

DAJ SOBIE SPOKÓJ CZYLI JAK MEDITOWAĆ



PARAMANANDA

PARAMANANDA

DAJ SOBIE SPOKÓJ
CZYLI JAK MEDYTOWAĆ



Kraków 2012

© Paramananda (John Wilson) & Sanghaloka, 2012

Tytuł oryginału:
Change Your Mind

Przekład:
Henryk Smagacz

Redakcja:
Nityabandhu (Michał Balik)

Korekta:
Beata Wojciechowska-Dudek

Fotografie:
© Mark Ludak, 1996

Projekt okładki:
Alokawira (Timm Sonnenschein)

Skład i łamanie oraz przygotowanie do druku:
anatta.pl

ISBN: ...

SANGHALOKA

Kraków, ul. Augustiańska 4
www.buddyzm.info.pl

*Za pomoc i zachętę w przygotowaniu tej książki
chciałbym podziękować: Davidowi Pennowi,
Džinanandzie, Susie Slack oraz M. J., a także
Dhammaratiemu, który jako pierwszy nauczył
mnie medytacji.*

Paramananda

San Francisco, 1996

*Polskie wydanie dedykujemy zmarłemu w 2009
roku Mahanandzie – dzięki jego wielkiemu sercu
i hojności wyremontowaliśmy Sanghalokę, nasz
ośrodek buddyjski w Krakowie, oraz wydajemy
m.in. tę książkę.*

Redakcja polska

Kraków, 2012

OD REDAKCJI

Przygotowanie książki, na którą składają się teksty omawiające zjawiska z różnych tradycji buddyjskich stwarza trudności redakcyjne. Wynikają one w dużej mierze z tego, że brak jest powszechnie obowiązujących standardów określających jednoznacznie reguły transkrypcji języków orientalnych oraz pisowni nazw religijnych, która zależy często od emocjonalnego stosunku autora. Redakcja przyjęła więc kryteria – ze względu na ich „schludność językową” – opierając się w większości na zasadach obowiązujących w wydawnictwach PWN. W celu ułatwienia wymowy nazwy obce zostały spolszczone.

WPROWADZENIE

Drzwi

W kręgach psychoanalitików znana jest opowieść o człowieku, którego dręczy powtarzający się sen. Ów człowiek uwięziony jest w pokoju, z którego nie może uciec, gdyż nie jest w stanie otworzyć drzwi. Szuka klucza, ale bezskutecznie. Z całych sił próbuje wyważyć drzwi, lecz one ani drgną. Może opuścić pokój tylko przez drzwi, których nie potrafi otworzyć. Jest uwięziony i przestraszony. Podczas sesji psychoanalitycznej opowiada sen, który nękał go przez lata. Psychoanalityk uważnie słucha opowieści, zwracając uwagę na szczegóły. Sugeruje, że drzwi mogą otwierać się w przeciwnym kierunku. Następnym razem, gdy ów mężczyzna śni ten sen, przypomina sobie tę sugestię i stwierdza, że drzwi otwierają się bez oporu do wewnątrz.

Obecnie wielu ludzi ma poczucie, że wpadli w pułapkę życia, które już ich nie zadowala. Czują cichą rozpacz, tłumioną nieustanną aktywnością lub nowymi cudownymi lekami. Kto z nas nie chciał kiedyś rozpocząć nowego życia? Fantazjujemy, że uwolni nas piękna nowa kochanka, a może wygrana w Totka. Niektórzy czekają całe życie; czekają, aż stanie się coś, co odmieni ich los. Lecz życie udziela nam podstawowej i dość oczywistej nauki, którą z pozoru tak trudno jest pojąć: szczęście jest stanem umysłu, a nie czymś, co można otrzymać od innych lub od świata zewnętrznego.

Wszyscy szukamy szczęścia, ale większość z nas szuka go na zewnątrz. Uzależniamy je od innych ludzi, szukamy go w pracy, podczas wypoczynku. W miarę upływu czasu nasze marzenia powoli bledną. Stajemy się mniej idealistyczni, a bardziej pragmatyczni. Liczymy chwile szczęścia i próbujemy filozofować na temat marzeń, które się nie zrealizowały albo realizacja których nie spełniła pokładanych w niej nadziei. Najczęściej nasze życie układa się w przewidywalne wzorce, a my tęsknie rozglądamy się za naszymi niespełnionymi lub próżnymi marzeniami. Miroslav Holub, czeski poeta i immunolog, w wierszu Drzwi zachęca nas, abyśmy odważyli się spojrzeć świeżym okiem na nasze życie:

Idź, otwórz drzwi.

