jak samodzielnie oceniać stan swojego umysłu, gdy jesteś w nim zanurzony, bez potrzeby konsultacji z jakimś zewnętrznym autorytetem. Zyskujesz praktykę w obserwacji, jak umysł sam sobie stwarza niepotrzebny stres. Zarazem trenujesz zaprzestanie kreowania tego stresu. Tego właśnie dotyczy medytacja.

W tym samym czasie doskonalisz ścieżkę zapytań, która – kiedy twoje skupienie i rozróżnianie stają się głębsze i bardziej subtelne – wywołuje wgląd wiodący do wyzwolenia.

## WGLĄD

Jak już wspomniałem we wprowadzeniu, podstawową strategią praktyki jest obserwacja swoich działań – wraz z ich motywacjami i rezultatami – a następnie badanie ich: Czy prowadzą do cierpienia? Jeżeli tak, to czy są konieczne? Jeśli nie, to jak mogę działać na inne sposoby, które nie wiodą do cierpienia? Jeżeli nie prowadzą do cierpienia, jak mogę je doskonalić jako umiejętności? Ta strategia odnosi się nie tylko do twoich słów i uczynków, ale również do działań umysłu: jego myśli i emocji.

Jak napisałem w ostatniej części, kiedy rozwijasz jhāṇę, używasz strategii polegającej na obserwacji i badaniu, by porzucić wszelkie rozprasające myśli, a w ich miejsce rozwijać czynniki jhāṇy. Ten proces sprawia, że praktyka jhāṇy rozwija twoją wnikliwość i twój wgląd. Kiedy jhāna staje się bardziej stabilna, możesz jeszcze bardziej rozwinąć ten wgląd, szukając takiej ścieżki działania, która powoduje jeszcze mniej stresu niż jhāna. Tutaj raz jeszcze ważne jest, by uznawać czynniki jhāṇy jako działania i stawiać właściwe, adekwatne do nich pytania.

**Wytworzenia [saṅkhāry].** W tym przypadku działania są trzema rodzajami wytworzeń, za których pomocą umysł kształtuje doświadczenie: cielesne, werbalne i umysłowe. Jeżeli porównasz opisy jhāṇy i medytacji oddechu z opisami wytworzeń zamieszczonymi we wprowadzeniu, zauważysz, że jhāna robi użytek ze wszystkich trzech. Oddech jest wytworzeniem ciała; rozpatrywanie i dociekanie pierwszej jhāṇy to wytworzenia mowy; percepcje/rozpoznania, które utrzymują

umysł w różnych jhānach i bezforemnych osiągnięciach są wytworzeniami umysłowymi, podobnie jak odczucia przyjemności i zrównoważenia, które pochodzą z przebywania w tych stanach koncentracji.

Oto, dlaczego jhāna jest tak użyteczna w wywoływaniu wglądu, który całkowicie kończy niepotrzebny stres, jaki umysł wytwarza poprzez swoje własne fabrykacje. Jhāna oferuje ci spokojne miejsce do obserwacji tych wytworzeń w działaniu.

Możesz to zrobić na trzy sposoby, a mianowicie kiedy:

- jesteś w jakimś szczególnym stanie jhāny;
- przechodzisz z jednego stanu do drugiego;
- wychodzisz z koncentracji i obserwujesz, do jakich wytworzeń zdolny jest umysł, kiedy angażuje się w świat zewnętrzny.

W każdej z tych sytuacji możesz obserwować, że (1) wytworzenia są tak naprawdę działaniami powstającymi i odchodzącymi, (2) generują napięcie, (3) to, co robią, nie jest konieczne, i (4) przyjemność, jaką dają, nie jest warta stresu, który się z nimi wiąże. Tylko wówczas, gdy widzisz te wszystkie cztery aspekty, wgląd może doprowadzić do uwolnienia od niepotrzebnego stresu i cierpienia. I to wtedy zobaczysz, że jedynym napięciem przygniatającym umysł był niepotrzebny stres. Gdy ten stres opadnie, absolutnie nic nie może przytłoczyć umysłu. Jest wolny.

Aby obserwować jakiegokolwiek jhāny jako formy mentalnego działania, nie można patrzeć na nie jak na metafizyczne prawdy, na przykład jak na podstawę istnienia, prawdziwą jaźń, kosmiczną jedność, pierwotną pustkę, spotkanie z bogiem czy jakąkolwiek górnołotnie brzmiącą abstrakcją. Łatwo wpaść w metafizyczną pułapkę, szczególnie jeśli sam nastawiłeś się na myślenie w kategoriach tych wyrażań. Na przykład jeżeli myślałeś w terminach metafizyki, a następnie osiągasz ujednoczenie drugiej jhāny, łatwo jest ci przyjąć założenie, że dotknąłeś kosmicznej jedności albo połączenia. Jeśli osiągasz poczucie bezkresnego poznania w wymiarze nieskończoności świadomości, łatwo będzie ci założyć, że zyskałeś dostęp do poziomu świadomości leżącej u podstaw całej rzeczywistości. Mógłbyś interpretować te doświadczenia jako kontakt z jakiegoś rodzaju podstawą, na której powstają wszystkie zjawiska i do której wszystkie powracają. Albo mógłbyś dojść do wniosku, że wzmocnione w tym stanie umysłu poczucie obserwatora jest twoją prawdziwą jaźnią. Jeśli dasz się omamić którejś z tych interpretacji, to stracisz z oczu proces, w którym twoje działania kształtowały to doświadczenie. W ten sposób przegapisz subtelne

poziomy stresu wciąż obecne w tych doświadczeniach. Wzniosłe interpretacje, które im przypisujesz, uczynią cię ślepy m na zawarte w nich ciągle wytworzenia.

By ominąć tę pułapkę, trzymaj się po prostu ścieżki zapytań przedstawionej przy końcu ostatniej części: szukaj w obrębie swojego doświadczenia jakiegokolwiek wzrostu bądź obniżenia poziomu stresu. Następnie spróbuj znaleźć taką aktywność umysłu, która towarzyszy temu wzrastaniu i opadaniu. Kiedy ujrzysz tę aktywność w akcji, porzuć ją.

Nazywa się to kontemplowaniem niestałości i stresem w niestałości. Kiedy dostrzegasz to napięcie, spytaj siebie, czy cokolwiek nietrwałego i stresującego warte jest uznania za siebie albo za swoje. Gdy zdajesz sobie sprawę z tego, że odpowiedź brzmi „nie”, zwane jest to kontemplowaniem braku istoty. Nie zajmujesz stanowiska w sprawie istnienia bądź nieistnienia jaźni. Po prostu pytasz siebie, czy chcesz się identyfikować z odłamami komitetu generującymi stres.

**Rozwijanie zniechęcenia.** Celem tych kontemplacji jest wywołanie poczucia rozwiewania złudzeń i beznamiętności w odniesieniu do działań wytworzeń. Ponieważ chcenie jest tym, co napędza wszystkie trzy rodzaje wytworzeń, zniechęcenie wyczerpuje żądzę, by się w nie nadal angażować. Zatrzymują się, kiedy przestajesz się w nie wikłać. Rezultatem jest totalne odpuszczenie.

