



AJAHN BRAHM

PODSTAWOWA
METODA MEDYTACJI

AJAHN BRAHM

PODSTAWOWA
METODA MEDYTACJI

2025

PODSTAWOWA METODA MEDYTACJI

© 2025 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

The Basic Method of Meditation

By Ajahn Brahmavamso

Copyright © Ajahn Brahmavamso 2002

Wydawca: Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie: Piotr Jagodziński

Redakcja I wydania: Aleksandra Łobacz, Beata Wojciechowska-Dudek

Redakcja II wydania: Aneta Miklas, Piotr Jagodziński, Janusz Podkościelny

Skład i łamanie tekstu: Joanna Grabowska, joannagrabowska.pl

Projekt okładki: Monika Zapisek

Zdjęcie na okładce: Karolina Sikorska

ISBN: 978-83-939377-0-7

Spis treści

CZEŚĆ I UTRZYMUJĄCA SIĘ UWAŻNOŚĆ
CHWILI OBECNEJ

CZEŚĆ II CICHA UWAŻNOŚĆ
CHWILI OBECNEJ

CZEŚĆ III PEŁNA CIĄGŁOŚCI UWAŻNOŚĆ
PIĘKNEGO ODDECHU

Szanowni Czytelnicy!

Z wielką przyjemnością oddajemy w Wasze ręce książkę „Podstawowa metoda medytacji” autorstwa Ajahna Brahma – jednego z najbardziej cenionych współczesnych nauczycieli medytacji buddyjskiej. Jest to pozycja wyjątkowa, łącząca w sobie głęboką mądrość tradycyjnych nauk buddyzmu theravādy z przystępną, praktyczną formą przekazu, dostosowaną do potrzeb współczesnego człowieka.

Ajahn Brahm (pełne imię pālijskie: Brahmavaṃso, właściwie Peter Betts, ur. 7 sierpnia 1951) to mnich buddyjski pochodzenia brytyjskiego, który od ponad 50 lat praktykuje medytację i jest jej nauczycielem. Peter Betts urodził się w Londynie, pochodzi z rodziny robotniczej i uczęszczał do szkoły Latymer Upper School. Otrzymał stypendium i podjął studia z fizyki teoretycznej w Emmanuel College na Uniwersytecie Cambridge pod koniec lat 60. W trakcie studiów w Cambridge dołączył do uniwersyteckiego Towarzystwa Buddyjskiego i to tam w wieku 18 lat po raz pierwszy spotkał mnicha. Wtedy już wiedział, że tym właśnie chce zostać. Po ukończeniu studiów przez rok uczył matematyki w szkole średniej w Devon, zanim wyjechał do Tajlandii, aby zrealizować swoje zamierzenie i stać się mnichem (bhikkhu). Brahmavaṃso został wyświęcony w Bangkoku w wieku 23 lat przez Somdeta Kiaw, opata świątyni Wat Saket. Następnie spędził dziewięć lat, studiując i praktykując w leśnej tradycji medytacyjnej pod kierunkiem Ajahna Chah.

Po tych dziewięciu latach, w 1983 roku, Ajahn Brahm został wysłany przez Ajahna Chah do Perth, aby wspierać Ajahna Jagaro w obowiązkach nauczycielskich. Początkowo obaj mieszkali w starym domu przy ulicy Magnolia w północnym Perth, ale pod koniec 1983 roku zakupili 97 akrów (393 tys m²) wiejskiego i zalesionego terenu na wzgórzach Serpentine, na południe od Perth. Teren ten miał stać się klasztorem Bodhinyana (nazwanym na cześć ich nauczyciela, Ajahna Chah Bodhinyany). Bodhinyana miała stać się pierwszym klasztorem buddyjskim linii tajskiej theravādy na półkuli południowej i jest obecnie największą wspólnotą mnichów buddyjskich w Australii. Początkowo na tamtym terenie nie było żadnych budynków, a ponieważ w tym czasie w Perth było niewielu buddystów, a zatem nie było wsparcia finansowego, mnisi zaczęli budować samodzielnie, aby zaoszczędzić pieniądze. Ajahn Brahm nauczył się hydrauliki i murarstwa i własnoręcznie zbudował wiele z obecnie istniejących budynków.

W 1994 roku Ajahn Jagaro wycofał się z wykonywanych obowiązków, a rok później zrzucił mnisie szaty. Ciężar prowadzenia klasztoru nieoczekiwanie spadł na Ajahna Brahma, który po pewnych wahaniach zabrał się do dzieła z dużym entuzjazmem. Wkrótce posypały się zaproszenia do innych części Australii i Azji Południowo-Wschodniej. Ajahn Brahm był ceniony za doskonałe nauki i za poczucie humoru. Wystąpił na Międzynarodowym Szczycie Buddyjskim w Phnom Penh w 2002 roku i na wielu globalnych konferencjach buddyjskich. Mimo uznania na forach publicznych Ajahn Brahm nadal poświęcał czas i uwagę osobom ciężko chorym i umierającym, więźniom oraz wszystkim tym, którzy chcieli się nauczyć medytacji; nie zaniedbywał również swojej Saṅghi bhikkhów w Bodhinyanie.

22 października 2009 roku Ajahn Brahm, wraz z Bhante Sujato i innymi mnichami, przeprowadził ceremonię wyświęcenia mniszek buddyjskich (bhikkhuṇī), podczas której cztery kandydatki, Czcigodna Vāyāmā oraz Czcigodne Nirodhā, Serī i Hāsapaññā, zostały wyświęcone na pełnoprawne bhikkhuṇī. Rolę nauczycielki przyjmującej w ceremonii pełniła Czcigodna Tathālokā, a wyświęcenia odbyły się w klasztorze Bodhinyana w Serpentine w Australii. Pomimo że wcześniej podejmowane były próby przyjmowania bhikkhuṇī do Saṅghi, np. w Kalifornii i na Sri Lance, było to pierwsze wyświęcenie w tajskiej tradycji leśnej i okazało się bardzo kontrowersyjne w Tajlandii. W szerszej tradycji theravādy nie ma konsensusu co do ważności święceń kobiet na bhikkhuṇī, jednak Ajahn Brahm twierdzi, że nie ma żadnych jednoznacznych historycznych podstaw do odmowy powołania zakonu mniszek.

Za swoje działania z 22 października 2009 roku, w dniu 1 listopada 2009 roku podczas spotkania starszych członków tajskiej leśnej Saṅghi monastycznej w linii Ajahna Chah, które odbyło się w Wat Pah Pong w Ubon, Ajahn Brahm został usunięty ze wspólnoty linii tradycji leśnej i nie jest już związany z głównym klasztorom w Tajlandii ani z żadnym innym zachodnim klasztorom tajskiej tradycji leśnej. Skutkiem tego australijska Saṅgha pod przewodnictwem Ajahna Brahma stała się niezależną gałęzią buddyzmu theravādy, szanującą swoje dziedzictwo, prężnie rozwijającą się i zwracającą w przyszłość.

Od 2006 roku Ajahn Brahm zajmował się budową i prowadzeniem ośrodka medytacyjnego Jhana Grove, najwyższej klasy ośrodka z 60 pokojami gościnnymi, który jest wykorzystywany przez cały rok zarówno przez BSWA

(Buddyjskie Towarzystwo Zachodniej Australii), jak i przez inne grupy medytacyjne. W samym 2012 roku Jhana Grove posłużyło 1300 osobom w trakcie różnego rodzaju odosobnień.

W 2013 roku rozpoczęto prace przy budowie Wzgórza Pustelnika, rozszerzenia klasztoru Bodhinyana. Lista oczekujących mężczyzn, którzy pragną otrzymać święcenia w Bodhinyanie, jest bardzo długa, nie mogą oni zostać przyjęci z powodu ograniczonej liczby miejsc noclegowych i niewystarczającej infrastruktury klasztoru. Ajahn Brahm podjął pierwszy krok w kierunku zwiększenia możliwości udzielania święceń monastycznych i odbywania praktyki dzięki rozbudowie Bodhinyany, i w tym celu zakupił dodatkowe 100 akrów sąsiadującej ziemi, na której obecnie budowane są chatki mające pomieścić przyszłych mnichów.

