

**DAJ SOBIE SPOKÓJ
CZYLI JAK MEDITOWAĆ**

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 978-83-934206-0-5

SANGHALOKA
Kraków, ul. Augustańska 4
www.buddyzm.info.pl

*Za pomoc i zachętę w przygotowaniu tej książki
chciałbym podziękować: Davidowi Pennowi,
Dżinanandzie, 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

SPIS TREŚCI

Od redakcji	9
Wprowadzenie	11
I. Ciało	21
II. Uważność oddechu	39
III. Rozwijanie pozytywnych emocji (metta bhawana)	53
IV. Wielki umysł	75
V. Żywa medytacja	83
VI. Równoważenie energii w medytacji	89
VII. Pięć przeszkód	105
VIII. Praca z przeszkodami	119
IX. Czynniki pozytywne	131
X. Wgląd	143
XI. Jak zacząć medytować... i jak wytrwać w praktyce?	151
XII. Medytacja i etyka	161
XIII. Po co medytować?	165
Zakończenie	171
O autorze	175

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 błędną. 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
przeciąg¹.

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 zagłębialmy 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 trafimy – 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?

¹ M. Holub, *Wiersze*, wybór L. Engelking, tłum. L. Engelking, M. Grześczak, Izabelin 1996.

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 bacniejszą 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 odwagi, 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 nie-
sie też wielką radość i zadowolenie. Kiedy zrozumiemy, że możemy
się zmienić na lepsze, że nie jesteśmy tylko ofiarą warunków, w ja-
kich się znajdujemy – odczuwamy wielką ulgę. Wiemy, że nawet jeśli
przezwyciężenie negatywnych nawyków naszego własnego błędnego
koła, z całą jego specyfiką, zabierze nam wiele lat, to jest to moż-
liwe. 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: wno-
szenie tego, co jest, wnoszenie siebie. Ale co to znaczy wnieść i posa-
dzić siebie na poduszce medytacyjnej?

Często w życiu gramy jakąś rolę, ukazując tylko część siebie.
Może w pracy jesteś odpowiedzialnym pracownikiem, w domu ko-
chającym rodzicem, wśród przyjaciół dobrym słuchaczem lub inteli-
gentnym 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 sie-
bie, doświadczymy tego, co w nas jest. Nareszcie możemy porzucić
wszelkie role. Może ci się wydaje, że nie masz duchowego usposobie-
nia 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 – wszyst-
kim 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 swo-
jej 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 odkryjemy, 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 niespokojni, 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.

Vipassana, 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.



I. CIAŁO

Diamantowy Tron

Gdyby zapytać, czego dotyczy medytacja, prawdopodobnie większość z nas odpowiedziałaby, że umysłu. Może nawet napomknęlibyśmy, że jest to coś w rodzaju kontroli umysłu lub sposób na wprowadzanie siebie w trans. W rzeczywistości, przynajmniej na początku, medytacja zajmuje się nie tyle umysłem, co ciałem, chociaż jest to sprawą umowną, ponieważ nie da się ich rozdzielić. Nie są to dwa oddzielne systemy pracujące razem, ale dwa sposoby mówienia o jednym systemie, którym jesteśmy.

Jednak dobrze jest myśleć, że medytacja zaczyna się od ciała, choćby dla przeciwdziałania naszej tendencji do myślenia o umyśle w jego ograniczonym znaczeniu jak o czymś, co funkcjonuje zupełnie oddzielnie. Może lepiej zrozumiemy, o co chodzi, jeśli powiem, że medytacja zajmuje się jakością świadomości. Świadomość cechuje cały nasz organizm, a nie tylko umysł czy ciało. Kiedy obserwujemy wprawnego garncarza pracującego na kole garncarskim, widzimy, że jego świadomość koncentruje się na rękach. Gdy obserwujemy utalentowanego aktora, odkrywamy, że emocjonalne znaczenie przedstawienia w takim samym stopniu ujawnia się poprzez użycie ciała, jak słów.

Wielu ludzi zamieszkuje bardziej w swojej głowie niż w ciele. To tak, jakby cała nasza energia znajdowała się w głowie, a ciało było skomplikowanym pojazdem dla mózgu – jak u „obcych” z filmów science fiction, o ogromnych głowach na nierozwiniętych ciałach.

Drugą skrajnością jest całkowite utożsamienie z ciałem, postrzeganie ciała jako ostatecznego wyznacznika naszego poczucia tego, kim jesteśmy. Wpadamy w jedną z dwóch skrajności: albo deprecjujemy ciało albo obsesyjnie zajmujemy się jego powierzchownym wyglądem.

W medytacji nie interesuje nas żadna z tych skrajności. Na ciało patrzymy zupełnie inaczej. Próbuje na nowo w nim zamieszkać. Chcemy wnieść swoją świadomość w ciało, odbudować związek ze swoją fizycznością, związek, który charakteryzuje się taką wrażliwością jak ręce garncarza oraz taką świadomością emocjonalności własnego ciała, jaką miewają aktorzy.

Jednym z najbardziej znanych buddyjskich symboli jest Budda siedzący w medytacji. Ten wizerunek może dać nam pojęcie o tym, do czego próbujemy się przybliżyć, kiedy medytujemy i jasno oddaje ducha medytacji. Spotkać go można w całym buddyjskim świecie i coraz częściej na Zachodzie. Ciało siedzącego Buddy pozostaje zarazem głęboko rozluźnione i prężne. Nieruchome i spokojne, ale jednocześnie wibrujące życiem. Zdaje się tętnić subtelną energią. Ten wizerunek pokazuje, że medytacja odbywa się tak samo w ciele, jak w umyśle. Poświęćmy teraz trochę czasu na omówienie wizerunku medytującego Buddy, zanim przejdziemy do bardziej praktycznych aspektów postawy.

Życie Buddy to cudowna historia. Krótko mówiąc, jest to historia chłopca, który urodził się w wielkim luksusie, jako syn lokalnego władcy w północnych Indiach. Ów chłopiec staje się świadomy nieodłącznego od ludzkiej egzystencji cierpienia, nietrwałości, które wydają się umniejszać znaczenie nawet najbardziej sprzyjających warunków życia. Ojciec wychowywał go na władcę, lecz on bardzo pragnął zrozumieć ludzkie cierpienie, dukkhę, i znaleźć dla siebie i wszystkich ludzi sposób na uwolnienie się od niego. Dlatego opuścił kraj i prowadził życie wędrowne, przechodząc od jednego nauczyciela duchowego do drugiego. Po wielu latach trudów ostatecznie osiągnął oświecenie. Przez resztę długiego życia nauczał wszystkich, którzy chcieli go słuchać, odkrytej przez siebie ścieżki do oświecenia.

Życie Buddy stanowi wzór do naśladowania dla buddystów, ponieważ mądrość Buddy ujawnia się zarówno w wydarzeniach z jego życia, jak i w jego naukach. Poniżej zajmę się historią księcia u progu osiągnięcia oświecenia, ale warto przeczytać pełniejsze opracowanie na temat życia Buddy, ponieważ jego historia może być źródłem wielkiej inspiracji, niezależnie od tego, czy ktoś uważa się za buddyistę, czy nie².

Próbując rozwiązać problem braku satysfakcji w ludzkim życiu, książę Siddhattha napotkał na wielkie trudności. Doprowadził się niemal do śmierci, usiłując uwolnić swojego „ducha” z ciała, przy pomocy popularnych wówczas surowych praktyk ascezy. Tak osłabł, że podczas kąpieli niemal utopił się w strumieniu. Zrozumiał wtedy, że takie umartwianie się jest bezużyteczne. Pojął, że jeśli nie zmieni trybu życia, wkrótce umrze nie znalazłszy rozwiązania podstawowych problemów egzystencji.

Postanowił zatem odzyskać siły i spróbować innego podejścia, którego źródłem było wspomnienie z dzieciństwa. Kiedyś jako młody chłopiec siedział pod drzewem, obserwując, jak ojciec orze pole, gdy nagle – spontanicznie – wszedł w stan wielkiej błogości i zadowolenia. Teraz przyszło mu na myśl, że taki stan mógłby być podstawą do osiągnięcia wyższego zrozumienia. Zatem, posiliwszy się, usiadł pod drzewem, uspokoił ciało i umysł, i moc skoncentrowanej świadomości wykorzystał do zbadania trudnego ludzkiego położenia.

Zgodnie z mitologią buddyjską, w tym momencie pojawił się Mara, „Zły”, który zebrał wszystkie swe siły, aby nie pozwolić Siddhatcie stać się Buddą. Możemy powiedzieć, że na poziomie psychologicznym Mara jest personifikacją wszystkich sił w naszej psychice, które opierają się zmianom i chcą utrzymać obecny stan rzeczy.

Jestem pewien, że wszyscy znamy przynajmniej kilka aspektów naszej osobowości, które opierają się zmianom, nawet gdy wyraźnie

² Por.: Sangharakszita, *Kim jest Budda*, Kraków 2004; idem, *Przewodnik po ścieżce buddyjskiej*, w przygotowaniu. Obie pozycje będzie można zamówić na stronie www.buddyzm.info.pl pod koniec 2012 r.

wiemy, co chcielibyśmy zrobić. Księżę był bliski przekroczenia zwykłych, egocentrycznych aspektów swej istoty, nic więc dziwnego, że siły temu przeciwnie w jego psychice podjęły ostatnią, rozpaczliwą próbę powstrzymania tak głębokiej transformacji.

W sztuce buddyjskiej siły Mary przedstawiane są jako wielka armia dziwnych, rozjuszonych istot, ciskających w księcia wszelkiego rodzaju pociskami, podczas gdy on siedzi spokojny i nieporuszony. Kiedy kamienie i strzały zbliżają się do ciała księcia, zmieniają się w piękne kwiaty i nie wyrządzają szkody, spadają wokół jego majestatycznej postaci. Gdy ten atak się nie powiódł, Mara spróbował w inny sposób odwrócić umysł księcia od zadania, które sobie postawił. Usiłował zasiać w umyśle Siddhatthy wątpliwości, kwestionując jego prawo do siedzenia na „diamentowym tronie”.

Tutaj Mara nawiązuje do miejsca, które Siddhattha wybrał do medytacji. Zgodnie z buddyjskim mitem wszyscy buddowie osiągają oświecenie w tym samym miejscu, będącym centralnym punktem, z którego rozwinął się cały wszechświat. Nie znaczy to, że musisz pojechać do Indii, żeby naprawdę medytować: można powiedzieć, że diamentowy tron tworzy się wszędzie, gdzie ktoś siedzi w głębokiej medytacji. Nie oznacza on przestrzeni fizycznej, ale niewzruszoną postawę. Kiedy siedzisz w całkowitym spokoju, siedzisz w centrum wszystkich rzeczy – tworzysz centrum stabilności w ciągle zmieniającym się chaosie wokół ciebie.

Zatem Mara zakwestionował prawo Siddhatthy do siedzenia w tym miejscu. W odpowiedzi księżę wyciągnął prawą rękę i dotknął ziemi końcami palców. Ów gest, zwany „mudrą dotknięcia ziemi”, jest bardzo często przedstawiany w sztuce buddyjskiej.

Potem stało się coś cudownego. Bogini Ziemi uniosła się w powietrze i potwierdziła, że księżę z racji własnego wielkiego wysiłku prawowicie zasiada na diamentowym tronie. Potwierdziła, że przez wiele żywotów widziała, jak Siddhattha doprowadza do doskonałości wszystkie pozytywne cechy istoty ludzkiej – szczodrość, cierpliwość, energię, życzliwość i świadomość. Po tym oświadczeniu Mara uznał się za całkowicie pokonanego i uciekł w popłochu.

Możemy zastanawiać się, co ten decydujący w życiu Siddhatthy epizod powołania ziemi na świadka ma wspólnego z nami jako osobami dopiero wkraczającymi na ścieżkę medytacji. Jeśli pozwolimy mu do nas przemówić, odkryjemy, że współgra z naszą sytuacją, z początkiem naszych duchowych poszukiwań. My również musimy powołać ziemię na świadka. Musimy czuć, że kiedy przyjmujemy postawę medytacyjną, zajmujemy, na naszym poziomie, „diamentowy tron”.

Za każdym razem, kiedy siadamy do medytacji, podejmujemy najwyższe ludzkie zadanie przemiany sił Mary w pozytywne energie bogini Ziemi. Angażujemy się w proces ewolucji. Jako istoty ludzkie jesteśmy rezultatem milionów lat ewolucji i rozwoju. Medytując, siedzimy z całą tą historią w tle. Z naszym nadejściem proces ewolucji staje się świadomy. To jest naprawdę coś niezwykłego. Mamy okazję poprowadzić ewolucję dalej – jako jednostki możemy przekształcić na pozór ślepe, chaotyczne siły natury w coraz bardziej skoncentrowaną siłę samoświadomości, jasności umysłu i bezinteresowności.

Może takie słowa brzmią w naszych uszach nieco pompatycznie i przytłaczająco, jeśli pragniemy tylko trochę się zrelaksować, wyciszyć i bardziej cieszyć życiem. Jednak jeśli potrafimy zaangażować w praktykę te aspekty naszej psychiki, które wykraczają poza stan obecny, odkryjemy, że nasze życie stało się o wiele bogatsze. Może po raz pierwszy pocujemy, że nabrało ono prawdziwej wagi i znaczenia.

Nie sugeruję, żebyśmy napawali się własną duchowością – szybko odkryjemy, że taka postawa jest pożywieniem Mary. Ale potraktujmy siebie poważnie. Buddyzm uczy, że wszyscy ludzie dzięki własnym wysiłkom mogą osiągnąć oświecenie. Nawet jeśli mamy tylko mgliste pojęcie, czym taki stan może być, cudownie jest poczuć, że zbliżamy się do niego i nieważne, jak dużo czasu zajmie nam jego osiągnięcie.

Postawa siedzenia niczym na własnym diamentowym tronie rozwija się poprzez odpowiednią pozycję medytacyjną. Nie musimy oczywiście siedzieć idealnie w „pełnym lotosie”. Siedzimy za to

z wiarą we własne siły i z jasno określoną intencją. Uczymy się doświadczać własne ciało jako dar, który przyszedł do nas z niepojętych eonów rozwoju ewolucyjnego i odczuwać, że w tym ciełe możemy urzeczywistnić to, co w życiu jest najważniejsze.

Jak siedzieć w medytacji?

Poszczególne szkoły buddyzmu różnią się w poglądach co do tego, jak należy siedzieć w medytacji i jakie znaczenie ma postawa. Ogólnie rzecz biorąc, starajmy się przyjąć pozycję wygodną, w której możemy zachować czujność umysłu. Nie zaszkodzi oczywiście, jeżeli potrafisz siedzieć wygodnie w pełnym lotosie, ale jeśli nie masz za sobą lat ćwiczeń jogi i temu podobnych, to raczej ci się nie uda. Weź pod uwagę swój wiek, kondycję i tak dalej.

Mówiąc o postawie lubię używać słowa „komfort”, nie tylko dlatego, że oznacza ono wygodne siedzenie, ale również dlatego, że ma interesujące pochodzenie. *Com* znaczy z, a *fort* – „siła, moc” [z ang. – przyp. red.], tak więc komfort oznacza „z siłą, mocno”. Kiedy siedzisz komfortowo, wygodnie, siedzisz też „mocno”.

Do wyboru mamy trzy podstawowe pozycje. Jednak jeśli masz jakieś kłopoty ze zdrowiem, możesz którąś z nich zmodyfikować, pamiętając jednocześnie o podstawowych zasadach dobrej pozycji.