Poczucie zniechęcenia – które w większości przypadków osiąga dojrzałość dopiero po tym, jak podejdziesz do tych kontemplacji z wielu perspektyw – jest w tym procesie kluczowym punktem zwrotnym. Pālijski termin oznaczający zniechęcenie, nibbidā, odpowiada uczuciu, które masz po zjedzeniu wystarczającej ilości jakiejś potrawy i już jej więcej nie chcesz. To nie jest awersja. To po prostu poczucie, że to, czego jedzenie sprawiało ci przyjemność, już cię nie interesuje. Masz dość.

Musisz rozwinąć to poczucie zniechęcenia w stosunku do wytworzeń umysłu, ponieważ wszystkie one podążają za tym samym wzorcem, o którym wspominaliśmy wiele razy: są formą jedzenia. W tym przypadku jedzenie może być albo fizyczne, albo mentalne, ale dynamika karmienia jest w każdym przypadku taka sama. Próbujesz wypełnić brak, uśmierzyć głód. Możesz osiągnąć wyczerpanie żądzty tylko wtedy, kiedy potrafisz przeciwstawić się temu łaknieniu poczuciem, że „wystarczy”. Tylko poprzez zniechęcenie, możesz zaprzestać się karmić i znaleźć wymiar, w którym nie ma potrzeby, by to robić.

**Wgląd w stawanie się.** Pomyśl jeszcze raz o komitecie umysłu. Każdy członek komitetu odpowiada odmiennemu pragnieniu, odmiennemu poczuciu tego, kim jesteś, zbudowanemu wokół tego pragnienia, i odmiennemu poczuciu świata, w którym możesz poszukiwać tego, co zaspokoi to pragnienie. Tutaj twoje poczucie tego, kim jesteś, składa się z dwóch instancji: „ja”, które doświadczy szczęścia z zaspokojonego pragnienia, i „ja”, które ma moc spełnienia pragnienia. Pierwsze „ja” jest jaźnią jako konsument, drugie – jaźnią jako wytwórca. „Ja” jako konsument jest tym, co potrzebuje karmienia; „ja” jako wytwórca jest tym, co znajduje i przyrządza pożywienie, a świat doświadczenia związany z tym pragnieniem jest tym obszarem doświadczenia, gdzie poszukuje jedzenia.

Jak wspominałem we wprowadzeniu, każde indywidualne poczucie „ja” w konkretnym świecie doświadczenia opisywane jest terminem „stawanie się”. Stawanie się jest rodzajem bycia – poczuciem tego, czym jesteś i co istnieje wokół ciebie – opartego na działaniu. Nie jest to bycie statyczne. Jest to bycie w działaniu. Podczas medytacji miałaś mnóstwo okazji, by zobaczyć, jak pierwotne działanie, leżące u podstaw tego bycia, jest rodzajem karmienia. Każde poczucie tego, kim jesteś, musi być odżywiane, musi brać coś ze świata, by przetrwać.

Zauważasz to najpierw w obecności rozpraszających myśli, które przeszkadzają twojej koncentracji: umysł wybiega, by poskubać nieco myśli o pożądaniu, pożreć myśli gniewu, sączyć przyjemne wspomnienia z przeszłości, przeżuwać przeszłe żale albo pochłaniać zmartwienia o przyszłość.

Podstawowa strategia skupienia polega przede wszystkim na tym, by zobaczyć, że nie musisz identyfikować się z tymi różnymi rodzajami poczucia tego, kim jesteś.

Dlatego używamy wyobrażenia komitetu: by pomóc ci zdać sobie sprawę, że nie pozbawisz się przyjemności, jeśli porzucisz kilka z tych fenomenów stawania się. Masz dostęp do lepszego pokarmu. Aby jednak powstrzymać się od wymykania się po swoje dawne śmieciowe jedzenie, musisz odżywiać doskonalszych członków twojego komitetu; tych, którzy uczą się pracy zespołowej, by rozwinąć i utrzymać twoje skupienie. Jest to jedna z funkcji, jaką pełnią tu zachwyty, przyjemność i równowaga – to one właśnie odżywiają wprawnych uczestników twojego komitetu. Kiedy praktykujesz skupienie, karmisz je dobrym, pożywnym jedzeniem.

Kiedy tracisz skłonność do odżywiania się w dawny sposób – kiedy nabierasz upodobania do coraz bardziej wyrafinowanych smaków – stopniowo dochodzisz do miejsca, w którym jesteś w stanie zobaczyć, że nawet koncentracja jest rodzajem stawania się. Innymi słowy, w jhānie identyfikujesz się z wprawnymi

członkami komitetu, którzy mogą zapewnić pokarm dla skupienia („ja” jako wytwórca), a także z medytującym, który karmi się przyjemnością i zachwytem zapewnianymi przez medytację („ja” jako konsument). Obiekt medytacji – albo forma ciała, albo wymiary bezforemności – jest światem, z którego czerpiesz pokarm.

Tak długo, jak długo trzymasz się tych tożsamości obdarzonych trwałą indywidualnością, trudno ci będzie wyjść poza nie. Trudno jest je puścić. To dlatego strategia Buddyha polega na obejściu tego poczucia trwałej indywidualności. Można to zrobić na drodze rozważania elementów składowych indywidualności jako działań, ponieważ działania są łatwiejsze do puszczenia niż solidne poczucie tego, kim jesteś.

**Pięć grup składowych.** Ponieważ te działania są pierwotnie związane z karmieniem, podejście Buddyha w rozwijaniu wglądu polega na ujęciu tych typów wytworzeń, zaangażowanych w kreację każdego stawania się, i zebraniu ich w formie listy pięciu aktywności, które są podstawą karmienia na każdym poziomie.

Te aktywności nazywane są khandha. Jest to słowo z języka pālijskiego, które oznacza stos albo pokład. Jednak standardowym tłumaczeniem tego terminu są „grupy składowe”. Najwyraźniej tłumaczenie to związane jest z popularnym w Europie w XVIII i XIX wieku rozróżnieniem pomiędzy konglomeratami rzeczy współdziałających w organicznej jedności – zwanej „systemami” – a konglomeratami, które są tylko przypadkowymi zbiorami rzeczy – zwanymi „grupami składowymi”.

Celem tłumaczenia khandha jako „grupy składowe” było zakomunikowanie, że nawet jeśli skłaniamy się ku temu, by postrzegać nasze poczucie tożsamości jako organiczną jedność, to w rzeczywistości to tylko przypadkowy zbiór działań.

Te pięć aktywności, związanych z karmieniem się na najbardziej podstawowym poziomie, to:

- Poczucie *formy* [rūpa]: zarówno formy ciała, które potrzebuje się odżywiać (i które będzie przyzwyczajone do szukania pożywienia), jak również formy obiektów fizycznych, które stanowią pożywienie. Kiedy karmienie się odbywa w wyobraźni, „forma” odnosi się do dowolnej formy, jaką przybierzesz dla siebie w wyobraźni, i do dowolnych wyobrażonych form, z których czerpiesz przyjemność.
- *Odczucie* [vedanā]: bolesne odczucie głodu albo braku, które popycha cię do poszukiwania jedzenia; przyjemne uczucie satysfakcji, które przychodzi

wówczas, gdy znalazłeś coś do zjedzenia; oraz przyjemność, kiedy to naprawdę zjadasz.