Ajahn Brahm od lat służy społeczności, zarówno lokalnej jak i globalnej, oferując mądre rady i współczucie każdemu, kto do niego przychodzi, bez względu na rasę, płeć, przekonania religijne czy status społeczny. Sensem istnienia jest dla niego pomaganie ludziom i nauczanie ich, jak być szczęśliwym i jak przezwyciężać cierpienie w życiu. Przeszedł długą drogę: od skromnych początków do nauczania setek tysięcy ludzi każdego miesiąca, czy to osobiście, czy online, a popularność jego wykładów świadczy dziś o skuteczności praktycznych rad, które oferuje, przekazywanych z życzliwością i poczuciem humoru. Wyróżnia go nie tylko głębokie zrozumienie tradycji, ale także niezwykła umiejętność przedstawiania złożonych koncepcji w sposób jasny dla każdego i często przeplatany licznymi, typowo angielskimi dowcipami. Ta książka, którą Czytelnik trzyma w dłoniach, powstała na podstawie jego wieloletniego doświadczenia w prowadzeniu kursów medytacji zarówno dla początkujących, jak i dla zaawansowanych praktykujących.

„Podstawowa metoda medytacji” to nie tylko podręcznik technik medytacyjnych. To kompleksowy przewodnik prowadzący czytelnika krok po kroku przez proces rozwijania wewnętrznego spokoju i zrozumienia. Autor przedstawia medytację nie jako skomplikowaną sztukę dostępną tylko dla wybranych, ale jako naturalną praktykę, którą każdy może włączyć do swojego codziennego życia. Szczególnie cenne są praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie z typowymi przeszkodami, jakie napotykają osoby rozpoczynające przygodę z medytacją.

W czasach, gdy coraz więcej osób szuka skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, wolności od nałogów i sposobów odnalezienia wewnętrznej równowagi, książka ta stanowi bezcenne źródło wiedzy i inspiracji. Warto wspomnieć, że fundacja „Theravada” wydała tę książkę w 2014 roku jako jedną z pierwszych pozycji w projekcie „Dhamma-dāna” – daru Dhammy, czyli bezpłatnej dystrybucji papierowych egzemplarzy do wszystkich zainteresowanych. By uczcić dziesięciolecie tego osiągnięcia, przygotowaliśmy nową, poprawioną wersję. Wydajemy tę pozycję także ze względu na zbliżającą się XIII edycję globalnej konferencji buddyjskiej, która odbędzie się w Polsce w 2026 roku – swoje uczestnictwo w niej zapowiedział autor książki, Czcigodny Ajahn Brahm. Więcej informacji o konferencji na stronie www.buddha2026.org.

Mamy nadzieję, że ta książka stanie się dla Czytelników nie tylko przewodnikiem po ścieżce medytacji, ale także źródłem transformacji i głębszego zrozumienia własnego umysłu.

PIOTR JAGODZIŃSKI

2025, Lasy Janowskie



CZEŚĆ I

UTRZYMUJĄCA SIĘ
UWAŻNOŚĆ CHWILI
OBECNEJ

MEDYTACJA TA POZWOLI OSIĄGNĄĆ PIĘKNĄ CISZĘ, USPOKOJENIE I PRZEJRZYSTOŚĆ UMYŚLU.

Medytacja to droga odpuszczania. W trakcie medytacji odpuszcza się wszelką złożoność zewnętrznego świata, by znaleźć spokój tego, co wewnątrz. We wszelkich rodzajach mistycyzmu, w różnorodnych tradycjach duchowych jest to droga do zbudowania oczyszczonego i pełnego mocy umysłu. Doświadczenie przejrzystości umysłu, który jest wyswobodzony ze świata, to coś niezwykłego i błogiego.

Z początku medytacja będzie wymagała nieco ciężkiej pracy, jednak postaraj się znieść te trudy, pamiętaj wtedy o efektach, jakie ona przyniesie w postaci pięknych i znaczących doświadczeń. Są one warte wysiłku. Prawo natury mówi, że bez wysiłku nie ma postępu. Nieważne, czy jest się mnichem, czy osobą świecką – bez starań do niczego się nie dochodzi, ani w medytacji, ani w czymkolwiek innym.

Jednak sam wysiłek nie wystarcza. To ma być umiejętny wysiłek. Oznacza to odpowiednie kierowanie energii na konkretne zadanie i utrzymywanie jej na nim aż do pomyślnego ukończenia. Umiejętny wysiłek nie stanowi przeszkody, nie rozkojarza, gdyż ma za zadanie wytworzyć miły spokój głębokiej medytacji.

Należy jasno zdać sobie sprawę z celów medytacji, tak by wiedzieć, gdzie skierować swój wysiłek. Medytacja ta pozwoli osiągnąć piękną ciszę, uspokojenie i przejrzystość umysłu. Jeśli zrozumiesz cel, wtedy stanie się jasne, gdzie skierować wysiłek oraz jakie środki należy przedsięwziąć, by tego dokonać.

Wysiłek kierowany jest w stronę odpuszczania. Jest to rozwijanie takiego umysłu, który skłonny jest do poniechania. Jednym z nieskomplikowanych, acz znaczących przesłań Buddy było to dotyczące

medytującego: a mianowicie że osoba, której umysł skłania się do poniechania, łatwo osiąga skupienie (samādhi). Ktoś taki osiąga niemal automatycznie stany wewnętrznej błogości. Błogosławiony mówił, że świadome porzucenie, odpuśczenie i poniechanie to główne czynniki powodujące powstanie stanów pełnych mocy.

W trakcie medytacji nie powinniśmy tworzyć w umyśle przywiązania do czegokolwiek. Powinniśmy natomiast rozwijać umysł, który jest skory do odpuszczania sobie, do odkładania ciężaru. Gdy nie medytujemy, ciągle musimy nosić ze sobą ciężar licznych obowiązków – to prawie jak tachanie kilku ciężkich walizek. W trakcie praktyki cały ten bagaż jest zupełnie niepotrzebny. Postaraj się więc dostrzec, ile balastu udało ci się odłożyć dzięki medytacji. Pomyśl o tych sprawach jak o czymś obarczającym cię, czymś uciążliwym, co zaczyna być wręcz przygniatające. Właściwym nastawieniem będzie odłożenie tego wszystkiego, swobodne puszczenie, bez oglądania się za siebie. To właśnie ten rodzaj wysiłku, takie nastawienie, takie działanie umysłu, ukierunkowane na odpuszczanie, jest tym, co doprowadzić może do głębokich stanów medytacyjnych. Już w początkowej fazie tego rodzaju medytacji sprawdź, czy potrafisz wytworzyć energię poniechania, czyli zamiar odłożenia wszystkiego na bok, tak by stopniowo móc coraz bardziej odpuszczać. Gdy tylko pozwolisz umysłowi porzucić wszystkie te sprawy, poczujesz się lżej, doznasz swobody i braku obciążenia. Takiego rodzaju porzucanie ciężaru w praktyce medytacji przejawia się stopniowo, krok po kroku.

Możesz oczywiście przejść przez początkowe etapy dość szybko, jednak bądź ostrożny. Czasem, gdy zbyt szybko przejdiesz przez fazy wstępne, może okazać się, że masz pewne braki w pracach przygotowawczych. To jak budowanie kamienicy w mieście na mizernych i zrobionych na chybcika fundamentach. Konstrukcja

wznosi się bardzo szybko, jednak równie szybko może się zawalić! Mądrzej będzie zatem poświęcić nieco więcej czasu na fundamenty, ale także „na pierwsze piętra”, by stworzyć silne i stabilne podstawy. Wtedy też, gdy będziesz przechodzić na wyższe piętra, czyli błogość medytacyjną, ona także będzie silna i stabilna.

Sposób, w jaki uczę medytacji, rozpoczyna się od bardzo prostego zadania: od odłożenia bagażu przeszłości i przyszłości. Możesz pomyśleć, że to jest tak oczywiste, że aż zbyt proste. Włóż w to jednak cały swój wysiłek, nie goń przedwcześnie za bardziej zaawansowanymi etapami medytacji, dopóki nie osiągniesz pierwszego celu, jakim jest utrzymywanie uważności na obecnej chwili. Dzięki temu w późniejszych etapach dostrzeżesz, że stworzyłeś silny fundament, na którym możesz budować kolejne poziomy.