Może jest tam za nimi
drzewo albo las,
albo ogród,
albo czarodziejskie miasto.

Idź, otwórz drzwi.

Może pies w nie skrobie.
Może jest tam twarz
albo oko,
albo obraz
obrazu.

Idź, otwórz drzwi.

Jeśli jest tam mgła,
opadnie.

Idź, otwórz drzwi.

Nawet gdyby miała tam być
tylko ćwierkająca ciemność,
nawet gdyby miał tam być tylko
pusty powiew,
nawet gdyby miało tam
nie być
nic,
idź, otwórz drzwi.

Będzie
przynajmniej
przeciąg [1].

Drzwi, o których mówi Holub, to drzwi otwierające się do wnętrza, ukazujące nasze najgłębsze potrzeby i najwyższe aspiracje. Medytacja to sposób na otwarcie tych drzwi. Kiedy je otwierasz, zaczynasz marzyć o przebudzeniu, o którym ludzkość śniła przez całe wieki. Nie można z góry określić, do czego to marzenie nas doprowadzi –

jest przygodą tworzenia siebie na nowo, ponownego stawania się. To wielki „mit” ludzkości o wyjściu poza własne ograniczenia.

Nazwanie medytacji mitem nie znaczy, że jest nierzeczywista. Wręcz przeciwnie, zbliża nas do rzeczywistości: zaczynamy łączyć się ze sobą w głębszy sposób, aby doświadczać siebie jako część czegoś o wiele większego, czegoś znacznie rozleglejszego. Wkraczamy w strumień życia. Drzwi medytacji to drzwi do świadomości i do miłości, do nieograniczonej wolności.

Medytując na początku faktycznie zagłębiamy się w siebie. Jednak potem medytacja prowadzi do wyjścia na zewnątrz, poza siebie i wejścia w strumień życia, od którego oddzielenie jest źródłem naszego najgłębszego niezadowolenia. Gdy otwieramy te drzwi, nigdy nie wiemy, na co tra my – tak, to może być „skrobiący pies”, ale równie dobrze „ogród albo czarodziejskie miasto”. Medytacja otwiera drzwi na oścież. Przynajmniej zrobi się przeciąg.

Czym jest medytacja?

Najprościej mówiąc, sztuka medytacji to sztuka bycia z sobą samym. Powiedzenie „Nic nie rób – po prostu siedź” stało się już niemal frazesem, ale ciągle dla wielu z nas jest to bardzo trudne. Co się dzieje, kiedy się zatrzymujemy, kiedy nie robimy nic, a jesteśmy tylko świadomi samych siebie?

Znane zdarzenie z życia Buddy odpowiada właśnie na to pytanie. Pewnego razu król chciał, by Budda dowiódł, że czuje się szczęśliwszy od króla. Monarcha był ciekaw, jak to jest możliwe. Dowodził, że jako król ma przecież wszystko, czego człowiek może pragnąć: bogactwo, władzę, wiele pięknych żon, podczas gdy Budda nie ma niczego poza ubraniem na sobie i miską żebraczą.

W odpowiedzi Budda zapytał króla, czy potrafiłby wysiedzieć spokojnie przez godzinę, czując się zadowolony i szczęśliwy. Król odparł, iż potrafiłby to zrobić. Wówczas Budda spytał, czy potrafiłby wysiedzieć zadowolony przez cały dzień. „Nie” – odrzekł szczerze król – „Nie potrafiłbym siedzieć przez cały dzień bez zniecierpliwienia i niezadowolenia”. Wtedy Budda powiedział królowi, że on, Budda, gdyby chciał, mógłby siedzieć przez siedem dni i nocy w doskonałym spokoju i błogości, zadowolając się nicnierobieniem.