Są dwa różne sposoby siedzenia na podłodze. Możesz również usiąść na krześle. Słyszałem wiele przerażających opowieści o ludziach, którym powiedziano, że medytować wolno tylko siedząc na podłodze i którzy spędzili całe odosobnienie medytacyjne, walcząc z niepotrzebną niewygodą. Nie ma nic złego w siedzeniu na krześle, jeśli okaże się, że tak ci się siedzi najlepiej.

Siedzenie na podłodze

Możesz usiąść w jakiejś pozycji ze skrzyżowanymi nogami albo okrakiem na kilku poduszkach. Dla wielu osób siedzenie okrakiem okazuje się lepsze, ponieważ nie wymaga wielkiej giętkości. Wybierz

tę pozycję, jeśli nie potrafisz swobodnie położyć na podłodze spodu łydek w jakiejś pozycji skrzyżnej (fot. 1).

Jeśli wybieramy siedzenie okrakiem na poduszkach, to należy usiąść wystarczająco wysoko, aby nie blokować krążenia w łydkach lub kostkach. Jeśli usiądziesz zbyt nisko, ból szybko ci to uprzytomni. I powiedzmy sobie od razu wyraźnie, że nie należy wytrzymywać bólu podczas medytacji. Pewna doza niewygody jest powszechnym doświadczeniem dla ludzi, którzy jeszcze nie nawykli do medytacji – w końcu większość z nas nie siedziała nieruchomo na podłodze od czasu dzieciństwa, jeśli w ogóle. Ale ból to sygnał, poprzez który ciało mówi ci, że mu szkodziś. A więc słuchaj go.

Kiedy siedzisz okrakiem na poduszkach, nogi i stopy powinny być skierowane prosto do tyłu. A przynajmniej nie powinny się zbyt- nio przechylać na boki. Nie wyginaj też kostek, żeby stopy nie wystawały na boki. Reszta postawy jest taka sama bez względu na sposób siedzenia, więc przejdźmy do pozycji ze skrzyżowanymi nogami.

Generalnie zalecałbym pozycję ze skrzyżowanymi nogami, o ile nie jest ci zdecydowanie wygodniej w jakiejś innej. Możesz siedzieć w „pełnym lotosie” lub „półlotosie”, albo z jedną nogą przed lub na drugiej.

Pozycje te oczywiście nigdy nie są całkowicie symetryczne, ponieważ jedna noga musi być na wierzchu lub przed drugą. Jeśli regularnie praktykujesz medytację, zamieniaj nogi miejscami od czasu do czasu. To tylko brzmi tak skomplikowanie, naprawdę jest bardzo proste!

Pochylenie miednicy decyduje o tym, czy siedzisz prosto, czy nie. A to z kolei zależy od wysokości poduszek. Z doświadczenia wiem, że większość ludzi na początku siada niżej, niż powinna. Cóż, mogę cię jedynie zapewnić, że używanie tylko jednej poduszki wcale nie jest bardziej „duchowe”. Poeksperymentuj trochę z wysokością poduszek, by ustalić, jaka jest dla ciebie dobra.

Spróbuj znaleźć taką wysokość poduszki, przy której miednica pozostaje wyprostowana. Poczujesz wtedy, jakby ciężar ciała bezpośrednio opadał na podłogę poprzez miednicę. Inaczej mówiąc, ciężar ciała nie spoczywa wtedy na nogach. Jeśli usiądziesz zbyt nisko,

kręgosłup będzie miał tendencję do wyginania się do tyłu, a gdy usiądziesz za wysoko, będzie wyginał się do przodu (fot. 2 i 3).

Mówienie o wyprostowanym kręgosłupie może mylić, ponieważ kręgosłup posiada anatomiczne wygięcia, toteż prostowanie go na siłę jest niemożliwe i niepożądane. Powinniśmy raczej czuć, że plecy w naturalny sposób lekko się prostują – nie zapadają się w dolnym odcinku. Jednak nie prostuj ich na siłę, jakbyś kij połknął.

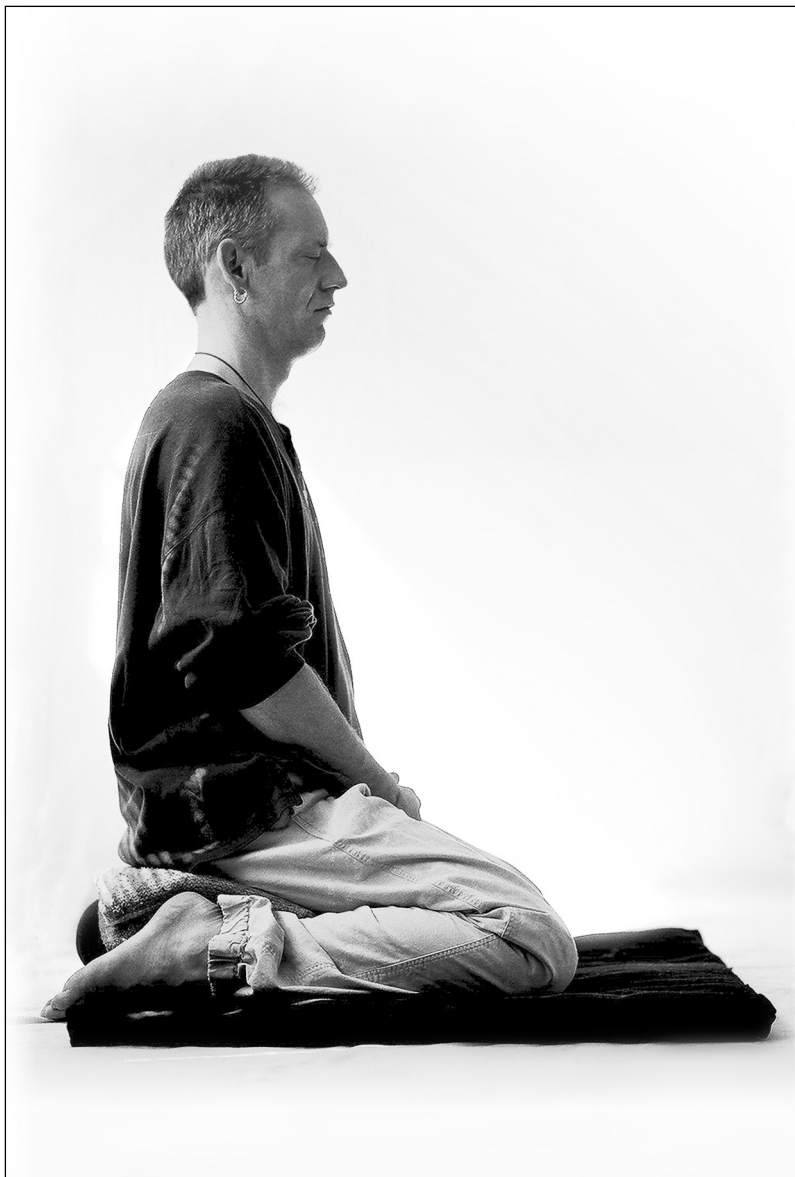
Pracując nad postawą, należy być cierpliwym i postępować delikatnie. Jeśli ktoś przez wiele lat się garbił, to trudno od razu oczekiwać „dobrej” postawy. Ale jeśli właściwie dobierzemy wysokość poduszek – a czasem nawet kilka centymetrów w górę lub w dół robi różnicę – to bez szczególnych trudności możemy dość dobrze usiąść.

Ważne jest, jakiej poduszki używamy. Nie powinna być miękka jak jasek. Jeśli nie możesz znaleźć twardych poduszek, możesz te, które masz, ciasno zrolować, żeby stały się twardsze. Gdy zdecydujesz się podjąć praktykę medytacji, warto zainwestować w dobre poduszki wykonane do tego celu. To jedyny wydatek związany z regularną praktyką i naprawdę pomocny³.

Niektórzy stwierdzają, że lepiej im się medytuje na stołku medytacyjnym albo ławeczce, które dziś łatwo zdobyć. Zaletą ławeczki jest to, że zapewnia twardą powierzchnię do siedzenia – można ją też wyścielać cienką poduszką. Wadą jest, że skazujemy się na jedną wysokość, więc zanim ją zamówisz, upewnij się, jaka wysokość jest ci potrzebna⁴. Kiedy pozycja ma już dobrą podstawę, reszta z reguły sama się układa. Ręce powinny być rozluźnione, oparte na udach albo na podołku, z łokciami blisko ciała. Ja lubię sobie owinąć wokół talii koc i wsunąć ręce między brzuch a górną partię koca. Jeśli ręce zwisają zbyt nisko, to po pewnym czasie poczujesz, że ciężar rąk ciągnących ramiona w dół powoduje ból w środkowej i górnej części kręgosłupa. Pozycja rąk powinna pozwalać na rozluźnienie ramion i otwarcie klatki piersiowej.

³ Zob. np.: www.jogasklep.pl.

⁴ Por. zdjęcie ławeczki w serwisie internetowym www.buddyzm.info.pl (należy wpisać słowo „ławeczka” w okienku „Szukaj”).



Fot. 1. Klęczenie okrakiem na poduszkach



Fot. 2. Poduszki za wysokie



Fot. 3. Poduszki za niskie



Fot. 4. Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami



Fot. 5. Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, widok z boku



Fot. 6. Siedzenie na krześle

Głowa powinna leciutko nachylać się do przodu, ale nie na tyle, żeby na karku czy w gardle pojawił się ucisk. Pamiętaj, że nachyla się głowa, nie szyja. Szyja powinna pozostawać w jednej linii z kręgosłupem.

Siedzenie na krześle

Śmiało można medytować na krześle. Takie krzesło powinno mieć stabilne siedzenie. Siedzenie ułatwia podniesienie tylnych nóg krzesła przy pomocy na przykład jednego lub dwóch grubych katalogów. Powstałe w ten sposób nieznaczne nachylenie stabilizuje wyprostowaną postawę. Stopy powinny płasko spoczywać na podłodze, co pomoże rozluźnić nogi, jak też zapewnić większą stabilność w kontakcie z ziemią. Ogólnie mówiąc, nie powinniśmy opierać się o tył krzesła. Jeśli jesteś wysoki, spróbuj znaleźć krzesło o nogach na tyle wysokich, by kolana znajdowały się nieco niżej niż miednica [ewentualnie połóż na siedzisku krzesła poduszkę lub koc – przyp. red.]. Reszta postawy jest taka sama jak przy siedzeniu na podłodze.

Prostowanie ciała

Zarówno ciało jak i umysł mają swoje nawyki. Możemy na przykład mieć tendencję do trzymania jednego ramienia wyżej od drugiego lub przechylania głowy w jedną stronę. Nie zawsze wiadomo, czy poprawnie siedzimy. Dlatego dobrze, jeśli ktoś inny spojrzy, jak siedzisz i delikatnie skoryguje twoją postawę. Jeśli zwykle masz głowę lekko przechyloną, to po skorygowaniu pozycji początkowo będzie ci się wydawało, że jest przekrzywiona. Postawa jest ważnym elementem medytacji i nie wystarczy jej znaleźć, a potem zapomnieć o niej. Praca nad postawą jest niejako elementem praktyki medytacyjnej.

Między stanem umysłu i postawą istnieje ścisły związek, dlatego niektóre formy buddyzmu przykładają tak wielką wagę do ciała. Na przykład w tradycji zen mówi się: „Usiądź jak trzeba, a umysł sam się skoncentruje”. Natomiast jeśli poprzez pracę nad ciałem możemy

pracować nad umysłem, to możemy też zadziałać w odwrotną stronę. Gdy staniemy się bardziej skoncentrowani, ciało często samo poprawi swoją pozycję. Możemy poczuć, jak rozluźniają się ramiona lub jak inne części ciała puszcza napięcie, pozwalając ciału wyprostować się i rozluźnić. Gdy nabierzemy więcej doświadczenia w medytacji, odkrywamy, że nawet bardzo nieznaczne polepszenie fizycznej postawy może w dużym stopniu zmienić nasze odczucia podczas siedzenia, a także stan naszego umysłu.

Chociaż ciało każdego z nas ma swoje szczególne ograniczenia, to jeśli będziemy wrażliwi, cierpliwi i przyjmimy dobrą pozycję, może stać się ono dla nas w praktyce źródłem ogromnej energii i przyjemności. Możemy też odkryć, że dzięki medytacji zmienia się nasza relacja z własnym ciałem.

Doświadczenie ciała

Nasza postawa wobec własnego ciała odbija częściowo naszą postawę wobec życia. Dobrze wiadomo, że wielu ludzi jest niezadowolonych z siebie, ponieważ własne ciało traktują przedmiotowo. W ekstremalnych przypadkach ludzie mogą sprowadzić na siebie poważne cierpienia psychiczne, porównując własne przedmiotowo traktowane ciało z nierealistycznymi wyobrażeniami o tym, jak powinno ono wyglądać, szerzonymi przez media i reklamy.

Nasza kultura doprowadziła do dramatycznego rozdarcia pomiędzy umysłem a ciałem – często przeceniamy jedno albo drugie. A jeśli nie doświadczamy siebie jako zintegrowanej całości, jedną z konsekwencji jest fakt, że kojarzymy pewne emocje tylko z ciałem albo tylko z umysłem. Niekiedy ludzie są całkowicie niezdolni do odczuwania pewnych emocji kojarzonych z ciałem.

Dla wielu ludzi medytacja może być pociągająca właśnie dlatego, że źle się czują we własnej skórze. Wyobrażają sobie, że medytacja pozwoli im zniknąć w abstrakcyjnym świecie, gdzie ciała już się nie doświadczą. To prawda, że w pewnych stanach głębokiej koncentracji doświadczamy ciała w bardziej subtelny sposób. Jednak, żeby

osiągnąć takie stany, musimy przejść przez inne, w których świadomość ciała jest bardzo wyrazista.

Co więcej, stany te, przynajmniej po części, wynikają ze zdolności do doświadczenia ciała jako źródła przyjemnych odczuć i wrażeń. Błogość w umyśle wypływa z uniesienia cielesnego. Podczas praktyki medytacyjnej sporo czasu poświęcimy bezpośredniej pracy z ciałem i zobaczymy, że to właśnie ciało jest podstawą medytacji.

Medytacja ciała

Świadomość ciała jest podstawą praktyki rozwijania uważności oraz kultywowania pozytywnych emocji podczas medytacji. W czasie praktyki ciało jest naszym podstawowym punktem odniesienia. Zachowując odczucie ciała podczas medytacji, utrzymujemy praktykę w obszarze konkretnego doświadczenia, nie pogrążając się w oderwanych od rzeczywistości lub wyobcowanych stanach umysłu.

Świadomość ciała pomaga nam też dostroić się do naszych emocji i utrzymywać z nimi kontakt. Stanowi też kontekst dla konkretnej praktyki medytacyjnej czy przestrzeń wokół przedmiotu praktyki, której jesteśmy świadomi jakby w tle lub na drugim planie. Przyjrzyjmy się bliżej tej idei rozległego tła dla przedmiotu medytacji w podrozdziale *Ciało*, na stronie 100.

Każdą medytację powinna poprzedzać przedstawiona poniżej krótka praktyka, choć niekoniecznie musi ona być aż tak długa. Zwykle wystarczy kilka minut, chyba że czujemy się oddzieleni od naszego ciała i emocji.

Świadomość ciała oznacza bezpośrednie doświadczenie wrażeń, odczuć i emocji z nim związanych. Początkowo, trudno jest doświadczać siebie bezpośrednio. Wielu ludzi czuje się obco w swoim ciele, zdając sobie sprawę z jego istnienia dopiero wtedy, gdy coś jest nie tak. Ciało może dostarczać zarówno przyjemności, jak i bólu, ale często – o ile przyjemność nie jest intensywna, jak podczas seksu – prawie jej nie zauważamy.