Pozbywanie się przeszłości oznacza brak jakichkolwiek myśli na temat swojej pracy, rodziny, zobowiązań i odpowiedzialności, swojej historii, dobrych czy złych przeżyć z dzieciństwa i tak dalej. Pozostawiasz swoje przeszłe doświadczenia dzięki brakowi jakiegokolwiek nimi zainteresowania. Gdy medytujesz, stajesz się kimś bez przeszłości. Nie zaprzątasz sobie głowy nawet tym, skąd jesteś, gdzie się urodziłeś, kim byli twoi rodzice i jak wyglądało twoje wychowanie. Cała ta historia ma zostać porzucona w trakcie praktyki. Dzięki temu każdy na odosobnieniu jest równy, każdy jest wyłącznie medytującym. Nieistotne jest więc, ile lat praktykujesz, czy jesteś weteranem, czy dopiero początkującym. Gdy zostawiamy swoją przeszłość, wszyscy jesteśmy równi i wolni. Uwalniamy się od tych zmartwień, spostrzeżeń i myśli, które nas ograniczają i blokują rozkwit naszego spokoju zrodzonego z odpuszczania. Zatem każda część twojej historii powinna zostać „puszczona”, nawet to, co stało się w przeciągu tego odosobnienia, nawet pamięć tego, co stało się przed chwilą! Tym sposobem nie dźwigasz żadnego obciążenia z przeszłości w teraźniejszość. Cokolwiek się stanie, nie jesteś

już tym zainteresowany i to puszczasz. Nie pozwalasz, by przeszłość pobrzmiewała w twoim umyśle.

Porównuję to do celi z poduszkami na ścianach! Gdy jakiegokolwiek doświadczenie, spostrzeżenie czy myśl uderza w ścianę z poduszkami, nie odbija się. Myśl taka zatapia się w obiciu z poduszek i tam się zatrzymuje. Nie pozwalamy, aby przeszłość odbijała się echem w naszej świadomości – ani ta z wczoraj, ani ta związana z jakimkolwiek minionym zdarzeniem. Jest tak, ponieważ rozwijamy nasz umysł w taki sposób, by starał się odpuszczać, odkładać i porzucać ciężar.

Niektórzy twierdzą, że jeśli wybiorą swoją przeszłość jako obiekt medytacji, wtedy w jakiś sposób będą mogli się czegoś od niej nauczyć lub rozwiązać jakiś zaprzeszyły problem. Jednak musisz zrozumieć, że gdy patrzysz na to, co przeszłe, niezmiennie patrzysz przez zniekształcone soczewki. Jakkolwiek myślisz o tym, co było, w rzeczywistości było nieco inaczej. To dlatego ludzie potrafią kłócić się o to, co dokładnie się wydarzyło, nawet jeśli wydarzyło się kilka chwil temu. To zjawisko powszechnie znane policji szukającej sprawcy wypadku samochodowego. Nawet jeśli stłuczka miała miejsce pół godziny wcześniej, dwóch naocznych świadków całkowicie przekonanych o swojej uczciwości może złożyć zupełnie różne zeznania. Nie można polegać na swojej pamięci. Jeśli zdasz sobie sprawę, jak bardzo pamięć jest niemiarodajna, to nie będziesz cenić sobie myślenia o przeszłości. Opuścisz ją wtedy. Będziesz mógł ją pogrzebać, tak jak grzebie się zmarłe osoby. Umieszcza się je w trumnie, a następnie zakopuje albo poddaje kremacji i taki jest finał historii, taki jest koniec. Nie wzdychaj za przeszłością. Nie noś trumien zmarłych chwil na swojej głowie. Jeśli będziesz to robić, weźmiesz na siebie spory ciężar, który tak naprawdę nie należy do ciebie. Pozwól odejść przeszłości, a będziesz mieć możliwość stać się wolnym w terażniejszości.

Jeśli chodzi o przyszłość, o wszelkie przewidywania, lęki, plany i oczekiwania, je także należy opuścić. Buddha powiedział kiedyś

o przyszłości: „Cokolwiek myślisz, że będzie, zawsze będzie to coś innego”! Mędrcy wiedzą, że przyszłość jest niepewna, nieznaną, a więc nie do przewidzenia. Z reguły przewidywanie przyszłości jest głupotą i tego typu myślenie w trakcie medytacji to tylko strata czasu.

W trakcie pracy z umysłem zauważysz, że potrafi on czasem bardzo dziwnie działać. Może robić wspaniale i zarazem niespodziewane rzeczy. Często zdarza się to medytującym, którzy mają trudności z osiągnięciem spokoju. W trakcie siedzenia mogą myśleć: „No i znowu to samo: kolejna godzina frustracji”. Pomimo tego, że zaczynają myśleć w taki sposób, przepowiadając sobie własną katastrofę, dzieje się coś dziwnego – mogą wejść w bardzo spokojny stan medytacyjny.

Ostatnio słyszałem o jednym mężczyźnie, który był na swoim pierwszym dziesięciodniowym odosobnieniu. Po pierwszym dniu miał bóle w całym ciele i chciał wracać do domu. Nauczyciel powiedział: „Zostań jeszcze jeden dzień i ból zniknie, obiecuję”. Tak więc został jeszcze jeden dzień, ale ból stał się jeszcze gorszy, więc człowiek ten znów chciał wracać do domu. Nauczyciel powtórzył: „Jeszcze tylko jeden dzień, a ból przejdzie”. Został na trzeci dzień, a ból był jeszcze gorszy. Każdego dnia, przez wszystkie dziewięć dni, mężczyzna ten szedł wieczorem do nauczyciela, mając ogromne problemy z bólem, i prosił o możliwość wrócenia do domu, a nauczyciel za każdym razem mówił: „Jeszcze jeden dzień i ból zniknie”. Ostatniego dnia, kiedy zaczął swoją pierwszą poranną medytację, ból całkowicie zniknął! To przeszło najśmielsze oczekiwania tego mężczyzny. Nie było nawrotu bólu. Mógł siedzieć przez długi czas bez jakiegokolwiek fizycznego dyskomfortu! Był zdumiony, jak niezwykle jest umysł, potrafiący wytworzyć tak nieoczekiwane rezultaty. Nie znasz zatem przyszłości. Może się to wydać osobliwe, a nawet dziwne, ale życie może potoczyć się w najmniej spodziewany sposób. Tego rodzaju doświadczenia potrafią wytworzyć w tobie mądrość

i odwagę, by porzucić wszelkie myśli o przyszłości, jak również wszelkie wobec niej oczekiwania.

Gdy w trakcie medytowania myślisz sobie: „Ile jeszcze minut mam tu siedzieć? Jak długo mam znosić to wszystko?”, jest to tylko kolejne wędrowanie myślami w przeszłość. Ból może zniknąć w jednej chwili. W następnej może przyjść z potrójną intensywnością. Nie możesz przewidzieć, co się wydarzy.

Gdy jesteś na odosobnieniu, w trakcie którego medytujesz już od jakiegoś czasu i masz za sobą kilka sesji medytacyjnych, możesz myśleć, że żadna z tych medytacji nie była właściwa. Podczas następnej godziny praktyki siadasz i wszystko staje się takie spokojne i proste. Myślisz: „Och! Teraz dopiero medytuję!”, ale w następnej godzinie znów czujesz się okropnie. O co w tym wszystkim chodzi?

Mój pierwszy nauczyciel medytacji powiedział mi kiedyś coś, co brzmiało dość zdumiewająco. Powiedział, że nie ma czegoś takiego jak zła medytacja! Miał rację. Wszystkie te godziny praktyki, które uważasz za złe, frustrujące i niespełniające twoich oczekiwań, wszystkie one są twoją ciężką pracą, za którą pewnego dnia dostaniesz „wypłatę”.

Jest to podobne do sytuacji osoby, która idzie w poniedziałek do pracy i na koniec dnia nie dostaje żadnych pieniędzy. „Po co ja tak haruję?” – myśli. Pracuje cały wtorek i nadal nic nie dostaje. Kolejny kiepski dzień. Mija cała środa, cały czwartek i nadal nic nie wynika z tej ciężkiej pracy. To cztery pechowe dni z rzędu. Wtedy przychodzi piątek, osoba ta wykonuje dokładnie taką samą pracę jak wcześniej i na koniec dnia szef daje jej wypłatę. „Och! Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?!”

Dlaczego każda medytacja nie może być jak dzień wypłaty? Czy teraz rozumiesz to porównanie? To w trakcie tych trudów medytacyjnych pracujesz na swoją wypłatę, budujesz podwaliny swojego sukcesu. Gdy tak rozwijasz w sobie spokój podczas tych cięższych

chwil praktyki, wzmacniasz w sobie siłę, nadajesz moc uspokojeniu. Wtedy też, gdy już wystarczająco dużo pożytecznych właściwości znajduje się na twoim rachunku, umysł przechodzi w stan dobrej medytacji, a ty czujesz się, jakby to był dzień wypłaty. To w trakcie tych ciężkich medytacji wykonujesz większość pracy.