- *Rozpoznania*, postrzeżenia, percepcje [saññā]: zdolność do identyfikowania głodu, który odczuwasz, i rzeczy w twoim świecie doświadczania, które są zdolne zaspokoić ten głód. Kojarzenie odgrywa również główną rolę w identyfikowaniu tego, co jest, a co nie jest pożywieniem. Jako dzieci z początku w ten właśnie sposób uczymy się, jak ćwiczyć nasze rozpoznanie. Naszą pierwszą reakcją po napotkaniu czegoś jest włożenie tego do ust, by przekonać się, czy jest jadalne. Jeśli okazuje się, że można to spożyć, nadajemy temu etykietkę „jedzenie”. Jeśli nie, określamy to jako „niezdatne do jedzenia”.
- *Wytworzenia* [sañkhāra]: w tym kontekście odnosi się pierwotnie do werbalnych wytworzeń. Te odnoszą się do karmienia w ten sposób, że musimy przemyśleć i ocenić strategię znajdowania pożywienia, zagarnięcia go, gdy już je znajdziemy, oraz przygotowania go, jeśli w stanie surowym jest niejadalne. Na przykład, jeśli chcesz zjeść banana, najpierw musisz wymyślić, jak pozbyć się skórki. Musimy również ocenić tę strategię. Jeśli pierwsza próba nie daje wyników, musisz ocenić, dlaczego tak się stało i wymyślać nowe strategię tak długo, aż znajdziesz taką, która działa.
- Świadomość [viññāṇa]: akt zdawania sobie sprawy ze wszystkich tych aktywności.

Te aktywności są tak podstawowe dla sposobu naszego zaangażowania w świat, by się karmić, że tworzą surowy materiał, z którego konstruujemy nasze różnorakie poczucia „ja”.

W praktyce rozwijania jhāny opartej na oddechu, są one również surowcem, z którego nauczyliśmy się wytwarzać stany koncentracji. Forma odpowiada oddechowi. Odczucie odpowiada uczuciom przyjemności i zrównoważenia pozyskanym ze skupiania się na oddechu. Rozpoznawanie odpowiada metodom etykietowania oddechu, wymiarów bezforemnych i przyjemności czerpanej z pozostawania skupionym na tych tematach. Wytworzenie odpowiada myślom i ocenom, które składają się na pierwszą jhānę, oraz rozpatrywaniom i dociekaniom, poprzez które zadajemy pytania na temat różnych etapów naszej koncentracji. Świadomość jest aktem zdawania sobie sprawy ze wszystkich tych aktywności.

Dlatego skupienie jest tak dobrym laboratorium do badania nawyków umysłu do stwarzania cierpienia. Zawiera wszystkie elementy, które wchodzą w tożsamości budowane przez nas wokół aktu karmienia się. I zawiera je w kontrolowanym

kontekście – czystym i stabilnym stanie stawania się – gdzie możesz obserwować te elementy w działaniu i widzieć jasno, czym są.

Kiedy umysł jest wystarczająco stabilny, by spojrzeć nawet na wyrafinowane przyjemności skupienia w kategoriach tych aktywności, nie ma potrzeby, by koncentrować się na wszystkich pięciu. Po prostu skup się na dowolnej z nich, tej, która wydaje się najłatwiejsza do obserwacji w działaniu. Jeśli nie jesteś pewien, gdzie zacząć, spróbuj od percepcji, ponieważ percepcja jest najbliższej twojej zdolności do pozostawania skoncentrowanym, i jest to składowa, której zmiana będzie wymagać od ciebie najcięższej pracy. Tak długo, jak długo percepcja „warte wysiłku” będzie związana z karmieniem się jhānā, rozwianie złudzeń nie będzie całkowite. Będzie na to szansa jedynie wówczas, kiedy rozpoznanie „niewarte wysiłku” uzyska twoją pełną aprobatę.

Tak czy inaczej jest to kwestia indywidualnego usposobienia. Jeśli masz poczucie, że łatwiej będzie ci się skoncentrować na innej składowej, wówczas oczywiście zacznij od niej, ponieważ gdy już raz skojarzenie „niewarte wysiłku” zostanie trwale ustanowione w odniesieniu do tej składowej, rozszerzy się, by objąć wszystkie pozostałe, ponieważ cała piątka pozostaje w bliskiej zażyłości.

Kiedy badasz aktywności, które stwarzają stany koncentracji, musisz pamiętać, by zadawać właściwe pytania na ich temat. Jeśli podchodzisz do skupienia z nadzieją, że odpowie ono na takie pytania, jak: „Kim jestem?” i „Co jest podstawą rzeczywistości świata?”, to po prostu kontynuujesz proces stawania się. Jeśli napotkasz na szczególnie imponujący stan nieporuszenia albo spokoju, ci członkowie komitetu, którzy chcą zerować na metafizycznych absolutach, przyjmą to jako swoje pożywienie – i będą z tego ogromnie dumni. Przez to nie widzisz, że oni wciąż po prostu jedzą i że twoje pytania są tylko wyrafinowanymi wersjami pytań głodu.

Jeśli jednak pamiętasz, że nieporuszenie i spokój skupienia pochodzą z aktywności składowych, zdasz sobie sprawę, że bez względu na to, jak dobrze będziesz je karmił, nigdy nie będziesz wolny od głodu. Nigdy nie uwolnisz się od przymusu ciągłej pracy na swój pokarm. Mimo wszystko te aktywności nie są stałe. Kiedy gasną, pojawia się niepokój: „Co dalej?”. I wówczas w ułamku sekundy twoi członkowie komitetu stają się zdesperowani, ponieważ to pytanie wynika z głodu. Chcą odpowiedzi w tej chwili. Zatem te aktywności nigdy nie mogą zapewnić stabilnego, godnego zaufania albo stałego pożywienia. Nawet wówczas, gdy wytwarzają „kosmiczny spokój”, wciąż wiążą się z napięciem.

Kiedy idziesz śladem tych kontemplacji, aż osiągną punkt rozwiewania złudzeń, umysł skłania się ku czemuś poza czasem i przestrzenią, czemuś, co byłoby

niezależne od niekorzystnych aspektów tych aktywności. W tym momencie nie chce on mieć nic wspólnego z żadnym z członków komitetu umysłu, ani z tymi, którzy obserwują i kierują jego koncentracją, ani z tymi podstawowymi, którzy wciąż pytają i żądają odpowiedzi na pytania głodu: „Co dalej? Gdzie dalej? Co dalej robić?”. Umysł dostrzega, że nawet wybór między pozostaniem w miejscu a przejściem do następnego stanu skupienia – mimo iż jest to wybór pomiędzy dwoma umiejętnymi opcjami – jest wyborem pomiędzy niczym innym jak dwiema stresującymi opcjami, ponieważ obie są wytworzeniami. W tym momencie umysł gotowy jest na coś, co nie uwzględnia żadnej z tych opcji, coś, co nie jest związane z żadnym wytworzeniem. Gdy w tym stanie pomiędzy dostrzega sposobność, wtedy odpuszcza i doświadcza bezśmiertelnego. Jest to pierwszy etap w doświadczeniu wyzwolenia.

W ten sposób umysł odtożsamia się ze wszystkimi procesami stawania się, nawet nie myśląc o „własnym ja” czy „światach”. Po prostu obserwuje działania jako takie. Widzi je jako stresujące, niepotrzebne i niewarte wysiłku. To właśnie umożliwia mu puszczenie.

## WYZWOLENIE

Wiele niebezpieczeństw czai się w próbach opisu wyzwolenia, ponieważ ludzie mogą łatwo klonować opis, nie przechodząc w rzeczywistości poprzez etapy wiodące do prawdziwego uwolnienia – jest to kolejny przypadek ugniatania i malowania mango, by było dojrzałe.