Powoli spróbujmy uwrażliwić się na subtelniejsze wrażenia pojawiające się cały czas w naszych ciałach. Zamknij na chwilę oczy i zwróć uwagę na dłonie, palce i spody rąk. Prawdopodobnie poczujesz w nich ciągly przepływ wrażeń. Poczuj, czy są ciepłe, czy zimne. Zobacz, jak przepływa przez nie energia, vitalność ciała. Ponieważ ręce są mocno unerwione, są dobrym punktem, do którego możemy wracać uwagą, żeby poczuć siebie w prosty, namacalny sposób. Niektóre części naszego ciała mają znacznie mniej zakończeń nerwowych; nie potrzebują być aż tak wspaniale wrażliwe jak ręce. Mimo to, możemy nauczyć się „sprowadzać” do nich świadomość.

Chociaż próbujemy bezpośrednio siebie doświadczyć, poczuć swoje ciało, a nie myśleć o sobie, to umysł też może nam w tym pomóc. Szczególnie wyobraźnia może być bardzo przydatna, gdy zaczynamy ponownie nawiązywać kontakt z samym sobą. Czasem, gdy uczę medytacji, stosuję następujące ćwiczenie: proszę, żeby każdy wybrał jakąś kategorię (powiedzmy zwierzęta, planety czy rodzaj pogody), cokolwiek mu przyjdzie do głowy. Potem proszę, żeby wszyscy usiedli spokojnie – lub się położyli, jeśli wolą – i przeszli świadomością przez ciało, kojarząc każdą jego część z kategorią, którą wybrali. Można zacząć od stóp i iść w górę, albo na odwrót. Na przykład, jeśli ktoś zaczął od głowy z rodzajami pogody jako kategorią, może poczuć, że głowa jest spowita mgłą i zaparowana, albo na przykład jasna i przejrzysta...

Pewnie brzmi to trochę wariacko, ale czasem mamy z tego niezłą zabawę i zaczyna nas ciekawić to, co dzieje się wewnątrz nas. A ciekawość ma kluczowe znaczenie, jeśli mamy zacząć robić postępy w medytacji. Musimy wzbudzić swoje zainteresowanie tym, co robimy, inaczej nasz umysł powędruje gdzie indziej.

Inne ćwiczenie: rozdaję papier, kredki i po medytacji ciała proszę wszystkich, by narysowali to, czego doświadczyli. Nie to, jak wyglądali, ale jak się czuli. Rysunek, który powstaje podczas tego ćwiczenia, może zupełnie nie przypominać ciała; może być całkowicie abstrakcyjny (w sensie artystycznym), z wirującymi kolorami, jasnymi i ciemnymi miejscami, dynamicznymi przestrzeniami i ciężkimi, statycznymi polami.

Jest wiele takich ćwiczeń: możesz na przykład napisać wiersz o tym, co czuje twoje ciało. Ważne, żeby ta aktywność nas zaintrygowała, a nawet rozbawiła. Nie musimy do niej podchodzić ze śmiertelną powagą. O wiele lepiej, jeśli nas cieszy. Zaczynamy medytować, bo chcemy być szczęśliwsi, więc rozwijanie żartobliwego zainteresowania sobą to dobry punkt wyjścia. Wszystkie te proste ćwiczenia służą sporządzeniu „mapy” ciała. Niżej podaję ćwiczenie medytacyjne jeszcze innego rodzaju.

Nie żałuj czasu na właściwe przygotowanie się do niego. Wybierz porę, kiedy nigdzie się nie spieszysz. Znajdź względnie spokojne miejsce w domu, wyłącz telefon. Kilkakrotnie przeczytaj prowadzoną medytację, żeby dobrze poznać jej formę i treść. Możesz też wykonać to ćwiczenie z przyjacielem – w tym wypadku on lub ona może ci je przeczytać na głos. Bez pośpiechu przyjmij właściwą postawę; upewnij się, że masz wystarczająco dużo poduszek i że będzie ci ciepło. Nie ogrzewaj jednak zbyt mocno pokoju, bo może cię ogarnąć senność.

Medytacja ciała: praktyka z prowadzeniem

Jeśli już wygodnie siedzisz, zamknij oczy i pozwól twarzy się rozluźnić. Weź parę głębszych oddechów. Kiedy wdychasz, poczuj, jak twoja klatka piersiowa powoli się otwiera. Nie ma potrzeby jej wypinać – nie jesteś na defiladzie. Po prostu pozwól jej delikatnie się otworzyć. Następnie, kiedy wypuszczasz powietrze, rozluźnij ramiona, opuszczając je w dół i do tyłu.

Skieruj świadomość do dołu, do części ciała, które dotykają poduszeki czy krzesła. Poczuj kontakt z ziemią. Jeśli siedzisz na krześle, upewnij się, czy stopy spoczywają płasko na podłodze. Poczuj ciężar ciała naciskającego na ziemię, poczuj swoją masę.

Teraz skieruj uwagę na podeszwy stóp, pozwalając im się rozluźnić. Spróbuj sobie wyobrazić, że wciągasz świadomość z ziemi w ciało. Powoli pozwól świadomości wznosić się przez stopy do kostek i łydek. Możesz wyobrazić sobie tę świadomość jako światło lub odczucie ciepła w ciele.

Daj mięśniom tydek się rozluźnić, pozwalając, by stały się miękkie i ciężkie. Zwracaj uwagę na każde wrażenie w tej części ciała, w której jest twoja świadomość, ale niczego nie wymuszaj. Jeśli niewiele odczuwasz, to nic; po prostu zauważaj to, co jest.

Pozwalając świadomości wejść w kolana, wyobraź sobie przestrzeń w stawach, potem wprowadź świadomość w sploty mięśni ud. Wyobraź sobie, że łagodna siła grawitacji odsuwa mięśnie od kości.

Rozszerz świadomość na pośladki, miednicę i genitalia. Odczuj, jak cały ten obszar wypełnia się delikatną, ciepłą świadomością. Jeśli zauważysz lekkie „zatrzymanie” energii w mięśniach pośladków, co jest całkiem normalne, pozwól sobie ją puścić.

Teraz skup uwagę u podstawy kręgosłupa. Nie natężaj uwagi zbyt mocno – nie można na siłę utrzymywać świadomości, nie napinając przy tym ciała. Kiedy umysł odchodzi, po prostu łagodnie sprowadź go z powrotem. Teraz będziemy powoli podążać linią kręgosłupa w górę ciała.

Niektórym trudno jest zmysłowo doświadczyć kręgosłupa, więc trzeba posłużyć się wyobraźnią. Nie chodzi mi o to, żeby wymyślać wrażenia, których nie ma. To raczej kwestia otwartości na wrażenia subtelniejsze.

Podążaj wzdłuż ciała śladem lekkiego wygięcia kręgosłupa. Od dołu pleców, przez część środkową oraz między ramionami aż do miejsca, gdzie kręgosłup łączy się z podstawą czaszki. To dość wysoko, na wysokości szczytu uszu.

Tam ponownie spróbuj skupić świadomość. Rozluźnij mięśnie u podstawy czaszki – wyobraź sobie, jak się uwalniają, rozluźniają, niczym rozprostowująca się pięść. Głowa nie opadnie, jeśli zapomnisz ją podtrzymywać – odkryjesz, że sama może całkiem przyjemnie balansować. Może też poruszać się zupełnie swobodnie i unosić się na końcu kręgosłupa. Prawdopodobnie, gdy delikatnie zmienisz jej pozycję, to łatwiej uzyskasz tego rodzaju odczucie.

Teraz, utrzymując odczucie najwyższych kręgów szyjnych, przenieś uwagę z powrotem w dół, do podstawy kręgosłupa. Próbuj utrzymywać uwagę na obu tych miejscach – podstawie i wierzchołku kręgosłupa.

Wyobraź sobie, że te dwa miejsca wypełnione są ciepłym, łagodnym światłem, i że te dwa punkty światła bardzo delikatnie – to bardziej tendencja niż rzeczywisty ruch – rozchodzą się. Jeden przyciągany jest w stronę ziemi, drugi w stronę nieba. Próbuje utrzymać ten obraz przez parę minut; te dwa punkty świetlne bardzo powoli, jak dwie gwiazdy na nocnym niebie, niemal niedostrzegalnie się rozchodzą. Teraz poczuj mięśnie biegnące po obu stronach kręgosłupa. Wyobraź sobie, że kiedy te mięśnie miękną, kręgosłup się uwalnia i te dwa punkty świetlne mogą się dalej rozchodzić.

Pozwól barkom i ramionom rozluźnić się nieco bardziej. Następnie poprowadź z nich świadomość do wierzchołków ramion i powoli wzdłuż rąk, skupiając ją wreszcie na dłoniach i palcach. Użyj wrażeń w rękach, żeby uzyskać poczucie żywotności w ciele.

Teraz skieruj świadomość w okolice brzucha – to kolejny obszar, gdzie często czujemy blokadę przepływu energii. Następnie podążaj powoli w górę ku piersiom. Poczuć ruch piersi; klatka piersiowa delikatnie się otwiera, żeby pomieścić oddech – zauważ to.

Skieruj świadomość w górę, do gardła, a potem ku twarzy. Rozluźnij twarz nieco bardziej, przez pewien czas wczuwając się w powstające tam wrażenia. Stań się świadomy kształtu swojej czaszki, pozwalając zmięknąć skórze na głowie, później obejmij świadomością czubek głowy. Sprawdź, czy odczuwasz w tym miejscu jakieś wrażenia.

Stań się świadomy dotyku powietrza na twarzy. Poczuć, jak wrażliwa jest twarz; zwróć uwagę na temperaturę powietrza i pozwól twarzy zmięknąć.

Teraz delikatnie zwróć uwagę na proces oddychania. Kiedy wciągasz powietrze do ciała, wyobraź sobie, że nasycone jest świadomością, niczym miękką mgiełką, drobnymi cząsteczkami wody. Więc, gdy wciągasz powietrze, wdychasz też świadomość.

Podążaj za oddechem w dół ciała, aż staniesz się świadomy ruchu brzucha, kiedy wdychasz i wydychasz. Niech oddech będzie spokojny i delikatny. Nie wciągaj go na siłę. Zwróć uwagę na brzuch, gdy porusza się, by pomieścić oddech. Pozwól oddechowi zmiękczać brzuch

od środka. Zwróć uwagę na ruch w piersiach, po bokach ciała, w plecach; poczuj, jak cała klatka piersiowa delikatnie porusza się wraz z oddechem.

Wdychaj poczucie przestronności; przestrzeń na zewnątrz ciebie staje się przestrzenią wewnątrz ciebie. Lekko skup uwagę w okolicy serca. Zwyczajnie siedząc i oddychając, bądź świadomy wszelkich wrażeń w okolicy serca. Pozwól oddechowi tworzyć przestrzeń wokół serca, przestrzeń dla odczuć i emocji.

Tylko oddychając, będąc świadomym ciała, oddechu, uczuć, pozwól uczuciom przychodzić i odchodzić w odczuciu przestronności, tak jak pozwalasz oddechowi wchodzić i wychodzić. Pozostań w ten sposób tak długo, jak długo czujesz się dobrze, po prostu będąc ze sobą.

Później ponownie poczuj związek z ziemią. Pozwól sobie być świadomym pokoju, w którym siedzisz i zewnętrznych hałasów, a kiedy uznasz to za stosowne, pozwól otworzyć się oczom, kończąc praktykę.

Ćwiczenie to jest zarówno sporządzaniem „mapy” ciała, jak i relaksacją. Doskonale przygotowuje do medytacji, może też być stosowane samodzielnie, by pomóc nam się zrelaksować i uspokoić. Używamy w nim wyobraźni, aby pomogła nam wejść w kontakt z ciałem i uczuciami.

Czasem możemy spróbować po prostu „omieść” ciało świadomością od stóp do głowy i z powrotem, nie dodając od siebie żadnych wyobrażeń – po prostu same wrażenia. Gdy już staniemy się bardziej świadomi własnego ciała, takie „omiecenie” może być bardzo skuteczne, ale myślę, że na początku lepiej użyć wyobraźni.

Wyobraź sobie na przykład, że twoja świadomość ma kolor. Albo pytaj siebie, co czujesz w każdej części ciała, pozwalając obrazom przychodzić do głowy. Użyj metody kojarzenia obrazów, którą sugerowałem wcześniej. Wiązanie poszczególnych części ciała z różnymi przykładami określonego rodzaju obrazów może być bardzo zabawne i interesujące – zwierzęta są świetne!

Jeśli chcesz, możesz też opracować inne sposoby na bycie bardziej świadomym siebie w medytacji. Nie bój się eksperymentować. Z początku rób po prostu to, co ci się wydaje dobre. Pamiętaj, żeby

nie wymuszać uwagi. Możesz mieć trudności z utrzymaniem świadomości niektórych obszarów ciała, ale jeśli jakiś obszar wydaje się niewrażliwy czy ciemny, nie staraj się uświadamiać go sobie na siłę. Po prostu bądź cierpliwy i cokolwiek napotkasz, potraktuj to ze zdrowym rozsądkiem oraz dbałością i życzliwością dla siebie.



II. UWAŻNOŚĆ ODDECHU

Uważność

Teraz zajmimy się pierwszą z dwóch przedstawionych tu technik medytacyjnych: uważnością oddechu. Najpierw chciałbym coś powiedzieć o samej uważności, a później przyjrzymy się medytacji, która ma nam pomóc rozwinąć tę cechę.

Najszerzej chyba stosowaną metodą rozwijania uważności – do pewnego stopnia, a przynajmniej w Anglii – jest wędkarstwo. Najwidoczniej wędkarstwo jest najpopularniejszym z uprawianych w Anglii sportów. Pamiętam, że jako dziecko spędziłem wiele szczęśliwych godzin siedząc nad kanałem i czekając, aż spławik się zanurzy. Jako że teraz jestem buddystą, nie będę przecież łapał ryb – musiałbym pójść za przykładem słynnego mistrza zen, który wędkował bez haczyka. A jednak wędkarstwo jest dobrą analogią do uważności. Wędkarz często przez dłuższy czas przebywa w pięknej, spokojnej scenerii, w wyciszonym, zrelaksowanym stanie umysłu, mając określony przedmiot koncentracji dla umysłu pod postacią „spławika” kiwającego się na wodzie.

Jestem pewien, że jedną z przyczyn takiej popularności wędkowania jest fakt, że stwarza ono warunki potrzebne dla niezwykle przyjemnego doświadczenia, które nazywamy uważnością. Uważność pojawia się sama z siebie w całkiem prosty sposób, kiedy jesteśmy spokojni i zrelaksowani, a umysł ma określony przedmiot koncentracji. Jest więc stanem naturalnym, którego doświadczamy przynajmniej od czasu do czasu. Zwykle, o ile nie jesteśmy zbyt

zdeenerwowani, w naszym doświadczeniu występuje jakiś element uważności. A zatem warto świadomie rozwijać tę naturalną, pozytywną cechę umysłu.

Wyobraź sobie przez chwilę, że robisz coś, co naprawdę lubisz, i że masz na to nieograniczoną ilość czasu. Jakie uczucia budzą się w tobie na myśl o tym? Czujesz pewnie jakby ogarniało cię coś jasnego i pozytywnego. W niczym nie przypomina tego, co nazywamy „koncentracją”. Różni się też diametralnie od takiej wymuszonej uwagi, jakiej używamy, aby wykonać trudne, nieciekawe zadanie. Nie daje tego uczucia zawężenia uwagi i twardości, jakie pewnie kojarzymy z koncentracją.