Podczas ostatniego odosobnienia, które prowadziłem w Sydney, w trakcie jednej z rozmów, jakie zwykle nauczyciel przeprowadza z uczniami, pewna kobieta powiedziała mi, że była na mnie zła przez cały dzień z dwóch różnych powodów. Na początku medytacji przeżywała ciężkie chwile i była na mnie wściekła za to, że za późno uderzałem w gong na zakończenie praktyki. W późniejszej fazie medytacji, gdy doszła do wspaniałego i spokojnego stanu, była na mnie zła, ponieważ uderzałem w gong zbyt wcześnie. Rzecz jasna, sesje medytacji trwają tyle samo, dokładnie jedną godzinę! Jako nauczyciel uderzający w gong zawsze jestem więc na straconej pozycji!

To jest właśnie to, co może się zdarzyć, gdy oczekujesz czegoś, patrząc w przyszłość i myśląc: „Ile jeszcze minut do gongu?”. Wtedy to właśnie zaczynasz się torturować, biorąc na siebie ogromny ciężar, który w ogóle nie powinien być twoją sprawą. Tak więc bądź bardzo ostrożny i nie bierz tej ciężkiej walizki z napisem: „Ile jeszcze minut tego będzie?” lub „Co będę robić potem?”. Jeśli myślisz w ten sposób, nie zwracasz uwagi na to, co się dzieje w chwili obecnej. Nie praktykujesz medytacji. Straciłeś wątek i prosisz się o kłopoty.

Na tym etapie medytacji postaraj się skupić jedynie na chwili obecnej i to do takiego stopnia, że nie będziesz wiedzieć, jaki dziś dzień lub jaka to pora dnia: „Poranek? Południe? Nie wiem!”. Wszystko, z czego zdajesz sobie sprawę, to chwila, która jest – teraz! W ten sposób docierasz do cudownego zakonnego wymiaru czasowego, w którym medytacja trwa w tej jednej chwili, bez rozeznania, ile minut upłynęło albo ile pozostało, nawet bez pamiętania, jaki jest dzień.

Będąc młodym mnichem w Tajlandii, w pewnym momencie zapomniałem, jaki był faktycznie rok! To cudowne: móc przebywać w sferze, która jest ponadczasowa. Będąc w takim bezczasie, można poczuć znacznie więcej wolności niż w świecie, w którym zwykle przychodzi nam żyć, w którym panuje dyktatura upływu czasu. W beczasowym królestwie doświadczasz tylko chwili obecnej, podobnie jak wszystkie mądre istoty, które przez tysiąclecia doświadczały czegoś identycznego. Zawsze tak było, nic się nie zmieniło. Doszedłeś do rzeczywistości tego co „teraz”.

Rzeczywistość terażniejszości jest wspaniała, wręcz niesamowita. Po porzuceniu przeszłości i przyszłości czujesz się tak, jakbyś wrócił do świata żywych. Jesteś tutaj, jesteś świadomy. Jest to pierwszy etap medytacji – sama uważność skierowana na terażniejszą chwilę. Dokonałeś sporego wysiłku, by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji. Znajdź w sobie teraz tyle siły, by móc osiągnąć ten etap, utrwalić go w sobie, aż będzie stabilny i silnie ugruntowany. W kolejnej części zajmujemy się dopracowaniem uważności chwili obecnej, tak by wejść w drugą fazę medytacji – cichej uważności chwili obecnej.



CZEŚĆ II

CICHA UWAGA
CHWILI OBECNEJ

CISZA MA ZNACZNIE WIĘKSZY POTENCJAŁ GENEROWANIA MĄDROŚCI I PRZEJRZYSTOŚCI NIŻ MYŚLENIE.

W części pierwszej przedstawiłem cele medytacji: osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości umysłu prowadzące do pojawienia się znamienitych wglądów. Potem wskazałem na dość zasadniczy aspekt, na który zwraca się uwagę nieprzerwanie w praktyce medytacyjnej, a mianowicie na uwolnienie się od przeciążeń w ciele i w umyśle. Wreszcie pod koniec części pierwszej opisałem w szczególności praktykę wiodącą do tego, co nazywam pierwszym etapem medytacji, który charakteryzuje się wygodnym przebywaniem medytującego w obecnym momencie przez długi i nieprzerwany czas. Powiedziałem też, że: „Rzeczywistość teraźniejszości jest wspaniała, wręcz niesamowita [...]. Dokonałeś sporego wysiłku, by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji”. Po tym osiągnięciu należy iść dalej w kierunku jeszcze piękniejszej i w pełni autentycznej ciszy umysłu.

Dobrze jest w tym miejscu wyjaśnić różnicę między cichą uważnością chwili obecnej a myśleniem o niej. Można przytoczyć porównanie do oglądania meczu tenisowego w telewizji. Podczas oglądania takiego meczu zauważysz, że w rzeczywistości rozgrywają się dwa mecze jednocześnie. Jeden to ten, który widzisz na ekranie, a drugi opisywany jest przez komentatora. Jeśli Australijczyk ogrywa Nowozelandczyka, to opisy komentatorów z Australii i Nowej Zelandii będą różnić się od tego, co faktycznie miało miejsce! Komentarze są zazwyczaj tendencyjne. W tym porównaniu oglądanie meczu na ekranie bez żadnego komentarza oznacza cichą uważność w medytacji, natomiast zwracanie uwagi na komentarz oznacza w tym przypadku myślenie. Należy zdać sobie sprawę, że znacznie bliższe

prawdzie jest obserwowanie bez komentarza, gdy zwyczajnie doświadczasz cichej uważności chwili obecnej.

Czasem zdaje się nam, że to dzięki wewnętrznemu komentarzowi potrafimy w ogóle zrozumieć świat. Faktycznie jednak to wewnętrzne gadanie nie zna się zupełnie na świecie! Tak naprawdę to ta mowa w nas samych jest odpowiedzialna za tkanie iluzji, która jest przyczyną cierpienia. To dialog wewnętrzny powoduje, że gniewamy się na naszych wrogów, których sami sobie robimy, oraz że tworzymy niebezpieczne przywiązanie do kochanych osób. Ten wewnętrzny komentarz jest przyczyną wszelkich problemów w życiu. Generuje strach i poczucie winy. Tworzy lęk i depresję. Kreuje te wszystkie iluzje na takiej samej zasadzie jak komentator telewizyjny, który potrafi umiejętnie manipulować widownią, tak by wytworzyć złość bądź łzy. Jeśli więc poszukujesz prawdy, powinieneś zacząć cenić cichą uważność i uznać ją za ważniejszą w trakcie medytacji niż jakąkolwiek inną myśl.

Największą przeszkodą dla cichej uważności jest to, że zbyttno cenimy sobie nasze myśli. Wgląd może pojawić się tylko wtedy, gdy przestaniemy tak bardzo cenić własne myślenie i zrozumiemy znaczenie oraz autentyczność cichej uważności. Taki rodzaj wglądu otworzy drugi etap medytacji, a mianowicie – cichą uważność chwili obecnej.

Jednym z piękniejszych sposobów przezwyciężenia wewnętrznego komentarza jest obserwowanie każdej chwili tak skrupulatnie, że nie ma po prostu czasu na interpretowanie tego, co się przed chwilą stało. Tym jest właśnie myśl – opinią na temat tego, co się wydarzyło, np.: „To było dobre”, „Fuj, obrzydlistwo”, „Co to było?!”. Wszystkie te komentarze odnoszą się do minionego doświadczenia. Gdy etykietujesz, tworzysz wewnętrzny komentarz na temat doświadczenia, które właśnie minęło, i wtedy przestajesz zwracać uwagę na kolejne doświadczenie, które się objawia. Zajmujesz się gośćmi, któ-

rzy przyjechali wcześniej, ignorując zupełnie nowych gości, którzy właśnie zawitali.

Wyobraź sobie, że twój umysł jest gospodarzem na imprezie i ma za zadanie witać przy drzwiach przybyłych gości. Kiedy przychodzi pierwszy znajomy, ściskacie sobie dłonie i zaczynacie rozmawiać o tym i owym i wtedy przestajesz spełniać swój obowiązek gospodarza, którym jest witanie przybyłych, czyli zwracanie uwagi na kolejnego gościa pukającego do drzwi. Goście nieustannie podchodzą do twych drzwi, więc masz czas tylko na krótkie przywitanie każdego znajomego, a zaraz potem kolejnego i tak dalej. Nie możesz pozwolić sobie na choćby najkrótszą rozmowę z którymkolwiek z gości, ponieważ oznaczałoby to, że przegapisz kolejnego. W medytacji wszystkie doświadczenia wchodzą przez drzwi naszych zmysłów do umysłu, jedno po drugim. Jeśli przywitasz uważnie jedno doświadczenie i zaczniesz z tym gościem rozmowę, wtedy przegapisz kolejne doświadczenie, które za nim podąża.