Jednakże warto opisać niektóre z nauk wyniesionych z pierwszego smaku uwolnienia. Jedna z nich brzmi: Buddha miał rację: naprawdę istnieje bezśmiertelny wymiar, poza czasem i przestrzenią. I jest naprawdę wolny od cierpienia i stresu.

Po powrocie z tego wymiaru do wymiaru przestrzeni i czasu zdajesz sobie sprawę, że twoje doświadczenie przestrzeni i czasu nie zaczyna się wraz z narodzinami. Trwało o wiele dłużej. Możesz nie pamiętać szczegółów poprzednich żywotów, ale wiesz, że trwały one przez długi, długi czas.

Ponieważ osiągnąłeś ten wymiar, porzucając aktywności wytworzeń, wiesz, że to poprzez aktywności wytworzeń od samego początku byłeś uwikłany w czas i przestrzeń. Innymi słowy, nie jesteś tylko pasywnym obserwatorem przestrzeni i czasu. Twoje działania odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu twojego doświadczenia przestrzeni i czasu. W ten oto sposób twoje działania są najważniejsze. Ponieważ widzisz, że niezręczne działania po prostu utrudniają

dostęp do bezśmiertelnego, nigdy więcej nie będziesz chciał złamać pięciu wskazań.

Ponieważ żadna z grup składowych nie była zaangażowana w doświadczenie bezśmiertelnego, a jednak wciąż istniała świadomość tego wymiaru, widzisz, że akt identyfikowania się ze składowymi jest wyborem, który nakłada na ciebie ograniczenia. Nigdy więcej się nie zgodzisz z poglądem, że to one stanowią o tym, kim jesteś.

Ponieważ zdajesz sobie sprawę, że bezśmiertelny wymiar był zawsze dostępny, ale nie dostrzegłeś go z powodu własnej głupoty, pierwszy smak uwolnienia jest upokarzający. Nie jest powodem do dumy.

Ale ponad wszystko zdajesz sobie sprawę z tego, że aktywności związane z angażowaniem się w przestrzeń i czas są z natury stresujące. Jedyne prawdziwe szczęście tkwi w uzyskaniu całkowitego wyzwolenia. Nie ma bardziej wartościowego działania.

Ważne jest, by nie pomylić zwykłego przełomu z prawdziwym uwolnieniem, gdyż to może sprawić, że staniesz się nieuważny i zadowolony z siebie w swojej praktyce. Jednym z kamieni probierczych do testowania prawdziwości twojego wyzwolenia jest pytanie, czy cię ono ugruntowuje, czy dezorientuje. Jeśli dezorientuje, to nie jest prawdziwe, ponieważ bezśmiertelne jest najbezpieczniejszym, najbardziej niezawodnym wymiarem, jaki istnieje.

Kolejnym probierzem prawdy o uwolnieniu jest to, czy rozumiesz, co zrobiłeś, by się tu dostać, ponieważ to zapewnia wgląd w rolę wytworzeń i mentalnego działania w kształtowaniu całego doświadczenia. Jeżeli twój umysł odczuwa wielką ulgę, ale ty nie masz pojęcia, jak do tego doszło, to znak, że to nie jest to prawdziwe uwolnienie. To tylko doczesny przełom. Nie bądź więc niedbały.

Jednakże nawet ludzie, którzy osiągnęli pierwszy smak prawdziwego wyzwolenia, mogą stać się niedbali, ponieważ bezpieczeństwo ich osiągnięcia może osłabić ich poczucie pilności w praktyce. Istnieje ryzyko, że zaczną popadać w samozadowolenie. Zatem niezależnie od tego, czy czujesz, że twój posmak wyzwolenia jest prawdziwy, czy też nie, rada jest zawsze taka sama: nie bądź niedbały. Jest jeszcze sporo do zrobienia.

## CZEŚĆ PIĄTA

# W POSZUKIWANIU NAUCZYCIELA

Każdy zaangażowany medytujący potrzebuje nauczyciela. Ponieważ medytacja jest treningiem działania w nowy sposób, najlepiej się uczysz, kiedy możesz obserwować doświadczonego medytującego w działaniu, a jednocześnie pozwalasz mu obserwować siebie w działaniu. W ten sposób czerpiesz z nagromadzonej mądrości całej linii nauczycieli, która sięga wstecz, aż do Buddy, i nie musisz rozwiązywać każdego problemu zupełnie sam. Nie musisz wynajdywać koła Dhammy na nowo.

Jednocześnie nauczyciel jest często potrzebny, by mógł ci pomóc ujrzeć te obszary twojej praktyki, w których nie rozpoznajesz problemu, dlatego że kiedy ulegasz złudzeniom, nie wiesz, że im ulegasz. Zatem jedną z podstawowych zasad praktyki jest poddanie swego zachowania nie tylko własnej analizie, ale również ocenie nauczyciela, co do którego wiedzy i życzliwości masz zaufanie. W ten sposób uczysz się otwartości wobec innych – i wobec siebie – w kwestii swoich błędów w otoczeniu, w którym najprawdopodobniej będziesz skłonny się uczyć.

Jest to szczególnie ważne, gdy uczysz się jakiejś umiejętności, w tym medytacji. Możesz uczyć się z książek i mów, ale kiedy przychodzi do praktyki, napotykasz główny problem, którego żadna książka czy mowa nie może rozwiązać: wiedzę, jak ocenić, w jakiej sytuacji zastosować daną lekcję. Czy to, że nie osiągasz rezultatów, jest wynikiem niewystarczającego wysiłku? Czy tego, że może dokładasz starań, ale niewłaściwego rodzaju? Mówiąc słowami zaczerpniętymi z kanonu pālijskiego, czy chcąc otrzymać mleko, z wysiłkiem ściskasz krowi róg, podczas gdy powinieneś ścisnąć wymię? Jedyne ktoś, kto zmierzył się z takim samym problemem i kto wie, co robisz, jest w stanie odpowiedzieć na tego typu pytania.

Ponadto, jeśli doznałeś emocjonalnej traumy albo borykasz się z uzależnieniem, potrzebujesz przewodnictwa szczególnie dopasowanego do twoich słabych i mocnych stron – to jest coś, czego żadna książka nie może ci zapewnić. Nawet jeśli nie doświadczyłeś traumy czy uzależnienia, nauczanie dopasowane do twoich potrzeb może uchronić cię przed zmarnowaniem mnóstwa czasu oraz podjęciem bezwocnego wysiłku i zapobiegnie skróceniu w jakieś błędne,

ślepe ulice. To dlatego Buddha nie pisał takich podręczników medytacji jak ten, a zamiast tego ustanowił trening monastyczny jako formę praktyki. Najlepiej jest, gdy medytacyjne umiejętności przekazywane są z osoby na osobę.

Z tych właśnie powodów, jeśli naprawdę chcesz osiągnąć sprawność w swoich myślach, słowach i czynkach, potrzebujesz znaleźć godnego zaufania nauczyciela, aby wskazał ci obszary, na które jesteś ślepy. Ponieważ stanowią one najciemniejsze plamy wokół twoich niewprawnych nawyków, podstawowym obowiązkiem nauczyciela jest wskazać ci twoje błędy – ponieważ tylko wówczas, gdy widzisz swoje uchybienia, możesz je poprawić; a tylko wtedy, kiedy je skorygujesz, odnosisz korzyść ze współczucia twojego nauczyciela, który je wskazuje.