Uważność to jasny i otwarty stan umysłu. Czasem mówi się, że gdy umysł jest skupiony na czymś, to czuje się jednocześnie szczęśliwy i ten radośnie skoncentrowany umysł jest zrelaksowaną koncentracją. To jest uważność. Uważność zawiera w sobie ciekawość i przyjemność. Kojarzy się raczej z otwarciem i przestronnością niż z zawężoną uwagą. Jednocześnie uważny umysł jest jasny i świadomy swojego celu. Jest zrównoważony, opanowany i pełen twórczej energii.

W medytacji świadomie rozwijamy ten stan tak, żebyśmy mogli łatwiej osiągać go na co dzień. Można powiedzieć, że uważność jest naturalnym stanem umysłu w tym sensie, że kiedy w nim jesteśmy, możemy działać niezwykle skutecznie. To umysłowy odpowiednik elegancji kocich ruchów. Umysł taki jest zrelaksowany i elastyczny, gotowy do pełnego i pozytywnego zaangażowania się we wszystko.

Jak widzieliśmy w poprzednim rozdziale, kiedy spokojnie siedzimy w medytacji, uważność odzwierciedla się zarówno w ułożeniu ciała, jak i w umyśle. Ale jeśli poprzez medytację wyćwiczymy w sobie tę zdolność umysłu, zaczniemy coraz częściej doświadczać jej w codziennym życiu. Może się nawet okazać, że obowiązki, które przedtem wykonywaliśmy niechętnie i automatycznie, teraz stały się miłe.

W kręgach buddyjskich komunałem stało się mówienie o świadomym zmywaniu naczyń. Zmywanie naczyń stało się dla ludzi Zachodu czymś w rodzaju archetypowego ćwiczenia uważności, jakim dla japońskich mnichów jest tłuczenie ryżu. Ważne jest to, że czynności,

które dotąd kojarzyliśmy negatywnie, stwarzają idealne warunki do rozwoju pozytywnych stanów umysłu.

Wracamy więc do wspomnianego wcześniej samonapędzającego się cyklu stanów umysłu. Ten cykl może być albo pozytywny, albo negatywny. Taka jest natura „uwarunkowania”, podstawowa prawda myśli buddyjskiej. Jest to prosta idea o daleko idących implikacjach i jej zastosowanie w przypadku umysłu i zachowania wygląda następująco. To, co czujemy – nasz stan umysłu – tworzy warunki, które decydują o tym, co robimy i jak to robimy, co myślimy, co mówimy i jak działamy. Jednocześnie to, co robimy i jak to robimy, działa na stan naszego umysłu, tworząc warunki decydujące o tym, co czujemy i jak myślimy. Właśnie w ten sposób żyjemy. Rozwijanie świadomości pozwala nam przerwać ów cykl i zmienić cykl negatywny w pozytywny. W buddyzmie stanowi to główny cel rozwijania uważności.

Aby zrozumieć, czym jest uważność, usiądź w swoim ulubionym miejscu, włącz muzykę, którą naprawdę lubisz i pograź się w niej. (Nie wiem, czy to zadziała, jeśli jesteś fanem heavy metalu, ale na pewno łapiesz, o co mi chodzi.) Uważność jest cechą umysłu, której doświadczamy, kiedy jesteśmy czymś pochłonięci, szczególnie czymś pięknym, i jest też ściśle związana z twórczym wymiarem umysłu.

Niestety, wielu z nas tylko z rzadka doświadcza takiego jasnego i przestronnego stanu umysłu. Spotkałem ludzi, którzy uważają, że muszą powrócić do dzieciństwa, żeby przypomnieć sobie, jak to jest być uważnym. Ogromną część życia poświęcamy rzeczom, które nas naprawdę nie cieszą, a które czujemy się w obowiązku robić. Nawet w wolnym czasie możemy znaleźć się w knajpie czy w klubie, rzekomo dobrze się bawiąc i zastanawiając się, co się z nami dzieje i dlaczego tam jesteśmy. Może rozpaczliwie pragniemy cieszyć się wolnym czasem, ale nie bardzo wiemy, jak to zrobić. Rozwijanie uważności jest podstawowym warunkiem szczęśliwszego życia – życia bogatego i pełnego znaczenia. Bez niej, co najwyżej doświadczamy wymuszonego zadowolenia, postawy życiowej w rodzaju: „Rób wesołą minę i baw się!”.

Podkreśliłem, że uważność jest naturalną cechą ludzkiego umysłu. A jednak trzeba ją aktywnie rozwijać, ponieważ wiele rzeczy nas od niej odciąga. Symbolem nowoczesnego życia stała się dla mnie telewizja: przeciętny amerykański telewizor włączony jest przez siedem godzin dziennie. Żyjemy w kulturze bezustannego pobierania informacji, które interesują nas mało lub wcale. Nawet jeśli wydaje nam się, że ich do siebie nie dopuszczamy, to zużywamy na to dużo energii, a one i tak ciągle przedostają się przez nasze systemy obronne. Jest zatem niezmiernie ważne, żebyśmy się czasem od nich wyzwolili i znaleźli energię na świadome rozwijanie tej przeciwnej cechy umysłu.

Może się jednak okazać, że gdy dokucza nam stres czy zmartwienie, nie będziemy w stanie doświadczać tego stanu nawet w pozornie idealnych warunkach. Moja przyjaciółka wróciła ostatnio z wyprawy na pustynię. Wiosna była deszczowa i pustynia zakwitła. Każdy, kto to widział, wie, że to zapierający dech widok. Ona zdawała sobie z tego sprawę, ale czuła się zupełnie obojętna na to piękno. Wróciła rozumiejąc, że powinna coś zrobić ze swoim życiem, ponieważ traci zdolność doceniania otaczającego ją piękna.

Uważność jest taką zdolnością. Nie jest to zimne i surowe rejestrowanie rzeczy dookoła nas, lecz ciepła i doceniająca uwaga. Jeśli spojrzymy na niektóre XIX-wieczne obrazy prerafaelitów, dostrzeżemy właśnie to przywiązywanie wielkiej wagi do szczegółów oraz pełne życia, pulsujące barwą i energią tematy. Spróbujmy wyobrazić sobie stan umysłu, który jest w stanie poświęcać taką uwagę przedmiotowi i tak go doceniać – to jest właśnie cel, do którego dążymy.

Jeśli nie jesteśmy akurat jednym z tych szczęściarzy poświęcających większość czasu w życiu na to, co ich naprawdę interesuje, to prawdopodobnie cecha uważności nieco się w nas przytępiła. Trzeba ją ćwiczyć i karmić. A najlepszym na to sposobem jest ćwiczenie się w uświadamianiu sobie oddechu.

Ale zaraz, co to ma wspólnego z kwitnącą pustynią i cudami sztuki? Oddech pewnie nie od razu wyda nam się interesujący czy piękny. Lecz istnieje wiele powodów, dla których bardzo dobrze jest właśnie od oddechu rozpocząć proces budzenia na nowo tej cudownej cechy

uwagi. To prawda, że uwaga jest odpowiedzią na to, co dzieje się w świecie zewnętrznym, postrzeganym za pośrednictwem zmysłów, ale jej źródła nie można odnaleźć poprzez zmysły. Uwaga pozwala nam doceniać, cieszyć się, prawdziwie zaniebawać rzeczami. Jednak, chociaż te przyjemne rzeczy ją żywią, to jej nie tworzą.

Zapewne wszyscy słyszeliśmy już o wielkich malarzach zen, którzy potrafili oddać cały delikatny, giętki czar żółtych traw jednym szybkim pociągnięciem pędzla. Mówi się, że ci malarze całymi godzinami tylko patrzyli, coraz jaśniej uświadamiając sobie przedmiot, jednocząc się z nim. Dopiero wtedy, gdy uzyskali głęboką świadomość przedmiotu, szybko i bez wysiłku malowali obraz. Często te obrazy są niesłychanie proste – dosłownie jeden lub dwa znaki.

Tę samą cechę można odnaleźć w dobrej poezji zen. (Dużo jest też marnej poezji zen, naśladującej jej formę, ale pozbawionej jej ducha, który jest nie do podrobienia.) Prawie zawsze jej przedmiot jest prosty. Przemawia do nas bezpośrednio. Przekazuje nam nie tyle obraz czy ideę, co raczej bezpośrednie doświadczenie przedmiotu lub zdarzenia. W Japonii istnieje tradycja „poematów śmierci”, pisanych na krótko przed śmiercią. Oto poemat śmierci poety haiku Kaisho, który zmarł w 1914 roku w wieku siedemdziesięciu dwóch lat.

Wieczór, wiśnie pełne kwiecia;
Chowam tusz do kimono
Ten ostatni raz⁵.

Tradycyjnie w Japonii poeta bardzo troskliwie przygotowuje tusz. Część piękna poematu leży w pociągnięciach pędzla, które tworzą znaki, a więc konsystencja tuszu robionego w lasceczkach, ma wielkie znaczenie. Kaisho wie, że nie napisze już następnego poematu, więc wkłada łaskę tuszu do pojemniczka, a potem w fałdę swojego kimono. Istotą uwagi jest zdolność do prostego przeżywania. Jak ujął to Wallace Steven, poeta amerykański: „Nie myślenie o rzeczy, ale rzecz sama”.

⁵ *Japanese Death Poems*, compiled and transl. Y. Hoffman, Rutland–Tokio 1986.

Uważność oddechu

Oddech jest częścią nas, a jednocześnie można go doświadczyć bezpośrednio. Jest bardzo prosty, lecz wrażenia płynące z jego odczuwania mogą być niesłychanie satysfakcjonujące i bogate. Dzięki niemu możemy dotknąć wpływającego i wypływającego z nas życia. Świadomość siebie stanowi najlepszą podstawę dla pełniejszej świadomości wszystkiego, co jest wokół nas.

Uważność oddechu to podstawa wszystkich praktyk medytacyjnych. Inne, bardziej egzotyczne praktyki, na przykład wizualizacje archetypowych postaci z tradycji tybetańskiej ucieleśniające wartości duchowe, to potężne ćwiczenia, jeśli jest się na nie gotowym, ale jeśli wykonujemy je nie rozwinąwszy w sobie najpierw podstawowej uważności, to nie są niczym więcej niż przyjemną rozrywką.

Jeśli naprawdę chcemy coś w sobie zmienić, powinniśmy przede wszystkim być świadomi, gdzie zaczynamy – jacy jesteśmy teraz. A tę świadomość rozwija przede wszystkim praktyka uważności. Wszystkie formy medytacji wymagają silnego elementu uważności, inaczej po prostu będziemy rozproszeni. Bez uważności możemy się miło i dobrze poczuć, ale trudno to naprawdę nazywać medytacją.

Uwielbiam uważność oddechu. Po wielu latach regularnej praktyki pozostaje ciągle moją ulubioną medytacją. Żadna inna praktyka nie jest tak prosta i bezpośrednia. Wystarczy czuć swój oddech. Nie może być nic prostszego. Jest to praktyka na całe życie, która z biegiem lat staje się coraz bogatsza i bezpośrednio wpływa na pozostałe aspekty naszego życia.

Zanim zaczniemy praktykę, powiem nieco więcej o oddychaniu. Oddech jest być może najbardziej stałą rzeczą w naszym życiu, poczynając od chwili urodzenia aż do momentu śmierci. Wyobrażam sobie oddech jako nić biegnącą przez moje życie. Wydaje mi się, że to oddech łączy jedną chwilę z następną. Akt oddychania dzielimy z wszystkimi wyższymi formami życia. Jest on w pewnym sensie samym życiem i czuję, że oddech wiąże mnie ze wszystkim, co żyje.

Czasem, kiedy siedzę w medytacji, jestem świadomy, że cały świat oddycha; to tak, jakby oddychała sama ziemia. Dla mnie oddech ma w sobie cudowne bogactwo – jest zarówno symbolem życia, jak i samym życiem.

Oddech jest też bardzo pomocny, gdy chcemy stać się bardziej świadomi siebie. Łączy nas z naszymi emocjami. Odzwierciedla nasz stan emocjonalny; nasze samopoczucie ma na niego wpływ. Stwierdzamy, że przez samą świadomość oddechu stajemy się też bardziej świadomi ciała i naszych emocji. To bardzo ważna część praktyki uważności – świadomość ciała i emocji. Odkryjemy również, że kiedy próbujemy być świadomi oddechu, wyraźniej dostrzegamy, o czym myślimy przez cały czas!

To na razie wystarczy, jeśli chodzi o zalety oddechu. Przyjrzyjmy się teraz strukturze samej praktyki.

Jeśli zachowujesz prawidłową postawę i łagodnie zwracasz uwagę na oddech, sprowadzając do niego umysł z powrotem, kiedy gdzieś odchodzi – wtedy praktykujesz uważność oddechu. To takie proste. Ale chociaż w teorii jest to bardzo proste, w praktyce może być dość trudne, dlatego medytacja ta została tak skonstruowana, że prowadzi nas od łatwiejszych ćwiczeń uważności do trudniejszych. Ta praktyka ma cztery odrębne etapy, które krótko opiszę, zanim przejdę do szczegółowego omówienia medytacji prowadzonej.

Przed praktyką powinniśmy poświęcić trochę czasu na przyjęcie właściwej postawy i uświadomienie sobie ciała. Można to osiągnąć wykonując krótką medytację ciała (taka, jak opisałem w ostatnim rozdziale). Na początku cała medytacja, włączając przygotowanie, powinna trwać dość krótko, powiedzmy około piętnastu do dwudziestu minut, a wszystkie cztery etapy powinny trwać mniej więcej tyle samo.

O wiele lepiej jest zrobić krótką medytację, która sprawi ci przyjemność, niż próbować medytować przez dłuższy czas, czuć się źle i być rozproszonym, skutkiem czego medytacja przypomina ciężką pracę. Bardziej doświadczeni medytujący często stwierdzają, że czterdzieści do pięćdziesięciu minut to dla nich dobra długość, ale dla większości początkujących to zbyt długo. Jeśli medytacja sprawia

ci przyjemność, zauważysz, że naturalnie przedłużasz okresy praktyki, ponieważ ciało przyzwyczaja się do postawy i pochłonięcie medytacją przychodzi ci łatwiej.

Kiedy już się trochę uspokoiłeś i poprzez skupienie na ciele zorientowałeś się, jak się czujesz, zwróć uwagę na oddech. Pamiętaj, że ta medytacja nie jest ćwiczeniem oddechowym – nie próbujemy oddychać w „duchowy” sposób ani wykonywać jakiegoś ćwiczenia jogi. Po prostu pozwalamy, żeby oddech przepływał jak najbardziej naturalnie. Jeśli stwierdzisz, że oddech się zmienia, to dobrze – jest żywy – ale nie zmieniaj go rozmyślnie; po prostu bądź z nim.

Etap pierwszy

Na końcu wydechu licz „raz”, po następnym wydechu – „dwa”, po kolejnym – „trzy”, i tak dalej. Licz nadal w myślach po każdym wydechu aż do dziesięciu. Wtedy zacznij znów od jednego i kontynuuj jak przedtem. Na tym i następnym etapie pamiętaj, że masz być świadomy oddychania, a nie liczenia czy liczb. Liczenie tylko pomaga ci zdać sobie sprawę z tego, kiedy uwaga odeszła, co na początku może zdarzać się dość często.

Etap drugi

Różni się od pierwszego tylko tym, że zmieniasz punkt, w którym liczysz. Nadal liczysz między wydechem a wdechem, ale teraz liczysz tuż przed wdechem, więc uprzedzasz następny oddech, zamiast zaznaczać oddech, który już wzięłeś. Chociaż może ci się zdawać, że liczysz w mniej więcej tym samym miejscu, w rzeczywistości ten etap jest całkiem odmienny od pierwszego.