Jeśli w każdym momencie jesteś doskonale obecny w każdym doświadczeniu, przy każdym gościu, który przychodzi do twego umysłu, wtedy po prostu nie ma miejsca na wewnętrzny dialog. Nie możesz już gadać do siebie, ponieważ jesteś w pełni pochłonięty świadomym witaniem wszystkiego, co pojawia się w twoim umyśle. Jest to na tyle rozwinięta uważność chwili obecnej, że staje się cichą uważnością teraźniejszości w każdym momencie.

Rozwijając wewnętrzną ciszę w takim zakresie, odkryjesz, że odkładasz na bok kolejne wielkie obciążenie. To tak, jakbyś niósł duży i ciężki plecak przez czterdzieści czy pięćdziesiąt lat bez przerwy, i co więcej, jakbyś przez cały ten czas był zmuszony przemierzać z nim wiele kilometrów. Teraz masz odwagę i mądrość, aby zdjąć plecak i położyć go na ziemi, choć na tę jedną chwilę. W tym momencie można doznać niezmiernej ulgi, poczuć się lekko

i swobodnie, ponieważ nie jest się już obciążonym tak ciężkim bagażem wewnętrznej paplaniny.

Inną przydatną metodą rozwoju cichej uważności jest rozpoznanie przestrzeni pomiędzy myślami, między okresami wewnętrznej gadaniny. Chciałbym, byś przyjrzał się dokładnie, z wyostroszoną uważnością, tym momentom, gdy kończy się jedna myśl, a kolejna dopiero się zaczyna. O, właśnie teraz! To jest dokładnie ta cicha uważność, o którą tu chodzi! Na początku może trwać tylko króciutką chwilę, ale kiedy rozpoznasz tę ulotną ciszę, to przyzwyczaisz się do niej, a kiedy się do niej przyzwyczaisz, to wtedy będzie trwać dłużej. Zacznieś cieszyć się ciszą – gdy wreszcie ją znajdziesz – i dlatego będzie się ona sukcesywnie wydłużała. Ale pamiętaj, cisza jest nieśmiała. Jeżeli cisza usłyszy, że o niej mówisz, zaraz zniknie!

Byłoby cudownie, gdyby każdy z nas mógł zakończyć wewnętrzny dialog i trwać w cichej uważności chwili obecnej wystarczająco długo, aby uświadomić sobie jej wspaniałość. Cisza ma znacznie większy potencjał generowania mądrości i przejrzyistości niż myślenie. Kiedy zdasz sobie sprawę, jak przyjemne i cenne jest wewnętrzne wyciszenie, wtedy milczenie stanie się dla ciebie bardziej istotne i atrakcyjne. Wewnętrzna cisza stanie się tym, ku czemu umysł zacznie się coraz częściej skłaniać. Umysł zacznie nieustannie szukać ciszy do takiego stopnia, że będzie myślał tylko wtedy, gdy okaże się to naprawdę potrzebne – tylko gdy zaistnieje jakiś konkretny powód. Ponieważ na tym etapie zdasz sobie sprawę, że większość naszych myśli jest naprawdę bez sensu oraz że prowadzą donikąd, powodując jedynie ból głowy, chętnie i z łatwością będziesz przebywać dłuższy czas w wewnętrznej ciszy.

Drugi etap tej medytacji to „cicha uważność chwili obecnej”. Możesz spędzać większość czasu, rozwijając te dwa etapy, bo jeśli potrafisz je osiągnąć, znaczy to, że przeszedłeś już w medytacji długą

drogę. W trakcie cichej uważności owego „tylko teraz” doświadczysz sporo spokoju, radości, a w rezultacie także mądrości.

Jeśli chcesz pogłębić praktykę, to zamiast być spokojnie świadomym tego, co przychodzi do drzwi umysłu, możesz wybrać cichą uważność chwili obecnej względem TYLKO JEDNEJ RZECZY. Tą JEDNĄ RZECZĄ może być doświadczenie oddychania, miłująca dobroć (mettā), dysk konkretnego koloru wizualizowany w umyśle (kasina) lub inne, mniej popularne obiekty ćwiczenia podstaw uważności. Opiszemy tutaj cichą uważność chwili obecnej względem oddechu, która będzie trzecim etapem medytacji.

Decyzja o tym, by ustanowić uważność na jednej rzeczy, oznacza odpuszczenie różnorodności i poruszeń w celu dostrzeżenia ich przeciwieństwa – ujednolicenia. Jeśli umysł jest skupiony na pojedynczej rzeczy przez dłuższy czas, przechodzi w stan ujednolicenia, dzięki czemu doświadcza spokoju, błogości i niewzruszoności. Dostrzeżesz, że różnorodność świadomości, uczestniczącej w sześciu różnych zmysłach, jest niezwykle uciążliwa. Przypomina to posiadanie na jednym biurku sześciu telefonów dzwoniących w tym samym czasie. Odpuszczając tę różnorodność oraz pozwalając tylko na jeden telefon – prywatną linię na własnym biurku – odczujesz ulgę generującą błogość. Zatem dostrzeżenie różnorodności jako pewnej uciążliwości jest niezbędnym czynnikiem, by w pełni skupić się na oddechu.

Jeśli rozwijałeś w sobie nieprzerwanie, przez długi okres, cichą uważność chwili obecnej, będzie ci znacznie łatwiej zwrócić ją na oddech, a następnie podążać za nim, z chwili na chwilę, bez popadania w rozkojarzenie, dlatego że dwie główne przeszkody medytacji oddechu zostały powściągnięte. Pierwszą z tych przeszkód jest skłonność umysłu do wędrowania w przeszłość lub przyszłość, a drugą – wewnętrzną gadaninę. To właśnie dlatego uczę tych dwóch wstępnych etapów, czyli uważności chwili obecnej oraz cichej uważności

chwili obecnej, ponieważ porządnie przygotowują do zagłębienia się w medytację oddechu.

Często zdarza się, że medytujący zaczynają medytację oddechu w momencie, gdy ich umysły nadal skaczą między przeszłością i przyszłością, a świadomość zagłuszana jest przez wewnętrzne komentarze. Bez przygotowania uważność oddechu staje się dla nich tak trudna, wręcz niemożliwa, że często zniechęceni rezygnują z dalszej praktyki. Poddają się, ponieważ nie rozpoczęli medytacji od odpowiedniego etapu. Nie wykonali wymaganych prac przygotowawczych przed podjęciem praktyki oddechu, podczas której ich zadaniem jest skupić na nim uwagę. Jednak jeśli twój umysł jest przygotowany dzięki temu, że podjąłeś się wykonania tych pierwszych dwóch etapów, zauważysz, że kiedy zwracasz uwagę na oddech, z łatwością ją na nim utrzymujesz. Jeśli trudno ci utrzymać uwagę na oddechu, jest to znak, że zbyt szybko się spieszyłeś z pierwszymi dwoma etapami. Wróć do podstawowego ćwiczenia! Sumienna cierpliwość to najszybsza metoda.

Gdy skupiasz się na oddechu, skoncentruj się na doświadczeniu przepływu powietrza, który odbywa się w tym momencie. Powinnoś doznawać „tego, co aktualnie dzieje się z oddechem”, zarówno wtedy, gdy jest to wydech, jak i wtedy, gdy jest to wdech czy faza pomiędzy nimi. Niektórzy nauczyciele mówią, by obserwować oddech na czubku nosa, inni – by dostrzegać go w okolicach przepony, a jeszcze inni – by podążać za oddechem, przenosząc uwagę tam i z powrotem. Bazując na własnym doświadczeniu, odkryłem, że nie ma znaczenia, w którym miejscu będziesz obserwować oddech. Najlepiej jest nigdzie go nie umiejscawiać! Jeśli będziesz obserwować oddech na czubku nosa, to stanie się to świadomością nosa, a nie oddechu, a jeśli go zaobserwujesz w okolicach przepony, to stanie się to uważnością brzucha. Wystarczy zadać sobie pytanie: „Czy w tej chwili wdycham, czy wydycham?”. Jak możesz się

tego dowiedzieć? O, właśnie teraz! To doświadczenie, które mówi, co oddech teraz robi – na tym powinieneś się skupić w medytacji oddechu. Odłóż zaniepokojenie tym, gdzie dokładnie zlokalizowane jest to doświadczenie; skup się na samym doświadczeniu.

Na tym etapie częstym problemem jest tendencja do kontrolowania oddechu, co sprawia, że oddychanie staje się niewygodne. Aby rozwiązać ten problem, wyobraź sobie, że jesteś tylko pasażerem w samochodzie i patrzysz przez okno na oddech. Nie jesteś kierowcą ani „teściową na tylnym siedzeniu”, więc przestań wydawać rozkazy, odpuść i ciesz się jazdą. Niech oddech oddycha, a ty go po prostu obserwuj bez jakiegokolwiek wtrącania się.