To oznacza, że pierwszym wymogiem w odnoszeniu korzyści z obecności nauczyciela jest gotowość przyjęcia krytyki, zarówno łagodnej, jak i surowej. Dlatego prawdziwy nauczyciel nie uczy za pieniądze. Osoba opłacająca nauczyciela określa zakres nauk, a ludzie rzadko wydają pieniądze na słowa krytyki, które powinni usłyszeć.

Ale nawet jeśli nauczyciel naucza za darmo, zderzasz się z niewygodną prawdą: nie możesz tak po prostu otwierać swego serca przed byle kim. Nie każdy, kto jest certyfikowanym nauczycielem, naprawdę ma kwalifikacje, by nauczać. Kiedy słuchasz nauczyciela, jego głos dołącza do komitetu twojego umysłu, który osądza twoje działania, więc zechciej się upewnić, że ten głos wniesie coś pozytywnego. Jak zalecił Buddha, jeśli nie możesz znaleźć nauczyciela godnego zaufania, lepiej żebyś praktykował samodzielnie. Niewykwalifikowany nauczyciel może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Musisz być ostrożny w wyborze nauczyciela, którego osądy będą miały wpływ na kształtowanie twego umysłu.

Zachowanie ostrożności oznacza niepopadanie w prostą pułapkę osądzania bądź nieosądzania – osądzania opartego na zaufaniu do swoich instynktownych upodobań („lubię”) albo antypatii („nie lubię”), nieosądzania bazującego na ufności, że każdy nauczyciel medytacji będzie równie pomocny jako przewodnik. Lepiej zachowaj rozsądek w wyborze osoby, której osądy zamierzasz przyjąć za swe własne.

To oczywiście brzmi jak paragraf 22: potrzebujesz dobrego nauczyciela, by pomógł ci rozwinąć własne moce osądu, ale równocześnie musisz mieć dobrze rozwinięte moce osądu, by rozpoznać dobrego nauczyciela. Chociaż nie ma jednej niezawodnej drogi wyjścia z tego zakłętego koła – koniec końców możesz opracować doskonały sposób i nadal być głupcem – to jednak istnieje sposób, jeśli jesteś gotów wyciągać naukę z doświadczenia.

Pierwszy krok w uczeniu się rozwagi polega na tym, by pamiętać,

co to znaczy osądzać w pomocny sposób. Nie chodzi tu o sąd, jakiego dokonuje przedstawicielka Sądu Najwyższego, która, siedząc na swym krześle, feruje ostateczne wyroki: „winny” – „niewinny”. To osądzanie bardziej przypomina opinię nauczycielki gry na pianinie, która słucha, jak sobie radzisz. Nie wydaje ona ostatecznego werdyktu w sprawie twojego potencjału jako pianisty. Zamiast tego ocenia dzieło w trakcie tworzenia: słucha twojej intencji wykonania, potem wykonania tej intencji, a następnie decyduje, czy to działa. Jeżeli nie, to musi dojść do tego, czy jest to problem z intencją czy z wykonaniem, podsunąć pomocne sugestie, a potem pozwolić ci spróbować od nowa. Działa w ten sposób, dopóki nie będzie zadowolona z efektu. Ważną zasadą jest, że nigdy nie osądza ciebie jako osoby. Pozostaje skupiona na twoich działaniach, wciąż szukając lepszych sposobów, by wynieść je na coraz to wyższy poziom.

W tym samym czasie uczysz się od niej, jak oceniać swoją własną grę: bardziej uważnie myśląc o swoich zamiarach, bardziej uważnie słuchając swojego wykonania, rozwijając wyższe standardy dla tego, co działa, oraz ucząc się myśleć nieszablonowo o tym, co można ulepszyć. Jednak najważniejsze jest to, że uczysz się skupiać na swoim wykonaniu – swoich działaniach – a nie na sobie. W ten sposób, gdy w mniejszym stopniu angażujesz się emocjonalnie w swoje nawyki, jesteś bardziej skłonny rozpoznać nieumiejętne przyzwyczajenia i porzucić je na rzecz tych bardziej wprawnych.

Oczywiście, kiedy oboje – ty i twoja nauczycielka – oceniacie twój postęp w pracy nad danym utworem, to wasze działania stanowią część dłuższego procesu osądzania tego, jak dobrze kształtuje się wasza relacja. Po pewnym czasie musicie rozstrzygnąć, czy odnosisz korzyść z jej utrzymywania. Ale znowu: żadne z was nie osądza wartości drugiej osoby.

Podobnie postępuj, kiedy oceniasz potencjalnego nauczyciela medytacji: szukaj kogoś, kto będzie oceniał twoje działania jako pracę w toku. I przyjmij ten sam standard wobec niego lub niej. Nawet nauczyciele, którzy potrafią czytać umysły, muszą mieć czas, by cię poznać i wyczuć, co mogłoby, a co nie mogłoby zadziałać w twoim szczególnym przypadku. Najlepsi nauczyciele to ci, którzy mówią: „Spróbuj tego. Jeśli nie będzie działać, wróć i daj mi znać, co się stało, byśmy mogli wymyślić, co mogłoby się u ciebie sprawdzić”. Strzeż się nauczycieli, którzy mówią ci, byś nie myślał o tym, co robisz, albo takich, którzy próbują ci narzucić jedną, dobrą na wszystko technikę. Relacja powinna polegać na wypróbowywaniu różnych rozwiązań razem.

Więc kiedy oceniasz nauczyciela, nie próbujesz przyjąć nadludzkiego zadania oceny podstawowej wartości innej osoby. Jedynym sposobem, by dowiedzieć się

cokolwiek o drugiej osobie, jest obserwacja jej działań, zatem nasz uczciwy osąd może sięgnąć jedynie tak daleko.

Jednocześnie jednak, ponieważ zastanawiasz się, czy chcesz zinternalizować standardy drugiej osoby, słusznie jest ocenić działania tej osoby. To dla twego własnego bezpieczeństwa. Dlatego powinieneś poszukiwać w nauczycielu dwóch cech: mądrości i uczciwości. Wysondowanie tych cech wymaga jednak czasu i wrażliwości. Musisz być gotowy, by spędzić trochę czasu z tą osobą i naprawdę się starać obserwować jej postępowanie, ponieważ nie możesz oceniać ludzi na podstawie pierwszego wrażenia. O uczciwości łatwo się mówi, a pozory mądrości łatwo stworzyć – szczególnie gdy nauczyciel ma moce paranormalne. Ważne jest, by pamiętać, że umiejętności tego rodzaju pochodzą po prostu ze skoncentrowanego umysłu. Nie dają żadnej gwarancji mądrości i uczciwości. A jeśli są ćwiczone bez mądrości i uczciwości, lepiej byś trzymał się od nich z daleka.

Zatem szukając nauczyciela, musisz zignorować cechy efektywne i skupić się na tych bardziej zwyczajnych i przyziemnych. By oszczędzić ci czasochłonnych poszukiwań i niepotrzebnego bólu, zdradzę ci, że istnieją cztery wczesne sygnały ostrzegawcze wskazujące, że potencjalni nauczyciele nie są obdarzeni taką mądrością i uczciwością, by zasłużyli na twoje zaufanie.