Etap trzeci

Porzuć liczenie i po prostu siedź z możliwie najpełniejszą świadomością odczucia całego procesu oddychania.

Etap czwarty

Skup się na punkcie, w którym zaczynasz doświadczać powietrza przy wdechu. Dla większości ludzi będzie to w nozdrzach (zakładając, że wdychasz i wydychasz przez nos, co jest najlepsze, o ile nie ma jakiejś przyczyny, która to utrudnia, jak na przykład mocne przeziębienie). Normalnie jest to dość subtelne wrażenie, ale uświadamianie go sobie nie powinno być zbyt trudne, kiedy pogłębiłeś uwagę podczas pierwszych trzech etapów. Jeśli trzeci etap przypomina obserwowanie oceanu uderzającego o ląd, to czwarty jest jak obserwacja fal oceanu rozbijających się na skale.

To wrażenie oczywiście przychodzi i odchodzi. I może wydawać się nawet bardziej subtelne przy wydechu niż wdechu, ponieważ powietrze ma wtedy temperaturę zbliżoną do temperatury ciała. A więc to odczucie będzie nasilać się i słabnąć, ale próbuj utrzymać uwagę w tym samym miejscu. Dopóki nie będziesz bardzo skoncentrowany, będziesz ciągle świadomy głównego nurtu oddychania, więc zwykle mówię, że chodzi tu bardziej o położenie nacisku, czy ciężaru uwagi w tym miejscu, podczas gdy szersza świadomość oddechu jest w tle.

To tyle, jeśli chodzi o podstawy. Przejdźmy teraz do praktyki prowadzonej, którą wykonuję z ludźmi przychodzącymi na naukę medytacji. Tak, jak w przypadku medytacji ciała, przeczytaj opis kilka razy, a potem spróbuj ją wykonać lub poproś przyjaciela, żeby ci czytał, kiedy ją wykonujesz. Upewnij się, że nic ci nie będzie przeszkadzało i znajdź spokojne miejsce. Na początek dobrze jest praktykować przez piętnaście do dwudziestu minut, przy czym każdy z czterech etapów powinien mieć podobną długość.

Uważność oddechu: praktyka z prowadzeniem

Siądź wygodnie w postawie medytacyjnej; nie spiesz się. Upewnij się, że siedzisz prosto, że siedzenie ma odpowiednią wysokość i że ciężar górnej partii ciała nie spoczywa na nogach. Ręce powinny być podparte. Sprawdź, czy głowa jest mocno i swobodnie wypośrodkowana na szyi.

Weź kilka nieco głębszych oddechów i pozwól ciału się rozluźnić. Odczuj, jak ramiona się rozluźniają, a twarz łagodnieje. Poczuj, jak odchodzą bieżące sprawy i wchodzisz w „tu i teraz”.

Doświadczaj kontaktu ciała z podłogą. Wyobraź sobie, że oddajesz cały swój ciężar ziemi, pozwalając, by ziemia cię wsparła. Poczuj, że ciężar tułowia opada prosto w dół, przez miednicę do ziemi.

Wyobraź sobie, że im pełniej oddajesz ciężar ciała, tym lżejsze się ono staje i tym łatwiej energia może się w nim poruszać. Masz więc odczucie ciężaru ciała podtrzymywanego przez ziemię i jednocześnie możesz czuć subtelny energię podnoszącą się w ciebie. Istnieje ów przeciwny, ale uzupełniający się ruch ciężaru i energii w ciebie.

Zatem pozwól ciału osiąść w jego postawie, dając ramionom się rozluźnić, sprawdź, czy brzuch i pośladki nie zatrzymują energii... Rozluźnij twarz. Odczuj, jak ciało staje się spokojne, ciche... Odczuj przestrzeń, jaką zajmuje twoje ciało... I przestrzeń wokół ciała.

Teraz, nie podejmując szczególnego wysiłku, zacznij zwracać uwagę na oddech. Nie rzucaj się na niego – on nigdzie nie ucieknie. Zawsze jest, czekając cierpliwie, aż go zauważymy. Zatem zauważ go.

Idź za nim w dół, w przestrzeń do wewnątrz ciała. Zwróć uwagę, jak ciało reaguje na oddech, zauważ ruch w dole brzucha, delikatne rozszerzanie się i kurczenie klatki piersiowej z boków i z tyłu.

Kiedy siedzisz, a oddech wpływa i wypływa, bądź świadomy tego, jak się czujesz. Niech oddech prowadzi cię w prosty i bezpośredni sposób do ciebie, do twoich uczuć w tej chwili. Jaki odcień ma teraz twoje samopoczucie – jasny czy ciemny? Szczęśliwy, smutny, znudzony, podniecony? Bądź świadom ogólnego odczucia siebie, swojego podstawowego stanu emocjonalnego. Zaakceptuj swoje uczucia.

Wróć uwagę do oddechu, poczuj jak wpływa i wypływa. W oddechu jest dużo przestrzeni dla uczuć; pozwól im, jak oddechowi, po prostu przychodzić i odchodzić.

Teraz zacznij liczyć oddechy. Licz na końcu każdego wydechu, zaznaczając oddech. Licz po cichu i z wystarczającą siłą, żeby pozostać z oddechem. Jeśli pogubisz się w liczeniu, zacznij znowu od „jeden”.

To nie ma znaczenia. Oddech wciąż jest, czekając na twoją uwagę. Po prostu siedź w ten sposób z oddechem przez kilka minut.

Teraz zrobimy małą zmianę. Oddech jest taki sam, wpływa i wypływa, ale teraz liczymy na początku oddechu, tuż przed wciągnięciem powietrza, a więc o chwilę uprzedzamy oddech. Licz „jeden” – wdech, wydech; licz „dwa” – wdech, wydech... Niech oddech będzie swobodny, po prostu idź za nim.

Utrzymuj ciało rozluźnione, twarz miękką... Nie napinaj się, żeby pozostać z oddechem; po prostu powracaj do niego, jeśli czujesz, że umysł odchodzi... Liczenie ma pomagać ci obserwować umysł. Kiedy pogubisz się w liczeniu, znów zacznij od „jeden”. Nie myśl o tym, jak do tego doszło, tylko zacznij od nowa. Licz w seriach po dziesięć, pozostając z oddechem przez kilka minut.

Niech teraz liczenie zniknie w oddechu; pozwól mu odejść. Jesteś z samym oddechem; w tej chwili nie musisz robić niczego innego. Po prostu podążaj za oddechem. Nie ma znaczenia, jeśli go zgubisz – on zawsze jest i czeka, aż do niego wrócisz.

To tak, jakbyś z brzegu obserwował wielki ocean, przychodzący i odchodzący; czuj, jak oddech cię obmywa, a potem się wycofuje. Poczuj całość oddechu, każdy oddech przechodzący w następny. Wielki przypływ oddechu w środku ciebie – poczuj go w ciele, poczuj jak wypełnia ciało, wnosząc w nie życie i energię. Tylko ty i oddech, tylko oddech, wchodzący i wychodzący... Pozostań z oddechem przez kilka minut.

Teraz, doświadczając całości oddechu, zacznij zauważać pierwsze wrażenie, jakiego doznajesz, kiedy robisz oddech – tam, gdzie oddech jak fala po raz pierwszy „rozbija się” o twoje ciało. Poszukaj subtelnego wrażenia w nozdrzach lub w tyle gardła – tam, gdzie po raz pierwszy czujesz oddech wpływający do ciała. Utrzymując twarz rozluźnioną, zacznij skupiać uwagę wokół tego miejsca, coraz wyraźniej zauważając ten szczegół twojego oddechu. To wrażenie wciąż się zmienia, więc nie można go przyszpilić. Jeśli spróbujesz je pochwycić, stracisz je. Zajmij się nim, docenij je, pozwól mu odejść. Nie skupiaj się na nim na siłę, ale staraj się cieszyć wrażeniem, kiedy przychodzi i odchodzi z oddechem. Ciesz się tym wrażeniem przez kilka minut.

Teraz wróć do bycia świadomym oddechu w całym ciele. Bądź świadomy swojego ciała, świadomy ziemi pod tobą. Powoli stań się świadomy pokoju wokół ciebie oraz dźwięków wewnątrz lub na zewnątrz pokoju. Bądź świadom świata na zewnątrz i kiedy uznasz, że już czas, pozwól oczom się otworzyć, a ciału poruszyć.

Nowy świat

Regularna praktyka uważności oddechu sprawia, że w naszym życiu pojawia się jakby więcej przestrzeni. Nasz umysł staje się mniej zabiegany. Im umysł jest mniej zabiegany, tym bliżej jesteśmy prawdy; im więcej w umyśle jest paplaniny, zmartwień czy fantazjowania, tym mniej świadomi jesteśmy tego, co w rzeczywistości się dzieje, zarówno wewnątrz, jak i wokół nas.

Wychodząc z sali medytacyjnej podczas odosobnienia medytacyjnego, ludzie często mają wrażenie, że ukazuje im się całkowicie nowy świat. Nagle wszystko wydaje się takie żywe i wibrujące. Ponieważ nieustanna paplanina umysłu ustała, a przynajmniej znacznie się zmniejszyła, jesteś bardziej świadomy piękna wokół ciebie. W pewnym sensie świat pozostał taki sam jak przedtem – jak zawsze odzwierciedla stan twojego umysłu. Ale kiedy zmieniasz własny umysł, świat też się zmienia.

Zatem uważność może nadać nowy wymiar wszystkiemu, co robimy. Jedno z najwspanialszych doświadczeń w moim życiu zdarzyło się na odosobnieniu, na którym dużo czasu poświęcaliśmy praktyce uważności. Wyszedłem z sali do medytacji i zabrałem rozpruty śpiwór. Usiadłem w słońcu na kamiennych stopniach wznoszących się na zewnątrz starej kamiennej stodoły, która była naszą salą medytacyjną, i zszywałem śpiwór. Nie szyję dobrze, ale siedziałem, zszywając śpiwór tak starannie, jak potrafiłem, i byłem szczęśliwy. Normalnie byłbym zły, że śpiwór mi się pruje i irytowałoby mnie to, jaki kiepski ze mnie szwacz. Ale nie. Po prostu siedziałem w słońcu, w pięknej walijskiej okolicy, starając się szyć jak najlepiej i był to jeden z punktów kulminacyjnych w moim życiu.

Uważność otwiera nowy świat. Nawet w mieście ujawnia piękno kryjące się wszędzie wokół nas. Zamiast widzieć ten sam szary świat,

dostrzegamy drogocenną i unikalną rzeczywistość, którą można znaleźć wszędzie. Patrzymy nowymi oczami, czujemy, dotykamy, smakujemy, a nawet wąchamy na nowo. Świat jest dla nas odnowiony; przestajemy uważać za rzecz oczywistą, że „wiemy”, jak się rzeczy mają, jacy są ludzie i widzimy ich w prawdziwy sposób, jako ostatecznie niepoznawalnych i dlatego rzeczywistych. Zaczynamy słyszeć, co ludzie naprawdę do nas mówią, zamiast słyszeć to, czego oczekujemy lub co chcemy słyszeć. Widzimy istotę rzeczy.

Bardzo lubię poemat *Martwa natura* Reeda Whitemore'a, który według mnie oddaje tę niemal magiczną cechę umysłu:

Muszę wyjaśnić, dlaczego w nocy, w moim własnym domu,
Nawet gdy nikt nie śpi, czuję się zmuszony szeptać.
Thoreau i Wordsworth nazwaliby to aktem oddania, sądząc;
Inni nazwaliby to strachem;
Pewnie jest po trosze i tym i tamtym.
W moim salonie są rzeczy,
Których wolę nie ruszać
Późno w nocy.

Wolę siedzieć zupełnie nieruchomo na kanapie, patrząc
Jak wszystkie nieożywione rzeczy mojego dziennego życia –
Meble i zasłony, obrazy i książki –
Ożywają,
Nie jak w jakiejś dziecinnej fantazji – tańczące krzesła
I Disney paradujący za kulisami – lecz z godnością.
Wielki stary bujany fotel przewodniczy cichemu
I uroczystemu zgromadzeniu wszystkich moich rzemieślników:
Od Picassa i innych dostojników, zaszczycających moje ściany,
Po miejscowego stolarza zasiadającego u moich wsuniętych w kapcie stóp.

Dla mnie te procedury są niezwykle
Z powodu ich jasności i inteligencji.
I chciałbym w jakiś sposób
Wydobyć na światło dzienne elokwencję, powiedzmy, gałki u drzwi.

Ale zawsze zgromadzenie się rozprasza;
Każdy ucieka od gwałtownych zawirowań
Życia,
Kaszu, trzeszczącego stopnia⁶.

Oczywiście, świat nie jest tylko piękny i dobry. Jest też pełen gwałtownych zawirowań i musimy wysilać się, żeby widzieć świat z jasnością i inteligencją. Gdy stajemy się bardziej świadomi, stajemy się też bardziej świadomi obecności cierpienia wokół nas. Mam tu na myśli nie tylko straszne rzeczy, jakie zdarzają się w innych krajach, ale też codzienną niedolę wielu ludzi.

Wracając ze spotkań medytacyjnych, często siedziałem w londyńskim metrze, po prostu patrząc na ludzi wokół. Większość z nich wydaje mi się dość sponiewierana, przygnieciona przez życie. Tylko nieliczni wydają się zdolni do jakichkolwiek ludzkich kontaktów, do zwykłego spojrzenia sobie nawzajem w oczy. Bliski przyjaciel opowiedział mi o tym, jak wracał autobusem ze swego pierwszego odosobnienia. Był przekonany, że podczas jego nieobecności wydarzyła się jakaś straszliwa katastrofa, bowiem ludzie w autobusie wydawali się być w szoku. Dopiero po jakimś czasie zrozumiał, że nic się nie stało. To był normalny autobus pełen pasażerów.

Medytacja otwiera nas trochę bardziej na ten rodzaj codziennego cierpienia. Przedtem nie chcieliśmy widzieć bólu na twarzach innych, a teraz go widzimy. Dlatego ważne jest, żebyśmy rozwijając uważność, rozwijali też pozytywną postawę emocjonalną, wystarczająco silną, by przyjąć realne cierpienie w świecie i nie dać mu się przytłoczyć. Ważne jest, żebyśmy potrafili reagować na nasze otoczenie realistycznie i twórczo. A pomaga nam w tym metta bhawana.



⁶ R. Whittemore, *An American Takes a Walk*, Minneapolis 1956.

III. ROZWIJANIE POZYTYWNYCH EMOCJI (METTA BHAWANA)

Medytacja metta bhawana

Metta bhawana czasem zwana jest rozwijaniem pozytywnych emocji. Jest jedną z czterech medytacji zwanych brahma-wiharami. Brahma-wihara znaczy z grubsza „siedziba bogów”. A zatem możemy powiedzieć, że praktyka tej medytacji, jak również trzech pozostałych, ma wprowadzić nas w stan umysłu właściwy bogom.

Wspomnę od razu, że buddyjska idea bogów znacznie różni się od tej, z którą pewnie jesteśmy zaznajomieni. Przede wszystkim istnieje bardzo wielu bogów. Ponadto, bogowie nie żyją wiecznie. Ludzie, zgodnie z tradycyjną nauką buddyjską, mogą stać się bogami poprzez odrodzenie w sferze bogów – dochodzi do tego, jeśli byli szczególnie dobrzy! Ale nie pozostaną bogami na zawsze, w pewnym momencie odrodzą się w innej sferze, a takich sfer jest wiele.