W rzeczywistości Budda prowadził bardzo aktywne życie, bezinteresownie pomagając innym. Na myśli miał zaś to, że nie musiał nic robić, aby dobrze się czuć – był spełniony. Do działania motywowało go współczucie, a nie potrzeba potwierdzenia lub sprawdzenia się, czy chęć złagodzenia jakiegoś poczucia niespełnienia.

Zgodnie z naukami Buddy tego, co robimy, nie da się oddzielić od stanu umysłu, który daje początek naszym działaniom. To główna idea, na której opiera się medytacja i w istocie sam buddyzm. Jeżeli nasze działania wynikają z wewnętrznego niezadowolenia, to na dłuższą metę jeszcze wzmocnią to uczucie niezadowolenia, którego tak staramy się uniknąć.

Jednak dzięki medytacji możemy stawać się coraz bardziej świadomi siebie i kultywować silne pozytywne emocje. Ta świadomość i pozytywne emocje tworzą z kolei fundament dla twórczego działania w świecie, w sposób pomocny zarówno dla nas, jak i innych. W zasadzie wystarczy, abyśmy zwracali baczniejszą uwagę na stan swojego umysłu i dawali impulsy w określonym kierunku. Oczywiście, celowo tutaj upraszczam, więc przyjrzyjmy się temu bliżej.

Powinniśmy przede wszystkim zrozumieć, że często nie jesteśmy w pełni świadomi tego, co myślimy czy czujemy. A raczej, nieczęsto jesteśmy świadomi tego, co myślimy oraz czujemy, ponieważ zawsze coś czujemy, choćbyśmy nie wiem jak byli przekonani o swojej racjonalności. Zatem medytacja jest sztuką poznawania własnego umysłu, poznawania własnych stanów mentalnych i emocjonalnych, coraz głębszego poznawania siebie.

W oparciu o samopoznanie możemy zacząć budzić swoją świadomość i życzliwość, które wniosą w nasze życie poczucie bogactwa i spełnienia, i z których może wypłynąć współczujące działanie. Powoli wzbudzamy pozytywny cykl, w którym coraz jaśniejszy i życzliwszy umysł prowadzi do pozytywnego działania w świecie, a to działanie z kolei tworzy kolejne pozytywne stany umysłu. Wszyscy znamy pojęcie błędnego koła. Tutaj ta sama zasada występuje w odwrotnej formie – koła współczucia.

Buddyzm postrzega stan umysłu w bardzo bezpośredni sposób. Zwyczajnie stwierdza, że wszystkie nasze działania, włączając działania umysłu (czyli myśli) mają na nas wpływ. Porównuje umysł do ognia. Ogień musi być podsycany. Musisz nieprzerwanie znajdować paliwo, żeby podtrzymywać jego płomień. A paliwem, którym podsycamy umysł i serce jest to, co toczy się wewnątrz nas, myśli i emocje, którym nawykowo ulegamy oraz nasz sposób bycia.

Ogień może płonąć mocno i jasno, może też być gęsty i ciemny, z chmurami cuchnącego dymu, który nas dławi i oślepia. Wszystko zależy od paliwa, jakiego używamy. Często wydaje się nam, że w tej sprawie nie mamy wyboru, że umysł ma swój własny „umysł”. Ale przy odrobinie cierpliwości i w miarę pogłębiania praktyki okazuje się, że mamy wybór. Dzięki medytacji narasta w nas poczucie wolności i powoli stajemy się panami samych siebie.

Ten stopniowy proces zyskiwania większej świadomości i budzenia tego, co w nas najlepsze, to buddyjska ścieżka medytacji. Czasem nazywana jest ścieżką wojownika, gdyż wymaga odwagi. Trzeba od- wagi, żeby naprawdę być gotowym na spotkanie ze sobą. Dhammapada, jeden z najwcześniejszych buddyjskich tekstów, zawiera werset: „Człowiek może zwyciężyć w walce milion ludzi, ale największym zwycięzcą jest ten, kto zwycięża siebie”.

Ścieżka medytacji stawia więc wielkie wyzwania. Jednakże niesie też wielką radość i zadowolenie. Kiedy zrozumiemy, że możemy się zmienić na lepsze, że nie jesteśmy tylko o arą warunków, w ja- kich się znajdujemy – odczuwamy wielką ulgę. Wiemy, że nawet jeśli przewyciężenie negatywnych nawyków naszego własnego błędnego koła, z całą jego specyfiką, zabierze nam wiele lat, to jest to możliwe. Świadomość, że weszliśmy na drogę przemiany, niesie wielką nadzieję i radość.