Kiedy rozpoznasz wdechy i wydechy przez, założmy, sto oddechów z rzędu, bez opuszczenia ani jednego, wtedy osiągnąłeś to, co nazywam trzecim etapem medytacji, czyli „utrzymującą się uważnością oddechu”. Jest to etap jeszcze bardziej spokojny i radosny niż poprzednie. Chcąc iść jeszcze dalej, należy dążyć do uzyskania pełnej ciągłości uważności oddechu.

Czwarty etap, czyli „pełna ciągłości uważność oddechu”, występuje wówczas, gdy uwaga rozszerza się na każdą chwilę oddechu. Najpierw zdajesz sobie sprawę z wdechu w pierwszej jego fazie, gdy zaczynają przejawiać się pierwsze związane z nim doznania. Wtedy też obserwujesz stopniowy rozwój tych doznań przez cały wdech, nie omijając nawet najmniejszego momentu. Gdy wdech się kończy, rozpoznasz ten moment, dostrzegasz w umyśle ostatnie poruszenia wdychanego powietrza. Wtedy zaobserwować możesz następny moment jako pauzę w oddechu. Tych pauz, zanim rozpocznie się wydech, jest znacznie więcej. Widzisz pierwszą chwilę wydechu i każde kolejne doznanie w trakcie rozwoju wydechu, aż do całkowitego zaniknięcia wydechu, gdy jego funkcja się kończy. Wszystko to odbywa się w zupełnej ciszy i tylko w chwili obecnej.

Jest to doświadczanie każdej części wdechu i wydechu, nieprzerwanie, przez kilkaset oddechów z rzędu. Dlatego ten etap jest nazywany „PEŁNĄ ciągłości uważnością oddechu”. Nie można dojść do tego etapu siłowo przez łapanie czy trzymanie. Możesz osiągnąć ten stopień wyciszenia tylko poprzez puszczenie wszystkiego we wszechświecie z wyjątkiem tej chwili, kiedy doświadczasz oddechu przejawiającego się bezgłośnie w tym konkretnym momencie. „Ty” nie dojdiesz do tego etapu, to umysł osiąga ten poziom. Umysł robi całą potrzebną pracę, rozpoznając ten etap jako bardzo spokojne i przyjemne przebywanie sam na sam z oddechem. To w tym momencie „wykonawca”, czyli podstawowa część naszego ego, zaczyna powoli zanikać.

Przekonasz się, że na tym etapie medytacji postęp będzie bezyśilkowy. Musisz tylko usunąć się z drogi, odpuścić sobie siebie i patrzeć, jak wszystko dzieje się samoczynnie. Jeśli tylko na to pozwolisz, umysł sam skieruje się ku nieskomplikowanemu, spokojnemu i błogiemu byciu zjednoczonym z pojedynczym obiektem: bezpośredniemu przebywaniu z oddechem w każdej chwili. Jest to scalenie umysłu, jedność w konkretnej chwili, zjednoczenie w bezruchu.

Czwarty etap nazywam „skoczną” medytacji, gdyż stąd można wskoczyć w błogie stany. Jeśli utrzymasz tę jedność świadomości, nie zakłócisz procesu, wtedy oddech zacznie zanikać. Gdy oddech zacznie być coraz płytszy, umysł zwróci uwagę na to, co jest istotą doświadczenia oddechu – niesamowity spokój, poczucie wolności i szczęścia.

Na tym etapie lubię używać terminu „piękny oddech”. W tym momencie umysł rozpoznaje ten spokojny oddech jako coś niezwykle pięknego. Jesteś świadomy tego pięknego oddechu w sposób ciągły, chwila po chwili, bez żadnej przerwy w postępujących po

sobie doświadczeniach. Jesteś świadom jedynie pięknego oddechu, bez wysiłku, przez bardzo długi okres.

Teraz pozwól zniknąć oddechowi, tak by pozostało tylko to, co „piękne”. Piękno bez podstawy materialnej staje się obiektem czysto umysłowym. W tym momencie umysł ma jako obiekt tylko to, co umysłowe. Nie zwracasz już uwagi na oddech ani na ciało, myśli czy dźwięki zewnętrznego świata. Wszystko, czego jesteś świadom, to piękno, spokój, błogość, światło lub jakkolwiek to nazwie twoje postrzeżenie. Doświadczasz jedynie piękna bez niczego konkretnego, co byłoby piękne, w sposób ciągły, bez wysiłku. Dawno już przestałeś gadać wewnątrz siebie, puściłeś opisy i oceny. Tutaj umysł jest tak ustabilizowany, że nie może nic powiedzieć.

Doświadczasz właśnie pierwszego rozkwitu błogości w umyśle. Ta błogość rozwinie się, wzrośnie i stanie się stabilna i mocna. Tym sposobem wejdziesz w stany zwane jhānami. Ale o tym będzie dopiero w trzeciej części tej książki.



CZEŚĆ III

PEŁNA CIĄGŁOŚCI
UWAŻNOŚĆ PIĘKNEGO
ODDECHU

NIE RÓB ZUPEŁNIE NIC I DOSTRZEŻ, JAK TEN ŁAGODNY, PIĘKNY I PONADCZASOWY ODDECH PRZEJAWIA SIĘ W TOBIE.

Części pierwsza i druga to opis czterech początkowych etapów medytacji, a mianowicie:

- utrzymującej się uważności chwili obecnej,
- cichej uważności chwili obecnej,
- utrzymującej się uważności oddechu,
- pełnej ciągłości uważności oddechu.

Każdy z tych etapów należy odpowiednio rozwinąć, zanim przejdzie się do kolejnego. Jeśli nazbyt szybko przejdzie się przez te „etapy odpuszczania”, wtedy kolejne fazy staną się nieosiągalne. Przypomina to budowanie wysokiego budynku na niestabilnych fundamentach. Pierwsza kondygnacja powstać może dość szybko, tak samo druga i trzecia. Po skonstruowaniu czwartego piętra struktura może zacząć się chwiać. Gdy próbuje się dodać piąte piętro, wtedy wszystko może runąć. Prosiłbym cię, byś dał sobie odpowiednio dużo czasu na cztery początkowe etapy, tak by stały się mocne i stabilne, zanim przystąpisz do piątego etapu. Powinieneś być w stanie utrzymać czwarty etap „pełnej ciągłości uważności oddechu”, będąc świadomym każdego momentu procesu oddychania, bez żadnej przerwy, mogąc to robić swobodnie przez kolejnych dwieście lub trzysta oddechów. Nie proponuję tu liczenia oddechów, chcę jedynie pokazać, jak długi powinien być przedział czasowy, w którym należy pozostawać w czwartym etapie, zanim przejdzie się dalej. W praktyce medytacji cierpliwość jest najszybszą metodą!

Piąty etap nazywany jest „pełną ciągłości uważnością pięknego oddechu”. Często zdarza się, że z poprzedniego etapu przechodzi się w ten etap zupełnie naturalnie i płynnie. Z racji tego, że cała uwaga spoczywa bez wysiłku i bez ustanku na doświadczaniu oddechu, bez jakichkolwiek przerw jednorodnego strumienia świadomości, może dojść do uspokojenia oddechu. Przechodzi on z głębokiego w fazę normalnego oddychania, aż osiąga pewną płytkość i uspokojenie zwane „pięknym oddechem”. Umysł rozpoznaje piękny oddech i zachwyca się nim, doświadczając pogłębionego zadowolenia. Jest szczęśliwy, mogąc oglądać tak piękny oddech. Nie trzeba wymuszać tego na umyśle. On sam z siebie pozostaje w pięknym oddechu. „Ty” nic nie robisz. Jeśli spróbujesz coś zrobić na tym etapie, przeszkodzisz jedynie w całym procesie – piękno będzie stracone i, podobnie jak przy zatrzymaniu się pionkiem na głowie węża w grze w węże i drabiny, można cofnąć się bardzo daleko od mety. Na tym etapie medytacji „wykonawca” powinien zniknąć, a pozostać tylko „wiedzący”, bierny obserwator.

Pewnym pomysłowym sposobem, aby osiągnąć ten etap, jest przełamanie wewnętrznej ciszy tylko raz, wystarczy delikatnie pomyśleć „spokój”. To wszystko. Na tym etapie medytacji umysł jest zwykle tak wrażliwy, że odrobina sugestii tego typu spowoduje, że spokojliwie postąpi zgodnie z tą instrukcją. Gdy oddech się uspokoi, wtedy wyłoni się piękny oddech.