Istotą medytacji brahma-wihar jest to, że pomagają nam doświadczyć pozytywnych i radosnych stanów umysłu, odpowiadających stanom umysłu bogów. Fundamentem tej grupy medytacji jest metta bhawana. Pozostałe, zajmujące się rozwojem współczucia, życzliwej radości i równowagi umysłu, są w pewnym sensie aspektami tej podstawowej praktyki. Metta bhawana jest więc najważniejszą z tych czterech medytacji i od niej zaczniemy.

Na pierwszy rzut oka metta bhawana może wydać się bardzo odmienna od uważności oddechu, ale obie bardzo dobrze się wzajemnie dopełniają. Nawet jeśli, tak jak większość ludzi, wolimy jedną od

drugiej, odkryjemy, że praktykowanie jednej wzbogaca doświadczenie drugiej. Ostatecznie obie dotyczą rozwijania uważności. Weźmy na początku na warsztat znaczenie słowa metta, a potem przyjrzymy się strukturze samej praktyki.

Pochodzące z języka palijskiego słowo metta często tłumaczone jest jako „pozytywne emocje”. Czasem tłumaczy się je po prostu jako „życzliwość” lub rzadziej jako „miłość”. Ja preferuję najmniej popularną wersję – miłość. Słowo to ma wady, ponieważ zwykle odnosi się do romantycznych czy seksualnych uczuć, które mało kto w naszej kulturze musi świadomie rozwijać. Ale mimo tych konotacji ma dla mnie pewną bezpośredniość i siłę, która sprawia, że wydaje mi się właściwe.

Bhawana to inne palijskie słowo oznaczające „kultywowanie” czy „rozwój”. W tej medytacji chodzi więc o rozwijanie metty. Idea, że możemy rozwijać jedne emocje w miejsce innych, jest sprzeczna z naturą zachodnich społeczeństw. Odnoszę wrażenie, iż większość z nas sądzi, że choć dzięki dyscyplinie czy sile charakteru możemy nauczyć się kontrolować wyrażanie naszych uczuć, to w większym lub mniejszym stopniu jesteśmy skazani na swoje podstawowe emocjonalne reakcje. Buddyzm nie podziela tego poglądu. Mówi, że chociaż takie podstawowe postawy emocjonalne są głęboko zakorzenione, to wszyscy możemy się zmienić, jeśli wiemy jak. Potrzebny jest tylko stały wysiłek w tym kierunku.

Ta medytacja więc związana jest z pielęgnowaniem pozytywnej emocji. Co więcej, chodzi w niej o rozwinięcie zasadniczo pozytywnej postawy wobec samych siebie i innych. Chociaż często zdajemy sobie sprawę, że nasz nastrój zmienia się z dnia na dzień, czy nawet z godziny na godzinę, to prawdopodobnie odczuwamy też coś w rodzaju ogólnej emocjonalności. Wszyscy mamy swoje wzloty i upadki, ale jasne jest, że różni ludzie bardzo różnie radzą sobie z tymi nieuniknionymi wahaniem.

Metta bhawana daje naszemu życiu pozytywny emocjonalny fundament czy też tło. Z początku praktyka tej medytacji sprowadza się w znacznym stopniu do badania i poznawania własnych emocji.

Wprowadza w nasze życie emocjonalne zwiększoną świadomość czy uważność, poczucie jasności. Nie chodzi tu o kontrolowanie emocji. To powolny proces poznawania siebie i uznawania tego, kim naprawdę jesteśmy, a następnie pobudzania bardziej otwartych i cieplejszych stron naszej osobowości.

Bardzo dobrze pamiętam, jak pierwszy raz słuchałem na żywo wprowadzenia do tej medytacji. Było to na moim pierwszym odosobnieniu medytacyjnym. Pracowałem wówczas jako psychiatryczny opiekun społeczny i miałem skłonność do postrzegania świata w kategoriach psychologicznych. To znaczy trzymałem się poglądu, że nasze podstawowe nawyki emocjonalne możemy zmienić tylko przy pomocy długiej i wyczerpującej terapii i że nawet wtedy jest to bardziej kwestia uczenia się dostosowywania do tych podstawowych wzorów emocjonalnych niż ich fundamentalnej przemiany.

Kiedy nauczyciel w prosty, bezpośredni sposób objaśnił medytację, pomyślałem: „Nie, to na pewno nie działa!”. Ale jednak zapaliłem się do tego: „Załóżmy, że jednak działa! Czyżby buddyści mylili się przez 2 500 lat?”. Cóż, wiele lat później mogę powiedzieć, że nie, nie mylili się, chociaż trzeba stwierdzić, że efekty praktyki niekoniecznie są natychmiastowe. Nie twierdzę też, że to łatwa praktyka – tymczasem uważność oddechu nie sprawia mi żadnej trudności. A jednak uważam, że jest to wspaniała medytacja i może dlatego, że musiałem pracować nad nią z trudnością, to uzyskałem z niej wielki pożytek. Zawsze, gdy uczę medytacji metta, odczuwam ekscytację.

Może to dobry moment, żeby podkreślić, że medytacja nie jest żadnym panaceum i medytując, nie pozbędziemy się od razu wszelkich problemów. Przez wszystkie żywoty – a według tradycyjnego poglądu buddyjskiego było ich wiele – tworzyliśmy swoje mentalne i emocjonalne nawyki. Jeśli mamy je znacząco zmienić, będzie to wymagało czasu i praktyki. Buddyzm jest realistyczny – ani pesymistyczny, ani optymistyczny, tylko realistyczny. To jest jeden z powodów, dla których uważam, że można mu ufać. Zmiana jest naprawdę możliwa, ale wymaga czasu i wysiłku.

Wszyscy jesteście niepowtarzalni. To, czym jesteście, jest zawiłą kombinacją wielu czynników – biologii, rasy, rodziny, warunków społecznych i temu podobnych. Z punktu widzenia medytacji nie ma większego znaczenia, jak wielką wagę przywiązujemy do tych różnych czynników, gdyż wszystkie miały jakiś wpływ na to, czym się staliśmy. Rzecz w tym, że jesteście wytworem uwarunkowania.

To uwarunkowanie nie występowało tylko w tym życiu. Niezależnie od tego, czy akceptujemy buddyjski pogląd o odradzaniu się czy ponownym stawianiu się, nadal prawdą jest, że, jako istoty ludzkie, jesteście wytworem całego procesu ewolucyjnego. I czy akceptujemy, czy nie pełne implikacje podstawowej buddyjskiej prawdy o uwarunkowaniu, to większość ludzi pewnie zaakceptowałaby jej generalną tezę, a mianowicie taką, że wszystkie zjawiska powstają w zależności od warunków – wszystko jest rezultatem złożonego zbioru warunkujących czynników.

My również jesteście wytworem warunków – określami przez okoliczności i nawyki naszego umysłu rozwijaliśmy się przez lata. Teraz, jeśli chcemy, możemy zacząć zmieniać warunki, jakie ustaliliśmy. Jesteście odpowiedzialni za samych siebie w takim stopniu, w jakim jesteście świadomi. Ten dar (lub przekleństwo) autorefleksyjnej świadomości określa nas jako ludzi i daje nam wybór. Dopóki pozostajemy tylko mgliście samoświadomi, możemy unikać konieczności stanięcia przed tymi wyborami. Z drugiej strony, jeśli chcemy być bardziej świadomi, bardziej żywi, to powinniśmy dokonywać tych wyborów; powinniśmy rozpocząć długi proces prowadzący do wyzwolenia.

Mówiąc w tym duchu mógłbym równie dobrze zniechęcić cię do medytacji. Jeśli podejmujesz medytację na serio, wprowadzasz w swoje życie potężną siłę prowadzącą do zmiany. Po części nie chcemy się jednak zmienić. Zmiana może budzić przerażenie i nigdy nie ma pewności, do czego doprowadzi. Dlatego, w pewnym sensie, sami pchamy się w konflikt. Co więcej, zmiana nie jest jakimś urojeniem, lecz ma realne konsekwencje w realnym świecie – w naszym świecie.

Nie będziesz już tym samym człowiekiem, lecz kimś bardziej pozytywnym, bardziej świadomym. Z czasem możesz stać się kimś zupełnie innym i to też się odbije na twoim życiu. Podobnie jak załączane do leków ulotki ostrzegają o ich możliwym działaniu, tak ja udzielam ostrzeżenia wszystkim uczącym się medytacji. Medytacja to przygoda, a ze swej natury nie mamy pewności, dokąd przygoda nas zaprowadzi. Często po kilku latach medytacji ludzie odkrywają, że ich życie całkiem się odmieniło. Nie spotkałem co prawda nikogo, kto by tego żałował, ale ostrzegłem cię. Teraz czuję, że spełniłem swój obowiązek jako odpowiedzialny nauczyciel medytacji, więc możemy wrócić do metty bhawany.

W poprzednim rozdziale widzieliśmy, że uważność nie jest stanem neutralnym emocjonalnie. Sama w sobie jest już jasnym, promiennym i pozytywnym stanem umysłu. Jednak musimy zająć się naszymi emocjami bardziej bezpośrednio.

Później dokładniej zajmiemy się ideą „wglądu” (w sensie wglądu w naturę rzeczywistości), ale warto w tym miejscu wspomnieć, że wgląd, który jest celem praktyki buddyjskiej, nie jest czymś suchym. Serce uczestniczy w nim co najmniej w takim samym stopniu jak intelekt. Co by się stało, gdybyśmy nagle zobaczyli wszystko takie, jakie jest naprawdę? Prawdopodobnie to doświadczenie poruszyłoby nas do głębi.

Nasz problem polega na tym, że jesteśmy ogarnięci iluzją. I jest to iluzja nie tyle intelektualna, co emocjonalna. To wypływająca z naszych emocji potrzeba, żeby uczynić niezmiennym siebie i świat wokół nas. Głowa wie, że wszystko wokół nas i w nas jest w stanie ciągłej zmiany. Ale serce ciągle rozpaczliwie łączy się do tego, co kocha, a nawet tego, czego nienawidzi. Chcemy zatrzymać zmiany, chcemy stałości w swoim życiu. Fakt, że taka stałość nigdzie nie istnieje, stanowi zagrożenie dla samej istoty naszego poczucia siebie.

A więc większa świadomość rzeczywistości ma niewielki sens, jeśli nie mamy w sobie silnie ugruntowanych pozytywnych emocji, dzięki którym możemy zareagować na nią w twórczy i radosny sposób. Aby przyjąć fakt nietrwałości, a więc pozbyć się cierpienia, jakie

powstaje z lgnięcia do fałszywego obrazu rzeczywistości, najpierw musimy rozwinąć mocne uczucie życzliwości i serdeczności, czyli metty; zarówno wobec siebie, jak i wobec innych.

Te pokłady pozytywnych emocji, połączone z jasną świadomością, przygotowują nas na powstanie wglądu, czyli mądrości. Wgląd jest głębokim wnikiem w rzeczywistość, wspieranym przez metę i uważność. Mądrości nie można znaleźć gdzieś na zewnątrz, nie można się jej nauczyć. Mądrość jest bezpośrednim doświadczeniem samych siebie i naszej prawdziwej natury.

Jeśli to, co mówisz jest iluzją, wszystko staje się iluzją;

Jeśli mówisz prawdę, wszystko staje się prawdą.

Na zewnątrz prawdy nie ma iluzji,

Ale na zewnątrz iluzji nie ma żadnej szczególnej prawdy.

Wyznawcy drogi Buddy!

Dlaczego tak żarliwie poszukujecie prawdy w odległych miejscach?

Szukajcie iluzji i prawdy w głębi własnych serc⁷.

A zatem, zgodnie z buddyjskim poglądem, na zewnątrz siebie, poza własną naturą nie da się odnaleźć żadnej szczególnej prawdy. Odkrycie prawdy nie zależy od inteligencji czy jakiegoś wyjątkowego talentu. Jest to tylko kwestia bycia świadomym siebie w coraz głębszy sposób. To wszystko, co mamy do zrobienia. Aby jednak być czegoś w pełni świadomym, trzeba się tym naprawdę interesować i chcieć to zrozumieć. Można nawet powiedzieć, że zrozumienia trzeba szukać z pasją. Musimy zaangażować w to emocje, czuć, że tego chcemy i że nas to dotyczy i interesuje.

Podstawą metty jest zainteresowanie sobą. By być szczęśliwym, najpierw trzeba tego chcieć! Uczucie szczęścia powinno się opierać na miłości do samego siebie, jeśli bowiem zależy od miłości przychodzącej od innych, to wcześniej czy później się załamie. Musimy nauczyć się lubić siebie za to, jacy jesteśmy, nie porównując się

⁷ *One Robe, One Bowl: The Zen Poetry Of Ryokan*, transl. J. Stevens, Nowy Jork–Tokio 1977.

z innymi. Kiedy żywimy do siebie pozytywne uczucia, o wiele łatwiej jest nam lubić innych, nie jesteśmy przez nich zagrożeni i chcemy, żeby oni też byli szczęśliwi.

Mieć współczucie dla siebie samego, to znaczy być uczciwym, szukać prawdy w kontekście zrozumienia i miłości. Dobrze jest umieć rozpoznać swoje wady i przyznać, że popełniamy błędy. Nie lekceważymy ich, popełniając następne; próbujemy widzieć je jasno, a jednocześnie zachowujemy dystans, rozpoznając, że jesteśmy czymś znacznie więcej niż tylko kłębkim wad i błędów, że my też możemy kochać, być kreatywni, dawać i zmieniać się. Jeśli rozwijamy mettę w stosunku do siebie samych, będziemy potrafili widzieć swoje wady w szerszym kontekście i one nas nie przytłoczą. Taką samą postawę będziemy mieli wobec innych.

Metta bhawana to bardzo prosta praktyka. Nie ma w niej nic trudnego. Staje się trudna dopiero wtedy, kiedy szukamy czegoś, czego nie ma. Jeśli próbujemy pracować z iluzją, to będzie to bolesne. Jeśli chcemy odczuwać wielkie współczucie, gdy w istocie mamy dość wszystkiego i jesteśmy przygnębieni, to tworzymy przepaść, która wypełni się frustracją i bólem.

Jeżeli zaś zaczynamy w miejscu, w którym jesteśmy, na przykład od uczucia zniechęcenia, pocujemy, że to dobrze i że medytacja pomogła nam zmienić te odczucia, choćby w niewielkim stopniu. Doświadczymy zmiany i pocujemy, że możemy pracować ze swoimi uczuciami. Kiedy bowiem zaczynamy od uczciwości, otwieramy drzwi dla prawdziwej zmiany i czasem okazuje się, że jest to zmiana radykalna.

Ta praktyka dzieli się na pięć etapów. W każdym etapie staramy się skierować uczucie metty do innej osoby (lub osób, jak w przypadku ostatniego etapu).

Etap pierwszy

Jak widzieliśmy, zdolność odczuwania metty do innych opiera się lub zależy od zdolności odczuwania metty do samego siebie. Dlatego zaczynamy tę praktykę w tym momencie. Na tym etapie próbujemy

rozwijać odczucie metty do samych siebie. Może się to nam wydać dziwaczne, zwłaszcza jeśli zostaliśmy wychowani w poczuciu, że troska o siebie jest samolubna.

Jednak w istocie, jeśli znasz jakąś samolubną osobę, to wątpię, żeby sprawiała ona wrażenie naprawdę kochającej siebie. Samolubność zakorzeniona jest w poczuciu zubożenia. Uważamy, że wszystkim wiedzie się lepiej niż nam; że jest to świat bezpardonowej walki i chcemy tylko wyjść na swoje.