Istnieją dwa sygnały ostrzegawcze dotyczące mądrości niegodnej zaufania. Pierwszy występuje wówczas, gdy ludzie nie okazują wdzięczności za pomoc, którą otrzymali – a odnosi się to szczególnie do pomocy ze strony rodziców i nauczycieli. Jeśli potępiają swoich nauczycieli, to musisz się zastanowić, czy mają cokolwiek wartościowego do przekazania. Ludzie pozbawieni wdzięczności nie doceniają dobroci, nie cenią wysiłku włożonego w przyście im z pomocą i dlatego prawdopodobnie sami takiego wysiłku nie podejmą.

Drugim ostrzegawczym sygnałem jest to, że nie trzymają się zasady kammy. Albo zaprzeczają temu, że mamy wolność wyboru, albo nauczają, że jedna osoba może zmyć cudzą złą kammę z przeszłości. Jest mało prawdopodobne, że tego rodzaju ludzie uczynią wysiłek, by naprawdę uzyskać wprawę i dlatego nie są przewodnikami godnymi zaufania.

O braku uczciwości świadczą również dwa sygnały ostrzegawcze. Pierwszy, gdy ludzie nie odczuwają wstydu z powodu powiedzenia rozmyślnego kłamstwa. Drugi, kiedy nie prowadzą dyskusji w uczciwy i otwarty sposób: przekręcają słowa swych oponentów, wykorzystują drobne potknięcia strony przeciwnej, nie uznają ważkich argumentów, które przedstawiła druga strona. Z tego rodzaju ludźmi nie warto nawet rozmawiać, nie mówiąc już o obraniu ich za nauczycieli.

Są ludzie, którzy nie przejawiają sygnałów wczesnego ostrzegania. Istnieją jednak pewne pytania, które możesz sobie zadać, a które dotyczą ich zachowania, tak aby z czasem wysondować poziom ich mądrości i uczciwości.

Jedno z pytań brzmi: czy działania nauczyciela zdradzają przejawy chciwości, gniewu albo złudzenia, które mogłyby go popychać do uzurpowania sobie wiedzy, której nie posiada, albo do mówienia innej osobie, by zrobiła coś, co nie leży w jej dobrze pojętym interesie? Aby przetestować mądrość nauczyciela, zaobserwuj, w jaki sposób odpowiada na pytania dotyczące tego, co jest umiejętność, a co nie, i jak sobie radzi z przeciwnościami. Aby przetestować uczciwość nauczyciela, szukaj cnót w jego codziennych działaniach, a czystości w jego zachowaniu wobec innych. Zastanów się, czy usprawiedliwia łamanie wskazań, sprowadzając je do poziomu swojego zachowania, zamiast podnosić poziom zachowania do standardów wyznaczonych przez owe zasady? Czy nieuczciwie wykorzystuje ludzi? Jeśli tak, to lepiej znajdź innego nauczyciela.

W tym jednak miejscu spotykamy się z kolejną niewygodną prawdą: *nie możesz być dobrym sędzią uczciwości drugiej osoby, dopóki sam nie rozwinięsz jej w sobie w wystarczającym stopniu*. Jest to prawdopodobnie najbardziej niewygodna prawda ze wszystkich, ponieważ wymaga, byś wziął odpowiedzialność za własne osądy. Jeśli chcesz przetestować innych ludzi odnośnie do tego, czy mają potencjał na dobrego przewodnika, sam musisz przejść kilka testów. I znowu: to jest jak słuchanie pianisty. Im lepszym pianistą jesteś, tym lepsza jest twoja zdolność oceny gry innej osoby.

Na szczęście mamy pewne wskazówki na temat tego, jak rozwijać uczciwość. Przy czym nie ma w nich mowy o tym, że na starcie musisz być obdarzony wrodzoną dobrocią. Wszystko, czego trzeba, to doza uczciwości i dojrzałości: zdanie sobie sprawy z tego, że twoje działania mają wpływ na twoje życie, więc musisz uważać na to, co i jak robisz, przyglądając się uważnie swoim motywom działania i rzeczywistym skutkom, jakie przynosi samo działanie. Zanim podejmiesz działanie w myślach, słowie lub czynie, spójrz na jego oczekiwane rezultaty. Jeśli skrzywdzą cię lub kogoś innego, nie rób tego. Jeśli nie przewidujesz żadnej krzywdy, ruszaj naprzód. Podczas działania sprawdzaj, czy nie wyrządzasz nieprzewidzianego zła. Jeśli tak, zatrzymaj się. Jeśli nie, kontynuuj, aż skończysz. Kiedy skończysz, spójrz na długofalowe rezultaty swoich działań. Jeśli spowodowały czyjąś krzywdę, omów to z kimś innym podążającym ścieżką, wzbudź zdrowe poczucie wstydu z powodu pomyłki i postanów, że nigdy więcej tego nie powtórzysz. Jeśli nie dostrzegasz nieszczęśliwych skutków swoich działań, ciesz się z tego faktu i trenuj dalej.

Kiedy ćwiczysz się w ten sposób, stajesz się bardziej wrażliwy na to, co jest, a co nie jest umiejętność, ponieważ jesteś bardziej wyczulony na związki pomiędzy działaniami a wynikającymi z nich rezultatami. To pomaga ci lepiej osądzać potencjalnego nauczyciela, i to na dwa sposoby: w ocenie jego działań oraz w opiniowaniu porad, których ci udziela.

Jedynym sposobem na prawdziwą ocenę rady nauczyciela jest skonfrontowanie jej w praktyce: w twojej praktyce oraz poprzez ocenę rezultatów jej zastosowania. Jeśli praktykowanie w ten sposób pielęgnuje w tobie godne podziwu cechy, takie jak niewzruszoność, skromność, zadowolenie, bycie energicznym i niekłopotliwym, to znak, że porada, za którą poszedłeś, jest wartościowa. Osoba, która daje ci tę radę, przeszła przynajmniej test na prawdziwego przyjaciela. A ty sam uczysz się więcej o tym, jak oceniać.

Niektórzy mogą protestować, że tego rodzaju testowanie ludzi, czy odpowiadają oczekiwaniom, jest samolubne i nieludzkie, ale pamiętaj: testując nauczyciela, testujesz również siebie. Kiedy przyswajasz cechy świetnego nauczyciela, stajesz się osobą, która może zaoferować innym świetną pomoc. I znowu: to tak jak praktykowanie gry na pianinie pod okiem dobrego nauczyciela. W miarę jak nabierasz wprawy, nie tylko ty możesz się cieszyć swoją grą. Im lepszy się stajesz, tym więcej radości sprawiasz innym. Im lepiej rozumiesz proces gry, tym skuteczniej możesz uczyć kogoś, kto szczerze pragnie się uczyć od ciebie. W taki sposób ustanawiają się linie nauczania dużego kalibru dla dobra świata.

Zatem kiedy znajdujesz cudownego nauczyciela medytacji, czerpiesz z długiej linii cudownych mistrzów, sięgającej samego Buddy, i pomagasz jej trwać w przyszłości. Przyłączenie się do tej linii może wymagać zaakceptowania pewnych niewygodnych prawd, takich jak potrzeba uczenia się dzięki krytyce i przyjęcie odpowiedzialności za własne działania. Ale jeśli podejmiesz to wyzwanie, uczysz się wykorzystywać tę ludzką zdolność oceny i trenować ją dla większego dobra, gdyż niewycwiczone może łatwo wyrządzać krzywdę.

## DODATEK

# DODATKOWE MEDYTACJE

Jak wspominałem w części pierwszej, zanim umysł wykaże skłonność do uspokajania się oddechem, czasami trzeba wprowadzić go we właściwy nastrój. Oto kilka kontemplacji, które pomogą ten nastrój stworzyć.