Odbierając pasywnie piękny oddech w teraźniejszym momencie, należy pozwolić zniknąć percepcji wdechu, wydechu, początku, środka lub końca oddechu. Wszystko to, czego się doznaje, to doświadczenie piękna oddechu trwającego w danej chwili. Umysł nie przejmuje się już tym, jaka jest aktualnie część cyklu oddechu, ani tym bardziej tym, w jakiej części ciała się on przejawia. Upraszczamy obiekt medytacji, czyli doświadczanie oddechu w obecnym momencie, odzierając je z wszelkich zbędnych szczegółów, wychodząc

poza dualizm wdech–wydech, będąc świadomym jedynie pięknego oddechu, który pojawia się płynnie i nieustannie, nie podlegając niemal żadnej zmianie.

Nie rób zupełnie nic i dostrzeż, jak ten łagodny, piękny i ponadczasowy oddech przejawia się w tobie. Sprawdź, na ile uspokojenia możesz mu pozwolić. Nie spiesz się i posmakuj słodczy pięknego oddechu, coraz bardziej spokojnego, coraz słodszego.

W tym momencie oddech może zniknąć całkowicie, nie, gdy „ty” tego chcesz, ale gdy jest odpowiednia ilość spokoju, by pozostało tylko to, co piękne.

Pomóc tu może pewne porównanie wzięte z książki „Alicja w Krajinie Czarów” Lewisa Carrolla. Alicja wraz z Królową Kier dostrzegają na niebie uśmiechniętego Kota z Cheshire. Gdy przyglądają się temu zjawisku, z początku znika ogon kota, potem łapy, a następnie znika całe ciało i pozostaje tylko głowa, która wciąż się uśmiecha. Wtedy to głowa kota też powoli przechodzi w nicość, porzucając od uszu i wąsów i dalej, aż wreszcie cała znika – pozostaje już tylko uśmiech na niebie! W tym porównaniu nie ma już ust, które by się uśmiechały, choć nadal widoczny jest uśmiech. Jest to bardzo trafna analogia do procesu odpuszczania na tym etapie medytacji. Uśmiech na twarzy kota oznacza piękny oddech. Znikający kot reprezentuje oddech, który zanika, a bezcielesny uśmiech wciąż widoczny na niebie oznacza czysto mentalny obiekt „piękna” wyrażenie widoczny w umyśle.

Ten całkowicie umysłowy obiekt medytacyjny nazywa się nimittą. Nimitta oznacza w języku palijskim znak; w tym kontekście będzie to znak umysłowy. To jest jak najbardziej prawdziwy obiekt w sferze umysłowej (citta) i gdy się pojawia po raz pierwszy, jest bardzo zadziwiający. Ta niezwykłość wynika z tego, że nie doświadczyło się wcześniej czegoś podobnego. W tym momencie też pewna aktywność umysłowa, zwana percepcją lub kojarzeniem, szuka w pamięci

odpowiedniego doświadczenia z codziennego życia, czegoś, co byłoby choć nieco podobne, tak by dostarczyć odpowiedniego opisu umysłowi. Przez większość medytujących to „niematerialne piękno”, ten rodzaj umysłowego radosnego uniesienia będzie postrzegany jako piękne światło. Nie jest to jednak światło. Oczy są zamknięte i świadomość wzroku od dłuższego czasu już nie funkcjonuje. To jest świadomość umysłu uwolniona po raz pierwszy od świata pięciu zmysłów. Można to porównać do księżyca w pełni, reprezentującego promienny umysł, który wychodzi zza chmur, czyli spoza świata pięciu zmysłów. To, co się manifestuje, to umysł, nie światło, choć większości wydawać się będzie światłem, zatem będzie kojarzone ze światłem, gdyż tylko taki niedoskonały opis jest tym, co percepcja może zaoferować.

Inni medytujący pierwsze pojawienie się nimitty będą postrzegać jako doznanie cielesne, takie jak intensywny spokój lub wręcz ekstaza. Należy znów podkreślić, że świadomość ciała (to, co doświadcza przyjemności i bólu, ciepła i zimna i tak dalej) już dawno nie funkcjonuje, więc nie jest to fizyczne doznanie. To jest po prostu „percepcja” podobna do przyjemności. Niektórzy widzą białe światło, niektórzy złotą gwiazdę, niektórzy błękitną perłę... Najistotniejsze jest, by wiedzieć, że wszystkie opisują te same zjawiska. Wszyscy doświadczają tego samego, czysto mentalnego obiektu, a wszelkie szczegóły przejawiają się poprzez procesy skojarzeniowe.

Nimittę można rozpoznać dzięki sześciu następującym cechom:

1. Pojawia się jedynie po piątym etapie medytacji, po tym, jak medytujący przebywał przez długi czas z pięknym oddechem.
2. Pojawia się, gdy oddech znika.
3. Przychodzi tylko w momencie, gdy pięć zewnętrznych zmysłów (wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku) przestaje całkowicie funkcjonować.

4. Przejawia się tylko w cichym umyśle, kiedy opisujące myśli (wewnętrzna mowa) są całkowicie nieobecne.
5. Jest zadziwiająca, ale bardzo atrakcyjna.
6. Jest pięknie prostym obiektem.

Wspominam o tych cechach, byś mógł odróżnić prawdziwe nimitty od wyimaginowanych.

Kolejny, szósty etap nazywa się doświadczaniem pięknej nimitty. Osiąga się go wówczas, gdy odpuści się ciało, myśli i pięć zmysłów (włączając w to uważność oddechu) tak kompletnie, że pozostaje tylko piękna nimitta.

Czasami, gdy pojawia się pierwsza nimitta, może się wydać „przygłuszona”. W takim przypadku należy natychmiast wrócić do poprzedniego etapu medytacji: ciągłej, cichej uważności pięknego oddechu. Zbyt szybko przeszedłeś na nimitę. Czasami nimitta jest jasna, ale niestabilna: miga i błyska się jak latarnia morska, a następnie znika. To również pokazuje, że zbyt wcześnie opuściłeś oddech. Musisz być w stanie utrzymać swoją uwagę z łatwością na pięknym oddechu przez długi czas, zanim umysł będzie zdolny utrzymać przejrzystą uwagę na znacznie subtelniejszym obiekcie, jakim jest nimitta. Tak więc ćwicz swój umysł na pięknym oddechu, praktykuj cierpliwie i rzetelnie, a gdy nadejdzie czas, aby przejść na nimitę, będzie ona jasna, stabilna i łatwa do utrzymania.

Głównym powodem przejawienia się przytłumionej nimitty może być zbyt mały poziom zadowolenia. Wciąż czegoś „chcesz”. Zwykle jest to chcenie jasnej nimitty albo chcenie jhāny. Pamiętaj, bo to bardzo ważne: jhāny są stanami odpuszczania, niezwykle głębokiego zadowolenia. Tak więc oddal od siebie głodny umysł, rozwiń zadowolenie związane z pięknym oddechem, a wtedy nimitta i jhāny pojawią się samoczynnie.

Innymi słowy powodem niestabilności nimitty jest fakt, że „wykonawca” po prostu nie może przestać się wtrącać. Tym „wykonawcą” jest tak zwany kontroler, kierowca na tylnym siedzeniu, nieustannie angażujący się tam, gdzie nie powinien, burzący wszystko. Podczas tego rodzaju medytacji chodzi o naturalny proces dochodzenia do uspokojenia i jedyne, czego się wymaga, to byś „ty” usunął się z drogi. Głęboka medytacja pojawia się tylko wtedy, gdy naprawdę potrafisz odpuszczać, a to oznacza PRAWDZIWE ODPUSZCZANIE do takiego stopnia, że proces staje się niedostępny dla „wykonawcy”.

Umiejętnym sposobem osiągnięcia takiej głębi odpuszczania jest w pełni świadomy dar zawierzenia nimitcie. Przerwij milczenie jeszcze tylko na jeden moment, bardzo delikatnie: wyszeptaj wewnątrz w swoim umyśle, że pokładasz pełne zaufanie w nimitcie, tak że „wykonawca” może porzucić wszelką kontrolę i po prostu zniknąć. Umysł, reprezentowany przed tobą jako nimitta, przejmie proces w momencie, gdy będziesz patrzeć na wszystko, co się dzieje.