Poprzez praktykę medytacji zagłębiamy się w swą własną nie- powtarzalną historię. Wnosimy w tę praktykę własne zalety i wady. Wnosimy siebie. W pewnym sensie jest to klucz do medytacji: wnoszenie tego, co jest, wnoszenie siebie. Ale co to znaczy wnieść i posadzić siebie na poduszce medytacyjnej?

Często w życiu gramy jakąś rolę, ukazując tylko część siebie. Może w pracy jesteś odpowiedzialnym pracownikiem, w domu kochającym rodzicem, wśród przyjaciół dobrym słuchaczem lub inteligentnym rozmówcą. Bardzo rzadko zdarza się, byśmy nie odgrywali jednej ze swych rozmaitych ról. Jednak siadając do medytacji, mamy okazję zostawić wszystko za sobą. Wystarczy, że doświadczymy siebie, doświadczymy tego, co w nas jest. Nareszcie możemy porzucić wszelkie role. Może ci się wydaje, że nie masz duchowego usposobienia lub że nie jesteś dobry w medytacji. Wszystkie tego rodzaju myśli też wnosimy w swoją praktykę.

Większość z nas potrzebuje wiele czasu, nim zdoła zagłębić się w praktykę całym sobą. Czasem bez trudu wnosimy te części siebie, które lubimy, kiedy indziej tylko te, których nie lubimy – wszystkim się to zdarza. Wniesienie w medytację całego siebie wymaga delikatności i wytrwałości. Ale kiedy już wejdziemy w praktykę ze wszystkimi swoimi przywarami i zaletami, okazuje się, że mamy do dyspozycji olbrzymią energię.

Czasem ten proces wnoszenia siebie w praktykę zwie się ujeżdża- niem smoka. To może być przerażające, ale też ożywcze. Zaczynamy czuć, że żyjemy, że jesteśmy bliżej siebie. Dr Edward Conze w swojej książce *A Short History of Buddhism* zauważa, że buddyzm kwitł tylko w kulturach, które czczą smoka. W pewien sposób tak samo jest z nami. Musimy poznać imię smoka, nauczyć się patrzeć na ukryte aspekty naszego życia, a wtedy odkrywamy, że moc smoka nie jest już przerażająca, lecz jest wielką energią działającą na naszą korzyść.

Każdy, kto czyta tę książkę, czegoś szuka. Nie jesteśmy w pełni szczęśliwi lub nie tak szczęśliwi, jak byśmy chcieli. To stanowi punkt wyjścia nas wszystkich. W buddyzmie te uczucia zwane są dukkhą. Dukkha to słowo z języka palijskiego (indyjskiego języka wczesnych pism buddyjskich), zwykle tłumaczone jako „cierpienie”, ale to prawdopodobnie jest mylące. Słów z pali często nie da się przetłumaczyć, nie tracąc ich rzeczywistego znaczenia, ponieważ pochodzą z kultury o innym światopoglądzie.

Dukkha chyba lepiej byłoby przetłumaczyć jako „niezadowolenie”. Pogląd, że cierpimy, może nam nie przypaść do gustu. Może budzić nasz niepokój, biorąc pod uwagę fakt, że żyjemy w kulturze względnej zamożności, w której mamy wystarczająco dużo pożywienia i temu podobnych. Ale w rzeczywistości dukkha nie oznacza cierpienia w takim sensie. Wiele wskazuje na to, że ów wyraz wywodzi się od określenia oznaczającego źle dopasowane koło. A więc mamy tu wyobrażenie jazdy powozem, w którym jedno koło jest luźno osadzone na osi – to uciążliwa jazda.

Oczywiście, czasem możemy mieć wrażenie, jakby koło nie tylko było źle dopasowane, ale jakby go brakowało – wtedy podróż jest naprawdę bolesna. Często nawet, gdy wszystko idzie całkiem dobrze, wciąż mamy to odczucie dukkhi; ciągle nie czujemy się zupełnie spokojni – albo zamartwiamy się przyszłością, albo nie cieszymy się naprawdę tym, co się dzieje wokół nas. Jesteśmy nadaktywni i niepokojni, a może brak nam energii i nie potrafimy wziąć się w garść. Te wszystkie uczucia – jak też i większe cierpienia, jakich czasem doświadczamy to dukkha.