Poniższe wyjaśnienia są tylko sugestiami odnośnie do tego, jak rozpocząć pracę z tymi kontemplacjami, ponieważ ćwiczenia te są najbardziej skuteczne wtedy, gdy sam wymyślisz, jak je dopasować do specyfiki swoich nastrojów. Możesz je modyfikować, jak chcesz, pod warunkiem że pomagają skierować twoje myślenie na właściwe tory: ku pragnieniu uspokojenia się z oddechem. Kiedy to pragnienie powstaje, możesz porzucić kontemplację i skupić się tylko na oddechu.

Na początku może okazać się, że dla uzyskania efektu będziesz musiał się angażować w te kontemplacje przez dość długi czas. Ostatecznie jednak powinieneś zyskać wycucie, co w twoim przypadku działa. Użyj tej wiedzy, by twoja kontemplacja była bardziej skuteczna. Innymi słowy, od razu uderz w najbliższe ogniwo: w stan umysłu, który przeszkadza ci w uspokojeniu się. W ten sposób będziesz miał więcej czasu na pracę i zabawę z oddechem.

**Kiedy nie czujesz się zmotywowany**, spróbuj zastanowić się nad własną hojnością. Pomyśl o tym, że w przeszłości dałeś komuś podarunek nie dlatego, że musiałeś albo od ciebie oczekiwano, ale dlatego, że po prostu chciałeś. Miałeś coś, co wolałbyś użyć sam, ale później zdecydowałeś, że się tym podzieliś. Dobrze pamiętać o tego rodzaju darach, ponieważ przypominają ci, że naprawdę masz w sobie choć trochę dobra. Przypominają ci też, że nie zawsze jesteś niewolnikiem swoich żądz. Masz nieco wolności w tym, jak działasz, i nieco doświadczeń w tym, jak dobrze się czujesz, kiedy ćwiczysz tę wolność w umiejętny sposób.

Słowo „dar” nie oznacza tutaj wyłącznie daru materialnego. Może również oznaczać podarunek twojego czasu, twojej energii, twojej wiedzy albo twojego przebaczenia.

Aby wyciągnąć jak najwięcej z tej kontemplacji, wyrób w sobie nawyk poszukiwania w codziennym życiu okazji, by być hojnym w dowolny sposób. Dzięki temu będziesz miał zawsze świeży materiał do swoich kontemplacji.

Bez niego ta kontemplacja szybko skostnieje.

W podobny sposób możesz rozważać własną uczciwość. Pomyśl o tych sytuacjach, kiedy mogłeś bezkarnie kogoś skrzywdzić, ale tego nie zrobiłeś. Dla zasady. Zatrzymałeś się, bo uznałeś, że nie znizysz się do tego poziomu albo że będziesz tego później żałował. Jeżeli przyjąłeś wskazania, przypomnij sobie, kiedy odczuwałeś pokusę, by złamać któreś z nich, ale zdołałeś się jej oprzeć. Pomyśl, jak z perspektywy czasu się czujesz, że tego nie zrobiłeś. Tego rodzaju refleksja nie tylko pomaga osadzić umysł w skupieniu, ale pomaga również oprzeć się kolejnym pokusom złamania jakiegoś wskazania.

**Kiedy czujesz pożądanie**, kontempluj to, co jest wewnątrz ciała i pamiętaj, że te same rzeczy są w osobie, której ciała pragniesz. Pamiętaj, że żądza może wzrastać tylko wtedy, gdy zablokujesz ogromne obszary rzeczywistości – takie jak cała zawartość ciała – więc poszerz zasięg swego wewnętrznego spojrzenia.

Aby rozpocząć praktykę w tej kontemplacji, spróbuj wizualizować kości w swoim ciele. Zaczniij od kości palców. Kiedy je wizualizujesz, pytaj, gdzie czujesz właśnie teraz swoje palce. Jeśli w palcach jest jakieś napięcie, to rozluźnij je i pamiętaj, że w kościach nie ma żadnego napięcia. Potem przejdź w górę do kości twojej dłoni i powtórz to samo ćwiczenie: zauważ napięcie wokół kości i zniweluj je. Przejdź dalej wzdłuż ramion, powtarzając to samo ćwiczenie, aż dojdiesz do barków. Po kontemplacji stawów barkowych przenieś swój wewnętrzny wzrok na stopy. Kiedy wizualizujesz kości w swoich stopach, rozluźnij każde napięcie, jakie znajdziesz w tym obszarze. Następnie przejdź wzdłuż nóg, poprzez miednicę, w górę kręgosłupa, poprzez szyję i w końcu do czaszki.

Możesz również wykonywać pewną odmianę tego ćwiczenia: po skończeniu relaksowania ciała wokół konkretnej kości wizualizuj, że zostaje ona odseparowana, podczas gdy ty przechodzisz do następnej części. Kontynuuj tak długo, aż poczujesz odseparowanie wszystkich części ciała, a sam będziesz siedział z poczuciem przestrzennej, przejrzystej świadomości.

Możesz zastosować to samo ćwiczenie w odniesieniu do dowolnej części ciała, która szczególnie wiąże się z pożądaniem. Na przykład jeżeli okaże się, że najbardziej pociąga cię skóra, wyobraź sobie swoją skórę usuniętą z ciała i ułożoną w stos na podłodze.

By wspomóc swoją wizualizację, możesz spróbować zapamiętać tradycyjną listę części ciała, używaną w tego rodzaju kontemplacji:

- włosy na głowie, włosy na ciele, paznokcie, zęby, skóra,
- mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny,

- nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca,
- jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego zawartością, fekalia,
- żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy,
- łój, ślina, śluz nosowy, maź stawowa, mocz.

Jeśli chcesz, możesz dodać inne organy – takie jak oczy czy mózg – które z jakiegoś powodu nie weszły na tradycyjną listę. Gdy już zapamiętałeś ten spis, wizualizuj te części jedna po drugiej, pytając się – przy każdej z nich – gdzie znajduje się ta część w twoim poczuciu ciała. Aby wspomóc swą wizualizację, możesz patrzeć na tablicę anatomiczną, ale pamiętaj, że żadne części twego ciała nie są wyraźnie rozdzielone i określone tak jak na takim schemacie. Są zmieszane w ciele z wszelkimi płynami. Jeśli wizualizowanie jakiejś części ciała ma szczególnie silny efekt na przeciwdziałanie pożądaniu, możesz skupić się głównie na tej części i przez jakiś czas odłożyć na bok resztę listy.

(Kolejne pomysły, jak zajmować się pożądaniem, znajdują się w omówieniu niszczących emocji w części drugiej.)

W idealnym przypadku kontemplacja ta powinna skutkować nie tylko utratą zainteresowania pożądaniem, lecz także wewnętrznym poczuciem lekkości. Jeżeli jednak okaże się, że wywołuje strach albo niepokój, zostaw ją i wróć do oddechu.

**Kiedy odczuwasz gniew**, spójrz na wskazówki, jak radzić sobie z gniewem w części drugiej. Możesz też wypróbować instrukcje w części pierwszej dotyczące rozwoju brahmavihār.