Nie musisz już wtedy nic robić, ponieważ intensywne piękno nimitty potrafi bez twojej pomocy zręcznie przyciągnąć uwagę. Uważaj jednak, by nie tworzyć własnych ocen. Pytania, takie jak: „Co to jest?”, „Czy to jhāny?”, „Co mam zrobić?” i tak dalej, są działaniami „wykonawcy”, który chce się ponownie zaangażować. Takie działanie będzie przeszkadzać. Możesz dokonać oceny tego wszystkiego w momencie, gdy podróż dobiegnie końca. Tak jak dobry naukowiec, który analizuje wyniki eksperymentu na końcu, dopiero gdy zgromadzi wszystkie dane. Zatem w tym momencie nie oceniasz i nie starasz się wszystkiego zrozumieć. Nie ma potrzeby, aby zwracać uwagę na brzegi nimitty: „Czy to jest okrągłe, czy może owalne?”, „Czy krawędzie są gładkie, czy poszarpane?”. To wszystko jest niepotrzebne i prowadzi tylko do rozróżniania, większego dualizmu tego, co „wewnątrz” i „na zewnątrz”, oraz do innych zakłóceń.

Niech umysł podąży, dokąd chce – zwykle będzie to środek nimitty. Takie centrum to miejsce, gdzie ujawnia się najpiękniejsza część, gdzie światło jest najjaśniejsze i czyste. Puść i po prostu ciesz się jazdą, gdy uwaga zacznie być wciągana do środka i zacznie wpadać w samo centrum lub gdy światło zacznie rozszerzać się, aż otoczy cię całkowicie. Jest to w istocie jedno i to samo doświadczenie postrzegane z różnych perspektyw. Niech umysł zleje się z błogością. Niech siódmy etap tej drogi medytacyjnej, czyli pierwsza jhāna, wreszcie się pojawi.

Istnieją dwie główne przeszkody przy wejściu w jhāny: radosne uniesienie i strach. Radość może stać się podekscytowaniem. Jeżeli umysł w tym momencie pomyśli: „Och, to jest to!”, pojawienie się jhāny będzie mało prawdopodobne. Ta reakcja „och” powinna być stonowana na rzecz absolutnej pasywności. Możesz zostawić wszystkie „ochy” do momentu wyjścia z jhāny, to jest dla nich właściwy czas. Jednak bardziej prawdopodobną przeszkodą może się okazać strach. Strach pojawia się wtedy, gdy ktoś zda sobie sprawę z potężnej mocy i błogości jhāny bądź też uświadomi sobie fakt, że wchodząc w jhānę, należy coś jeszcze pozostawić – siebie samego!

Ten „wykonawca” przed samym wejściem w jhāny nie musi oznajmiać komentarzami swojej obecności, ale jest tam nadal. Wewnątrz jhāny natomiast „wykonawca” całkowicie zanika. Ten, który „rozpozna”, nadal funkcjonuje, to znaczy – jesteś w pełni świadomy, ale wszelka kontrola jest teraz poza zasięgiem. Nie można nawet sformułować pojedynczej myśli, nie mówiąc już o podejmowaniu decyzji. Natomiast wola jest w bezruchu, co niektórym może wydać się straszne. Nigdy w całym swoim życiu nie doświadczyłeś takiego pozbawienia wszelkiej kontroli, jednocześnie jednak doznając takiej pełni obudzenia. Ta obawa to strach przed oddaniem czegoś bardzo osobistego, czym jest wola działania.

Ten strach można przezwyciężyć poprzez zaufanie naukom Buddy, jak też poprzez zachwyty spowodowany błogością, która jest w zasięgu wzroku, co można potraktować jako rodzaj nagrody. Błogosławiony zwykł mawiać, że przyjemność zrodzona z jhān:

powinna być podejmowana, powinna być doskonała, powinna być praktykowana, nie powinno jej się bać.

Laṭukikopama Sutta (MN.066 – Mowa o porównaniu do przepiórki)

Więc zanim pojawi się strach, zaufaj w pełni tej błogości i utrzymaj wiarę w nauki Buddy, weź przykład z wszystkich szlachetnych uczniów. Miej silne przekonanie o prawdziwości Dhammy [Nauki] i pozwól jhānom cię objąć, co z pewnością będzie bezwysiłkowym, bezcielesnym, bezegoistycznym, błogim i najcenniejszym doświadczeniem w twoim życiu. Miej odwagę, aby oddać pełną kontrolę na pewien czas, tak byś mógł tego w pełni doświadczyć.

Jeżeli jest to jhāna, to będzie ona trwała długo. Zwykle nie nazywa się jhānami czegoś, co trwa tylko kilka minut. Wyższe jhāny utrzymywać się mogą nawet przez wiele godzin. Będąc wewnątrz, nie masz większego wyboru. Będziesz mógł wyłonić się z jhāny tylko wtedy, gdy umysł będzie gotowy do wyjścia, kiedy „paliwo” odpuszczenia, które uprzednio zostało wytworzone, zostanie całkowicie wykorzystane. Są to tak spokojne i satysfakcjonujące stany świadomości, że ich naturą jest utrzymywanie się przez bardzo długi okres. Inną cechą jhān jest to, że pojawiają się dopiero po osiągnięciu nimitty, co opisano powyżej. Ponadto należy wiedzieć, że kiedy już jest się w jakiegokolwiek z jhān, niemożliwe jest wtedy doświadczenie ciała (np. bólu fizycznego), nie można też usłyszeć niczego z zewnątrz ani zarejestrować myśli, choćby nawet była to „dobra” myśl. To, co się przejawia, to pojedynczość percepcji, doświadczenie niedualistycznej błogości,

która trwa niezmiennie przez bardzo długi czas. Nie jest to żaden trans, a tylko stan podwyższonej świadomości. Wszystko to mówię po to, abyś sam mógł rozróżnić, czy to, co uznajesz za jhāny, jest prawdziwym ich doświadczeniem, czy może tylko wyobrażeniem.

Można powiedzieć o wiele więcej o tej medytacji, natomiast tutaj opisana została tylko podstawowa metoda złożona z siedmiu etapów, która kończy się pierwszą jhāną. Można szerzej opisać „pięć przeszkód” i to, jak są przezwyciężane, wspomnieć rolę i znaczenie uważności oraz sposoby jej wykorzystania, a także wytłumaczyć, czym są cztery satipaṭṭhāny i cztery podstawy mocy (iddhipādā) oraz pięć zdolności duchowych (indriya). Oczywiście, warto by też wymienić wyższe jhāny. Wszystkie te tematy powiązane są z praktyką medytacyjną, lecz ich wyjaśnienie musi zostać pozostawione na inną okazję.

Ci, którzy błędnie myślą, że to wszystko jest „tylko praktyką samathy” bez jakiegokolwiek uwzględnienia wglądu (vipassany), powinni zdać sobie sprawę, że nie jest to ani samatha, ani vipassanā. Medytacja nazywa się „bhāvanā” i jest to metoda, jakiej nauczał Buddha, a za jego przykładem podąża tradycja leśna północno-wschodniej Tajlandii, której mój nauczyciel, Czcigodny Ajahn Chah, był częścią. Ajahn Chah mawiał często, że samatha i vipassanā nie mogą być rozdzielone, że para ta nie może być rozwijana niezależnie od Właściwego Poglądu, Właściwego Nastawienia, odpowiedniego zachowania moralnego i tak dalej. I faktycznie tak jest, ponieważ aby zrobić jakiegokolwiek postępy na wymienionych wyżej siedmiu etapach, medytujący potrzebuje zrozumienia i akceptacji nauk Buddy, a wskazania moralne powinny być bez zarzutu przestrzegane. Wgląd jest, rzecz jasna, potrzebny do osiągnięcia każdego z tych etapów, czyli należy zdać sobie sprawę ze znaczenia „puszczenia”. Im bardziej rozwija się kolejne etapy, tym głębszy będzie wgląd, a jeżeli dojdzie się aż do jhāny, wtedy to doświadczenie zmieni całe wcze-

śniejsze zrozumienie. Niektórzy mawiają, że wgląd tańczy wokół jhāny, a jhāna tańczy wokół wglądu. To jest droga do Nibbāny. Buddha powiedział:

Ten, kto zagłębia się w przyjemności jhān, może oczekiwać osiągnięcia jednego z czterech stopni [Szlachetności]: Wchodzącego w Strumień, Raz Powracającego, Niepowracającego i całkowitego Przebudzenia [Arahanta, Godnego].

Pāsādika Sutta (DN.29)

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 Tipiṭaṭe, 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 przybliżać 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 wyjaśnią 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 sutt, 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

Theravada.pl

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 błogostawieństw.*

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
POLSKA

**KRS: 0000464215 NIP: 50030006901 REGON: 14675622
KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020**

**DHAMMA DĀNA - DAR DHAMMY
DO BEZPŁATNEJ DYSTRYBUCJI - NIE NA SPRZEDAŻ**

WWW.THERAVADA.PL