Szczodrzy ludzie zwykle wydają się zadowoleni, lubią siebie, wierzą w swoje wewnętrzne bogactwo i nie czują się zubożeni, dając innym. Mówię tu nie tyle o hojności materialnej, która w jakimś stopniu zależy od materialnej zamożności, a nawet może być namiastką rzeczywistej szczodrości. Mówię o ludziach, przy których czujemy, że mają dla nas czas, którzy zrobiliby wiele, by nam pomóc. Szczodrość jest bardzo ważną częścią buddyjskiej ścieżki, ponieważ jest zewnętrznym wyrazem metty. W tym znaczeniu jest barometrem mentalnego zdrowia. Kultuwanie metty wobec siebie będzie więc pierwszym krokiem do umniejszenia samolubstwa.

W tej praktyce ważne jest, żeby nie narzucać sobie metty. Rzecz nie w tym, żeby na nasze stare emocjonalne wzorce nałożyć cienką warstewkę życzliwości. Medytując, nie dążymy do zamaskowania tych wzorców, lecz do wprowadzenia w nich głębokich zmian. Dlatego zaczynamy praktykę od uznania tego, co naprawdę czujemy w tej chwili, a nie od tego, co chcielibyśmy teraz czuć czy też tego, co uważamy, że powinno się odczuwać, medytując.

Mówiliśmy już o tym trochę w odniesieniu do ciała, ale warto powtórzyć: nim zaczniemy praktykę, dobrze jest mieć jak najpełniejszy kontakt ze sobą. Pomoże nam w tym krótkie ćwiczenie świadomości ciała. Nie oznacza to jednak, że mamy doszukiwać się w sobie problemów. Stare przysłowie mówi: „Nie budź licha, kiedy śpi”. Niech się wyśpi, a gdy się obudzi, to może będzie w lepszym humorze.

Nie oszukuj się więc, lecz po prostu zobacz, jak się czujesz w momencie, gdy podejmujesz praktykę. Porzuć wyobrażenia na temat tego, kim jesteś i skoncentruj się na tym, czego naprawdę

doświadczasz. Gdy już masz ogólną świadomość swego stanu umysłu, możesz zacząć budzić metę w stosunku do siebie.

Starajmy się odnaleźć uczucie życzliwości dla siebie samego, nawet jeśli jesteśmy świadomi obecności również innych uczuć. Zacznijmy pracować z tymi pozytywnymi uczuciami, które już są. Nie siedźmy jak sędzia wydający wyrok. Troszczmy się o siebie jak o drogiego przyjaciela. Bądźmy dla siebie serdeczni i delikatni. Z takim nastawieniem pracujemy nad tym, co odnajdujemy wewnątrz. Wzmacniając to, co pozytywne, dostarczajmy mu energii, wykazując swoje zainteresowanie. Wszystkie, nawet najdrobniejsze, uczucia są godne naszej uwagi.

Wyobraź sobie, że twoje dziecko przyniosło obrazek namalowany w szkole. Nie powiesz mu przecież, że to marne malarstwo. Widzisz, że jest ono bardzo z niego zadowolone, że włożyło w obrazek całe swoje serce. Dlatego ty też możesz zobaczyć, że to jest wspaniały obrazek – jest wspaniały, bo jest pozytywnym wyrazem serca dziecka.

Tak samo, każde nasze pozytywne uczucie jest wspaniałe. Jest godne naszej uwagi. Dlatego cieszymy się nim. Na tym etapie powinniśmy uświadamiać sobie i pobudzać wszystko, co możemy doceniać w sobie.

Często w tym celu ludzie mówią do siebie kilka zachęcających słów: „Obym czuł się dobrze, obym był szczęśliwy, wolny od cierpienia, obym robił postępy”. Nie chodzi tu oczywiście o samo wypowiadanie słów, ale o pobudzenie uczucia życzliwości czy ciepła w stosunku do siebie. To podejście dobrze działa na niektórych ludzi, lecz istnieje też wiele innych metod, które możemy zastosować. Omówię je później.

Etap drugi

Teraz przywołujemy na myśl dobrego przyjaciela – kogoś, czyje towarzystwo nas cieszy. Najlepiej jest wybrać kogoś w podobnym wieku, kto żyje i jest tej samej płci. Na wszelki wypadek sugeruję, żeby wybrać osobę tej samej płci, w stosunku do której nie odczuwamy

pociągu seksualnego. Dzięki temu będzie jasne, o co chodzi w tym etapie praktyki, a większość z nas łatwiej i naturalniej odczuwa związek z przyjaciółmi tej samej płci.

A zatem wyobrażamy sobie tę osobę. Nie trać zbyt wiele czasu, szukając osoby idealnie odpowiadającej tym kryteriom – nie to jest tutaj najważniejsze. Ja zwykle rzucam do siebie hasło: „dobry przyjaciel”, patrzę, kto się pojawi i pozostaję z tą osobą, chyba że wyraźnie nie pasuje ona do tego etapu praktyki.

Próbuj utrzymać tę osobę w umyśle. Niektórzy ludzie potrafią bez trudu wizualizować, więc można pomóc sobie tą metodą, żeby utrzymać daną osobę w umyśle. Jeśli jednak wizualizacja jest dla ciebie czymś obcym, tak jak dla mnie, możesz przywołać tego przyjaciela na wiele innych sposobów. Ja odkryłem na przykład, że mam dobrą pamięć do głosów i często „nasłuchuję”, a nie „wypatruję” swojego przyjaciela.

Próbujemy teraz utrzymywać tego przyjaciela w świadomości, więc jeśli odlecisz myślami gdzieś indziej, to jest on punktem odniesienia, do którego wracasz. Kiedy już poczujesz, że nawiązałeś z nim kontakt, możesz mu dobrze życzyć. Możesz wypowiadać w myślach jakieś słowa albo po prostu czuć płynące do niego ciepło czy miłość. Oczywiście, można świadomie starać się obudzić takie uczucia, ale nie da się ich wymusić, więc nie próbuj tego robić. Po prostu bądź otwarty na to, co się wydarza. Może czujesz coś mocno, może tylko ledwie, albo w ogóle nic nie czujesz, albo pojawiają się tylko jakieś niewłaściwe uczucia. Ważne, by mieć świadomość tego, co się dzieje.

Jeśli czujesz, że całkowicie się gubisz, weź głęboki oddech i wróć do siebie, a potem zacznij od nowa. Ten etap bywa bardzo łatwy – wybrałeś kogoś, na kim ci zależy, więc samo pamiętanie o nim powinno wystarczyć, żeby popłynęła do niego fala ciepła.

To bardzo ważny etap medytacji, bowiem skłania nas, żebyśmy poświęcili czas pozytywnym uczuciom oraz użyczali im przestrzeni, tak by rosły w siłę. Jak często dajemy sobie szansę, by cieszyć się uczuciem przyjaźni, rozkoszować się docenianiem kogoś innego?

Z jakiegoś powodu znacznie łatwiej nam ugrzęznąć w negatywnych uczuciach. Jeśli pomyślisz o kimś, kto cię ostatnio zdenerwował, najprawdopodobniej stwierdzisz, że zużywasz o wiele więcej energii mentalnej na tę osobę niż na uczucie przyjaźni.

Jednak w metcie nie chodzi o to, żeby się pławić w rozmyślaniach o tym, jak to kochamy swoich przyjaciół. Metta nie jest „lepka”, zatem pracując na tym etapie medytacji, puszczamy swego przyjaciela niejako swobodnie i życzymy mu, żeby był szczęśliwy, tak by jemu było z tym dobrze, a nie nam. Staramy się odłożyć na bok swoje własne oczekiwania wobec niego, naszą własną potrzebę jego towarzystwa. Nie jest to takie łatwe, więc bądźmy cierpliwi.

Etap trzeci

Na tym etapie przywołujemy na myśl kolejną osobę; tym razem kogoś, kogo możemy nazwać osobą „neutralną”, kogoś, do kogo nie żywimy żadnych silnych uczuć. Może to być ktoś, z kim pracujemy, ale prawie go nie znamy, albo ktoś, kogo często widzimy w swojej okolicy – to nie ma wielkiego znaczenia. Próbuje przez to poszerzyć swoją skalę emocjonalną, poszerzyć emocjonalną świadomość, włączając w nią tych, którzy nie mają bezpośredniego wpływu na nasze życie.

Próbujemy w stosunku do tej osoby doświadczyć tej samej życzliwości, co do naszego przyjaciela. Są to więc początki gruntownej reorientacji naszego całego życia emocjonalnego – przestajemy odnosić wszystko do siebie i własnych emocji, zmieniamy swoją postawę na bardziej otwartą. Jestem pewien, że każdy z nas choć raz w życiu doświadczył metty od kogoś nieznanego, jakiegoś całkowicie bezinteresownego gestu sympatii. Takie rzeczy się zdarzają, czasem po prostu ktoś się uśmiechnie albo wyciągnie pomocną dłoń w chwili, gdy jej potrzebujemy.

Ten etap często nazywam solidarnością międzyludzką. Budzimy uczucie solidarności z innymi, nie dlatego, że mają bezpośredni wpływ na nasze życie, ale po prostu dlatego, że także żyją. Wystarczy

odrobina wyobraźni, żeby zdać sobie sprawę, że te neutralne osoby dzielą z nami ten sam zakres emocji – tak samo jak my mają swoje nadzieje i lęki, radości i bóle. To rozpoznanie wspólnego człowieczeństwa sprawia, że zaczynamy żywić do nich życzliwość. Nie musimy chyba się rozwodzić nad tym, w jak odmiennym świecie byśmy się znaleźli, gdybyśmy wszyscy poświęcili trochę czasu i zadali sobie trud (a może powinienem powiedzieć: poświęcili trochę czasu i zadali sobie przyjemność), żeby rozwijać takie uczucia ku sobie nawzajem.

Etap czwarty

Teraz udajemy się na wrogie terytorium, czyli przywodzimy na myśl osobę, która normalnie wywołałaby w nas raczej nieprzyjemne uczucia. Przywołujemy na myśl wroga albo przynajmniej kogoś, z kim jest nam trudno wytrzymać lub kogoś, kto nas denerwuje. To dla mnie ciekawy moment w uczeniu tej medytacji, ponieważ wywołuje on w ludziach silne reakcje. Sięgają one od zaprzeczania, że jest ktoś, kogo nie lubią, po uczciwe postawienie sprawy, że nie chcą życzyć dobrze takiej osobie, ponieważ zakrawałoby to na hipokryzję.

Tym, którzy twierdzą, że nie ma nikogo, kogo by nie lubili, sugeruję czasem, żeby poszukali w kręgu rodziny. Zwykle ludzie kwitują to śmiechem, potwierdzając tym samym, że to dobry trop. Problem w tym, iż na ogół sądzimy, że jeśli jesteśmy dobrymi ludźmi, to nie powinniśmy żywić takich uczuć. Ale rzecz nie w tym, co powinniśmy, a czego nie powinniśmy: chodzi o fakt, że te uczucia stanowią nieodłączną część życia każdego człowieka. Jest mało prawdopodobne, że nie żywimy wobec nikogo żadnych negatywnych uczuć. Już raczej nie przyznajemy się do tych uczuć przed sobą, bo sądzimy, że są złe.

To ważne, by je uznać, ponieważ tłumienie negatywnych uczuć pochłania dużo energii emocjonalnej, a gdy zużywamy na to swoją energię, nie możemy użyć jej na pożyteczniejsze rzeczy. Względnie łatwo jest przekształcić swoją energię, ale najpierw musimy nią dysponować.

Zdarzało mi się pracować z ludźmi w głębokiej depresji i bardzo często jedną z pierwszych oznak, że depresja zaczyna ustępować, jest przypływ gniewu. To skrajny przykład, ale ta zasada sprawdza się też w subtelniejszych formach. To tak, jakby te uczucia były najbardziej prymitywną ekspresją naszej energii emocjonalnej. Surową rudę trzeba wydobyć, zanim się ją podda obróbce. A więc nie przejmuj się tym, że masz negatywne uczucia – one są surowcem dla metty. Nie trzeba też się martwić, jeśli uwolnienie tej energii zabiera nam trochę czasu. Powtórzę: pamiętaj, nic na siłę. Zaufaj praktyce.

Jeśli chodzi o drugą skrajność, czyli o ludzi, którzy uczciwie przyznają się do silnych uczuć nienawiści czy niechęci, ale nie rozumieją, dlaczego praca z tymi uczuciami leży w ich własnym interesie, podaję im tradycyjną buddyjską analogię nienawiści. Nienawiść porównywana jest do chwycenia płonącego polana czy węgla, żeby rzucić nim we wroga; raczej nie trafisz, ale na pewno się poparzysz. Nie da się kierować nienawiści ku innym, nie ponosząc samemu bardzo nieprzyjemnych konsekwencji. Zatem nawet jeśli początkowo nie możesz uczciwie znaleźć altruistycznej motywacji do pracy z tego rodzaju emocjami, wystarczająco dobrym powodem jest twój własny interes.

Jednak, na tym etapie, istnieje ryzyko zafałszowania tego, co naprawdę czujesz. Nie oczekuj, że z twojego serca popłyną ogromne fale wszechogarniającej miłości. Fajnie, jeśli tak się zdarzy, lecz nie wyobrażaj sobie, że to jest normą. Bardziej prawdopodobne jest, że zaczniesz fantazjować na temat zemsty – w jednej chwili siedzisz, próbując doświadczać miłości, a w następnej chwytasz za siekiere!

Jeśli coś takiego się zdarzy, weź to na wesoło, spróbuj dostrzec komizm tej sytuacji. Bądź dla siebie dobry, weź głębszy oddech, znajdź swój środek ciężkości i zrób kolejne podejście. Jeśli to naprawdę cię przerasta, to wybierz kogoś innego: z czasem rozwiniesz w sobie metę i dasz radę zmierzyć się nawet ze swoim nieprzejednanym wrogiem. Jednak, nawet kiedy dostrzegamy bezcelowość nienawiści, to wciąż trudno ją porzucić. Według buddyzmu negatywne przywiązanie jest równie silne, jeśli nie silniejsze od pozytywnego. Często

trudniej jest porzucić to, czego nienawidzimy, niż to, co kochamy, więc nie przejmuj się tym.

Na tym etapie szczególnie ważne jest utrzymanie kontaktu z tym, co dzieje się w ciele. Zwykle uczucia negatywne (jak i pozytywne), objawiają się w ciele. To bardzo pomocne, ponieważ daje nam kolejne narzędzie do pracy. Później przyjrzymy się temu bliżej, ale teraz pamiętaj po prostu, żeby utrzymywać ciało rozluźnione, ale czujne. Naprawdę trudno jest czuć złość, kiedy jesteśmy fizycznie zrelaksowani i otwarci.

Po prostu staraj się ze wszystkich sił życzyć tej osobie dobrze. Możesz pomyśleć, że chodzi bardziej o tę osobę niż o te jej negatywne aspekty, które wychytujesz. Możesz też pamiętać, że – przynajmniej z buddyjskiego punktu widzenia – życzenie komuś dobrze tak naprawdę oznacza życzenie mu szczęścia, a szczególnie duchowej pomysłowości. Gdyby ta osoba była szczęśliwsza, bardziej świadoma, życzliwsza, czy wciąż uważalibyśmy ją za tak trudną?

Zauważ, że w tej praktyce życzymy ludziom dobrze, nie łudząc się, że wszyscy są naprawdę fajni, bo niektórzy ludzie oczywiście nie są. Po prostu próbujemy przełamać błędne koło nienawiści, które rodzi jeszcze więcej nienawiści.