Buddyzm zwany jest ścieżką wyprowadzającą z dukkhi. Nie jest religią w zwykłym znaczeniu tego słowa. Jest raczej swego rodzaju treningiem zmierzającym do zakończenia dukkhi. Oferuje techniki oraz idee, które pomagają nam prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie.

Bardzo ważną częścią tej ścieżki jest medytacja. W tradycji buddyjskiej istnieje wiele rodzajów praktyki medytacyjnej. W tej książce skoncentrujemy się na dwóch formach medytacji, mających kluczowe znaczenie dla wszystkich tradycji buddyzmu i nauczanych przez historycznego Buddę 2500 lat temu; są one zatem dobrze sprawdzone.

Ogólnie biorąc, techniki medytacyjne można podzielić na dwa rodzaje: samatha i vipassana. To są terminy palijskie i najczęściej tłumaczy się je jako „spokój” i „wgląd”. Termin samatha, czyli spokój, odnosi się do umysłu wyciszonego i doświadczającego pozytywnych emocji. Medytacja samatha prowadzi do stopniowej integracji psychiki. Łączy zasadniczo odmienne podosobowości w jedną całość, dzięki czemu między

różnymi aspektami umysłu nie występują konflikty, więc możemy działać z energią i skupieniem.

Wipassana, czyli „wgląd”, odnosi się do bezpośredniego zrozumienia rzeczywistości, wolnego od wypaczeń chciwości, nienawiści i ułudy. Zatem medytacja wglądu jest formą medytacji, która dąży do bezpośredniego „wejrzenia” w rzeczywistość. Później bliżej przyjrzymy się idei wglądu.

Tradycyjnie obie praktyki, na których się tutaj skoncentrujemy, zalicza się do pierwszej kategorii. Uważane są za medytacje samatha. Czasem ludzie słysząc o tym, myślą: „Nie będę sobie zawracał nimi głowy, od razu uzyskam wgląd – to o wiele ciekawsze!”. Ale, jak zobaczymy, osiągnięcie przede wszystkim spokojnego i jasnego umysłu ma wielkie znaczenie. Tak czy inaczej, nie należy tego podziału traktować zbyt sztywno. W istocie większość tak zwanych medytacji samatha można stosować też jako praktyki wglądu. O tym, czy dana praktyka zawiera element wglądu, decyduje nie tyle szczególna medytacja, jaką praktykujemy, ale raczej postawa, z jaką ją wykonujemy. Mam nadzieję, że gdy nabierzemy zaufania do tych prostych praktyk medytacyjnych, zaczniemy dostrzegać, jak rozwijają wgląd i prowadzą do jasności i spokoju.

Najpierw weźmiemy pod lupę praktykę zwaną uważnością oddechu. Chodzi w niej o rozwijanie jasności umysłu oraz pełniejszej świadomości siebie i świata wokół nas. Druga medytacja, jaką opiszę, zwana jest mettą bhawaną (termin z języka palijskiego). Słowo metta można przełożyć jako „uniwersalna, bezinteresowna życzliwość” lub „miłość”, a bhawana oznacza „kultywowanie” czy „rozwijanie”. Czyli jest to kultywowanie w sobie bezinteresownej miłości, związane ze stopniowym rozwijaniem coraz pozytywniejszej i życzliwszej postawy emocjonalnej, zarówno wobec siebie samego, jak i innych ludzi. Razem wzięte, obie praktyki skutecznie i bezpośrednio na nas wpływają, pomagając nam żyć szczęśliwiej i bardziej świadomie.

Zanim jednak zaczniemy mówić o samych medytacjach, przyjrzyjmy się ciału i jego pozycji w medytacji.

1

M. Holub, Wiersze, wybór L. Elgelking, tłum. L. Engelking, M. Grześc
1996

Powiązane terminy słowniczka

Przeciągnij tutaj powiązane terminy

Indeks

Znajdź termin

WPROWADZENIE - WPROWADZENIE