**Kiedy czujesz rozleniwienie**, kontempluj fakt, że śmierć może przyjść o każdej porze. Spytaj sam siebie, czy jesteś gotów odejść za minutę lub dwie? Czego byś potrzebował, aby wprowadzić umysł w stan, w którym nie bałbyś się śmierci? Jak byś się czuł, gdybyś umarł dziś w nocy, po zmarnowaniu okazji, by medytować i rozwijać dobre, silne właściwości w umyśle? Wciąż zadawaj sobie tego typu pytania, aż poczujesz pragnienie, by medytować. Wtedy zanurz się w oddechu.

Ta kontemplacja, podobnie jak kontemplacja ciała, ma na celu wzmocnienie umysłu zręcznymi postanowieniami. Jeżeli jednak okaże się, że wywołuje strach albo niepokój, zostaw ją i wróć do oddechu.

Kolejnym antidotum na lenistwo jest myślenie o tych sytuacjach z przeszłości, kiedy chciałeś znaleźć chwilę ciszy i spokoju. Pomyśl, jak czułeś się wtedy zdesperowany. Teraz masz okazję, by znaleźć ten spokój i ciszę. Czy chcesz to odrzucić?

## PODZIĘKOWANIA

Przez lata grupka ludzi – a szczególnie Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim i Larry Rosenberg – pytała mnie: „Kiedy napiszesz podręcznik o medytacji oddechu?”. Wciąż im mówiłem, że Utrzymywanie oddechu w umyśle autorstwa Ajahna Lee już jest wyśmienitym przewodnikiem po praktyce, ale oni wciąż nalegali, mówiąc, że istnieje potrzeba książki napisanej specjalnie dla czytelnika nieobeznanego z tajską tradycją leśną. Ich łagodny, ale wytrwały nacisk spowodował powstanie tej książki. Teraz, kiedy książka stała się rzeczywistością, pragnę im podziękować, ponieważ wiele się nauczyłem, próbując zebrać myśli dotyczące tego tematu w spójną, przystępną formę.

Skorzystałem wiele z ich komentarzy, jak również z komentarzy takich osób, jak Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katherine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright oraz mnichów z tutejszego klasztoru. Chciałbym im podziękować za ich pomoc. Oczywiście wszelkie błędy w książce są tylko moje.

Grudzień 2012



# FUNDACJA „THERAVADA”

Cele statutowe Fundacji „Theravada” to przede wszystkim propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu theravāda, ale także ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia dzięki upowszechnianiu technik medytacji i relaksacji umożliwiających zmniejszanie poziomu stresu oraz poprawę fizycznego i psychicznego samopoczucia. Fundacja promuje oryginalne metody medytacyjne, których źródłem jest kanon pālijski, co gwarantuje, że techniki te są kompleksowe i sprawdzone. Jest to również zapewnione dzięki rzetelności w przekazywaniu prawdziwego nauczania Buddy.

Słowo „theravāda” dosłownie znaczy „doktryna Starszych”. To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭace, czyli kanonie pālijskim – najwcześniejszych zapiskach nauczania Buddy. Przez wiele stuleci theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) oraz Sri Lanki. Jednak Fundacja stawia na obiektywne, naukowe podejście do nauk Buddy, jak również do medytacji. Wybraliśmy formę fundacji, ponieważ w większym stopniu zainteresowani jesteśmy działaniami społecznymi, a w mniejszym religijnymi. Jesteśmy otwarci na dialog, nie importujemy bezmyślnie kultury azjatyckiej i krytycznie odnosimy się do niektórych, nieprzystających do współczesnego świata, rozwiązań i praktyk.

Nasze działania mają na celu pomoc innym. Dzięki edukacji, teoretycznej i praktycznej, Fundacja stara się redukować poziom stresu w społeczeństwie, poprawiając fizyczne i mentalne samopoczucie ludzi. Naszym celem jest dzielenie się z innymi tym, co pomogło nam samym. Zdajemy sobie sprawę, że nie musi to pomagać wszystkim, jednak motywacją Fundacji jest stworzenie wyboru osobom poszukującym lub chcącym pogłębić swoją praktykę.

Umożliwiamy osobom zainteresowanym wczesnym buddyzmem zapoznanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddy. Staramy się przybliżyć innym tę wiedzę poprzez wydawanie książek zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, publikowanie filmów i wykładów na kanale YouTube oraz umożliwianie podjęcia praktyki medytacyjnej pod opieką kompetentnych nauczycieli – mnichów i osób świeckich. Nie pobieramy za to żadnych opłat, ponieważ uważamy, że nauki duchowe są bezcenne, jesteśmy także przekonani, że komercjalizacja duchowości może być szkodliwa.

Najnowszym projektem Fundacji są tłumaczenia tekstów źródłowych kanonu pālijskiego, czyli mów Buddy. Książki będą dostępne za darmo zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Te 100-stronicowe publikacje będą

opatrzone komentarzami i przypisami, które w sposób obiektywny i przystępny wyjaśnia teksty źródłowe buddyzmu. Na ten cel udało się nam uzyskać grant z Khyentse Foundation z USA, pokrywa on nieco mniej niż połowę wszystkich kosztów związanych z projektem tłumaczenia sut, dlatego Fundacja utworzyła konto na platformie Patronite, żeby zebrać pozostałą część potrzebnych środków.

Chcielibyśmy, żeby z naszych działań mogli korzystać wszyscy Polacy, także ci, którzy mimo odmiennych poglądów na temat wiary doceniają naszą pracę, potwierdzając i uznając mądrość płynącą z przedstawianych przez nas nauk – mądrość, która jest obiektywna, więc ponad podziałami.

Darmowe wersje elektroniczne książek dostępne są na:

[Sasana.pl](http://Sasana.pl)

[Theravada.pl](http://Theravada.pl)

[Dhamma.pl](http://Dhamma.pl)

## **NAKŁADEM FUNDACJI „THERAVADA” UKAZAŁY SIĘ:**

### **W roku 2024**

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), Buddyjski romantyzm.  
Pytania i odpowiedzi dotyczące nauczania buddyzmu theravāda.  
Dhammapada - ścieżka mądrości Buddy.

### **W roku 2021**

Majjhima Nikāya, tom II.  
Ajahn Brahm, Trzymaj mniej.  
T Y Lee, Życie pełne błogosławieństw.

### **W roku 2020**

Majjhima Nikāya, tom I.  
w roku 2019  
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), Moc pytań.

### **W roku 2018**

Sayadaw U Pandita, Jeszcze w tym życiu (wydanie drugie).  
w roku 2017  
Ajahn Sumedho, Cztery Szlachetne Prawdy.  
Viradhammo Bhikkhu, Spokój istnienia.

### **W roku 2016**

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), Czystość serca.  
Artykuły ścieżki buddyjskiej.

### **W roku 2015**

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff),  
Szlachetna strategia: artykuły ścieżki buddyjskiej.  
Grzegorz Polak, Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga  
Buddhaghosy (wersja elektroniczna).

### **W roku 2014**

Ajahn Brahm, Podstawowa metoda medytacji.  
Shravasti Dhammika, Dobre pytania – dobre odpowiedzi.  
Sayadaw U Silananda, Paritta-Pāḷi (Wersy ochronne).  
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), Z każdym oddechem.  
Wskazówki do medytacji.



**THERAVĀDA**  
P O L S K A

FUNDACJA „THERAVADA”

KRS: 0000464215 · NIP: 5223006901 · REGON: 146715622

KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020

Dhamma-dāna – dar Dhammy  
do bezpłatnej dystrybucji – nie na sprzedaż