Etap piąty

Na ostatnim etapie medytacji naprawdę folgujemy swoim uczuciom. Kierujemy wszelkie obudzone w trakcie medytacji uczucia metty do wszystkich ludzi, gdziekolwiek by się znajdowali, a nawet do wszystkich żyjących istot, nie tylko ludzi. Na początek gromadzimy cztery osoby, które już włączyliśmy wcześniej do medytacji, z myślą: „Obym czuł jednakową metę do tych wszystkich ludzi”. To znaczy: „Obym czuł równie silnie metę do tych czterech osób”.

To nie znaczy, że nie mamy już ulubionych przyjaciół. Nie znaczy to, że towarzystwo jednych ludzi już nie cieszy nas bardziej niż innych. Ale kiedy obudziliśmy w sobie metę, odkrywamy, że jest ona bezstronna. Nie jest bezosobowa, ale wykracza poza nasze osobiste

postrzeganie ludzi i sytuacji. To reakcja, która aktywuje się w nas w zetknięciu z każdą żywą istotą. Prawie wszyscy i tak w jakimś stopniu ją mamy; w swych najlepszych chwilach reagujemy w naturalny sposób, czując życie przejawiające się w innych, tak samo jak przejawia się w nas.

A więc na tym etapie rozwijamy w metcie niewyłączanie. W wyobraźni poszerzamy zakres odczuwanej metty, stopniowo obejmując wszystkie istoty – życząc dobrze wszystkim istotom, życząc im, żeby uwolniły się od cierpienia i żeby mogły zmierzać do prawdziwego szczęścia.

Możesz robić to geograficznie, zaczynając na przykład od ludzi mieszkających w tym samym budynku, w którym medytujesz, potem włączając tych, którzy mieszkają na tej samej ulicy, w tej samej okolicy, w tym samym mieście, kraju, na tym samym kontynencie i tak dalej. Możesz też najpierw myśleć o swoich przyjaciółach, potem o rodzinie, następnie o znajomych i tak dalej. Możesz również robić to według jakiegoś innego, własnego klucza.

Ważne jest to, żebyśmy objęli jak najszerzy krąg ludzi. Niektórym wydaje się to czymś abstrakcyjnym: może nas zastanawiać, czy naprawdę da się rozszerzyć metę na ludzi, których nigdy nie spotkalismy. Jeśli jednak pozbedziemy się ograniczeń, jakie narzucamy swojej wyobraźni, możemy odkryć, że jest to bardzo mocne doświadczenie.

Widziałem kiedyś krótki filmik dokumentalny złożony z wywiadów z ludźmi z wielu różnych krajów, którzy podróżowali w przestrzeń kosmiczną. W tym filmie rzucało się w oczy podobieństwo w odpowiedziach większości pytanym ludzi. Prawie wszyscy mówili o głębokim wrażeniu, jakie wywarła na nich Ziemia widziana z kosmosu. Własnymi słowami opisywali to, co można by nazwać doświadczeniem uniwersalnej metty. Kiedy ci ludzie – a wielu z nich było prawdziwymi twardzielami – ujrzeli, jak piękna i krucha jest Ziemia widziana z kosmosu, obudziło się w nich przemożne uczucie miłości, pragnienie troszczenia się o Ziemię i zrozumienie, jak cenne jest życie. Czasem, gdy wykonuję metę bhawanę, wyobrażam sobie, jak Ziemia wygląda z tak wielkiej odległości.

Sposoby rozwijania metty

Powiedziałem, że jednym ze sposobów budzenia i podtrzymania uczucia metty w medytacji jest wypowiadanie słów. Bierziesz prosty zwrot, na przykład: „Obym dbał o siebie”, i przy jego pomocy pobudzasz uczucie. Nie chodzi o to, żeby siedzieć i tępo, bezmyślnie powtarzać: „Obym dbał o siebie, obym dbał o siebie”. Nie chodzi tu przecież o jakąś autohipnozę.

Jeśli chcesz rozwijać metkę przy pomocy prostego zwrotu, nadaj mu pewien ciężar i włoż w nie uczucie. Trochę to potrwa, zanim wywrze on na ciebie głębszy wpływ. To tak, jakbyś ujął tę ideę w formę słów i wrzucił ją w swoje serce. Możesz dosłownie wyobrazić sobie, że te słowa płyną z twojej głowy w dół ciała, by spocząć w sercu albo jeszcze niżej. I możesz wyobrazić sobie, że budzą w twoim ciele współczującą wibrację, która jest uczuciem metty.

Jeśli chcesz, żeby słowa wywołały w tobie metkę, powinny być wypowiadane z intencją zrealizowania metty. Taki jest ich cel. Sugerują reakcję emocjonalną, więc trzeba je wypowiadać z uczuciem. Jeśli akurat jesteś prawnikiem, niewątpliwie dostrzeżesz, że jest to raczej pokrętny argument – to tak, jakbyśmy potrzebowali odczuwać metkę, aby wypowiedzieć te słowa z metką, żeby wytworzyć w sobie metkę. W pewnym sensie jest to prawda, ale prawdą jest też to, że nie ma absolutnego rozdziału między myślami (czyli słowami) z jednej strony, a uczuciami z drugiej. Jeśli jesteś wrażliwy na słowa, odkryjesz, że zawsze zawierają one w sobie element emocjonalny. Nie ma czegoś takiego, jak myśl całkowicie abstrakcyjna, wolna od wszelkiej emocji. Nawet w abstrakcyjnej dziedzinie czystej matematyki jedną z cech, jakich poszukuje matematyk, czy na jakie reaguje w równaniu, jest elegancja.

W przypadku niektórych osób słowa nie sprawdzają się zbyt dobrze w medytacji. Nawet gdy próbują włożyć w nie trochę ciepła, wciąż wychodzi im to mechanicznie. Jeśli tak jest w twoim przypadku, to po kilku próbach nie truć się dalej, lecz spróbuj innego podejścia.

Na przykład, uczucie metty obudzić może prosty obraz – na przykład kwiat powoli otwierający się w twoim sercu.

Ewentualnie spróbuj sięgnąć do pamięci. Przypomnij sobie jakiś szczęśliwy czas w twoim życiu i użyj tego wspomnienia, aby przywołać na nowo to uczucie. To może być bardzo pomocne w drugim etapie medytacji – przypomnij sobie czas spędzony w towarzystwie przyjaciela, kiedy się dobrze bawiliście lub czuliście ze sobą szczególnie głęboką więź.

Praktykę metty można też oprzeć na doznaniach fizycznych. Powiedzmy, że w czasie medytacji ciała udało ci się rozluźnić. Możesz wzmocnić to doznanie, pozwalając mu się rozszerzać i rosnąć. Sama świadomość uczucia ciepła i pulsowania w rękach może być podstawą dla wzbudzenia metty.

Zatem do tej praktyki można podchodzić na wiele sposobów i śmiało eksperymentować. Jedna uwaga: niech to będzie proste. Komplikacje mogą powodować rozproszenie – pogrążysz się w skojarzeniach lub wyobrażeniach i utracisz podstawową intencję, którą jest rozwijanie życzliwości.

Teraz poprowadzę tę praktykę, żeby dać ci jakieś wyobrażenie o co najmniej jednym możliwym podejściu do metty bhawany, do rozwijania pozytywnych emocji.

Metta bhawana: praktyka prowadzona

Zanim zaczniesz, pomyśl o trzech osobach, które zamierzasz przywołać w drugim, trzecim i czwartym etapie, żeby nie tracić całego czasu na dobieranie ludzi. Pamiętaj też, żeby wybrać porę, kiedy nikt ci nie będzie przeszkadzał oraz spokojne, wygodne miejsce do siedzenia. Przeczytaj ten tekst kilka razy. Nie musisz trzymać się go słowo w słowo – po prostu spróbuj dobrze uchwycić jego sens albo niech ktoś znajomy czyta ci go na głos podczas medytacji.

Najpierw przyjmij postawę medytacyjną. Poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz. Gdy już siedzisz wygodnie, zamknij oczy. Zamykając je, spróbuj rozluźnić twarz. Pamiętaj, że nie musisz wyrazem twarzy

okazywać sprzeciwu wobec świata czy wobec swoich przeżyć – dzięki czemu twarz staje się miękka i otwarta. Jeśli wciąż jest napięta, wyczeruj na twarzy lekki uśmiech, co skłoni mięśnie twarzy do rozluźnienia się. Spróbuj pozwolić oczom trwać nieruchomo. Pomyśl, że są miękkie i okrągłe, i że po prostu odpoczywają.

Następnie skieruj uwagę w dół, czując kontakt z podłogą. Poczuj ziemię pod sobą. Spróbuj puścić ciężar ciała, pozwalając, by ziemia je wspierała. Zaczynij powoli doświadczać ciała od ziemi w górę.

Wyobraź sobie, że świadomość wypełnia twoje ciało – może jako ciepłe, łagodne światło – wnikając łagodnie w twoje kości i mięśnie, rozluźniając ciało, gdy kieruje się w górę... przechodząc przez stopy i nogi... w górę do obszaru miednicy... i w dolną część kręgosłupa.

Zwróć uwagę, jak ciało odpowiada na twoją ukierunkowaną uwagę, dodając uwadze ciepła. Praktyka rozwijania metty rozpoczyna się, gdy zwracasz się ku sobie z życzliwością. Odczuj wrażenia fizyczne w całym ciele, poświęcając na to tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie kieruj na siłę świadomości w obszary ciała, w których czujesz opór, ale bądź świadomy tego oporu, pozwalając sąsiednim obszarom zmięknąć i rozluźnić się.

Omieć uwagę plecy, ramiona, przedramiona, aż do dłoni. Przez kilka chwil skupiaj uwagę na dłoniach. Sprawdź, czy są rozluźnione i czy ręce ułożone są wygodnie. Skieruj uwagę ponownie w stronę ramion, do szyi i do podstawy czaszki.

Odczuwaj, jak mięśnie szyi rozluźniają się i mięknią, i miej poczucie, że głowa utrzymuje się w równowadze, nie trzeba jej podtrzymywać. Bądź świadomy tyłu, a potem czubka głowy. Poczuj kształt czaszki i pozwól zmięknąć skórze głowy. Teraz wróć do twarzy, pozwalając całej twarzy rozluźnić się trochę bardziej... Brwiom, policzkom, ustom, szczękom.

Poczuj powietrze na skórze twarzy i stań się świadomy oddechu wchodzącego i wychodzącego z ciała, znajdującego przestrzeń wewnątrz ciała. Pozwól, by oddech był lekki i naturalny. Stań się świadomy reakcji ciała na oddech. Poczuj, że ciało wypełnione jest oddechem.

Sprawdź, czy czujesz ruch ciała, kiedy oddech wpływa i wypływa. Obserwuj ruch w dolnej części brzucha, pozwalając oddechowi rozluźnić brzuch od środka; następnie zaobserwuj ten ruch w piersiach, czując, jak cała klatka piersiowa delikatnie się rozszerza, by pomieścić oddech, zarówno z przodu, po bokach, jak i z tyłu.

Utrzymując poczucie spokoju w całym ciele, zauważ, jak oddech wytwarza łagodny rytm. Przy wdechu poczuj, jak klatka piersiowa się otwiera, a ramiona rozluźniają. Przy wydechu puść wszelkie napięcia, jakie czujesz, pozwalając, by oddech je zabrał z ciała.

Bez pośpiechu pozwól, by oddech pomógł ci skupić świadomość w klatce piersiowej, wewnątrz ciała, tam gdzie, jak przypuszczasz, jest serce. Wyobraź sobie, że oddech tworzy połączenie między głową i sercem, że wdech niesie świadomość w dół w okolice serca, a wydech pozwala uczuciom serca podnieść się do świadomości.

Przez kilka minut doświadczaj oddechu jako połączenia między głową i sercem. Pozwól oddechowi tworzyć poczucie przestronności w okolicy serca. Spróbuj doświadczać tego, co czujesz i pozwól sercu wyrażać się w przestrzeni, którą tworzy oddech.

Następnie zacznij wyobrażać sobie, że oddech niesie w dół do serca dobre życzenia skierowane do ciebie. Może to być kilka prostych słów: „Obym dbał o siebie”, lub twoje imię wypowiedziane w myśli z ciepłem, albo samo uczucie życzliwości. Po prostu zwykła dobra intencja skierowana w dół, do serca, do ciała.

Pozostaw słowom lub intencji czas, tak by mogły łagodnie osiąść w tobie jak na dnie. Nie spiesz się ani nie ponaglać. Daj sobie mnóstwo czasu. „Obym był zdrowy, obym był szczęśliwy”. Pozwól sercu odpowiedzieć, kiedy zechce. Powoli doświadczaj, jak przestrzeń serca wypełnia się tą prostą myślą. I tak dalej, przez kilka minut...

Teraz pomyśl o dobrym przyjacielu. Wezwij go lub przywołaj w taki sposób, który w twoim przypadku się sprawdza – obrazem jego twarzy, wspomnieniem jego głosu albo przypomnieniem sobie ostatniego spotkania. Utrzymuj go w świadomości.

Doświadcz w sercu ciepło; niech naturalnie kieruje się ku niemu. „Oby był szczęśliwy – oby jego życie było takie, jakie chciałby, żeby

było”. Nie spiesz się, nie wymuszaj uczucia; po prostu staraj się utrzymywać jasną intencję, żeby życzyć mu dobrze.

Daj sobie czas na doświadczenie reakcji, jaka może pojawić się dzięki tej intencji. Ciesz się pozytywnymi uczuciami lub myślami, jakie ta intencja tworzy w stosunku do przyjaciela. Odnawiaj intencję, kiedy czujesz, że ją straciłeś i utrzymuj przyjaciela w myślach.

Niech ta praktyka będzie prosta; z jednej strony, utrzymuj odczucie przyjaciela, a z drugiej – rozwiń prostą intencję życzenia dobra, metę, razem z ogólną świadomością siebie. Kontynuuj tak przez kilka minut.

Pozwalając, by przyjaciel znikł z twojej świadomości, przywołaj na myśl osobę neutralną, która, podobnie jak ty i twój przyjaciel, również pragnie być szczęśliwa. Próbuje utrzymywać tę samą dobrą intencję, tę samą życzliwość jak przedtem i po prostu rozszerz ją, włączając tę osobę.

Utrzymuj odczucie tej osoby tak jasno i wyraźnie, jak się da, wracając do niej, jeśli dostrzeżesz, że umysł odchodzi. Wyjrzyj delikatnie poza ograniczony pogląd, jaki masz o tej osobie. I nie odprawiaj jej, gdy tylko znajdziesz łatkę, która według ciebie ją określa. Jeśli chcesz, spróbuj sobie wyobrazić, jak bogate w znaczenie jest jej życie.

„Oby była zdrowa, oby była szczęśliwa”. Nie rób nic na siłę. Po prostu pozwól wszelkim swoim pozytywnym uczuciom płynąć do tej osoby. Bądź wrażliwy na to, co już w tej chwili odczuwasz, nie próbując tworzyć jakichś wielkich uczuć. Tak kontynuuj przez kilka minut.

Pozwalając neutralnej osobie odejść, przywołaj na myśl wroga. Utrzymuj twarz rozluźnioną i otwartą. Zwróć uwagę, czy wprowadzenie tej osoby wywołało w ciebie reakcję. Jeśli czujesz, że w ramionach lub brzuchu powstaje napięcie, weź kilka głębszych oddechów i rozluźnij ciało.

Zwróć uwagę na to, co się dzieje w twoim umyśle. Czy masz już starą historię na temat tej osoby, którą chcesz odtworzyć? Spróbuj się na tym złapać, zanim to się stanie; sprowadź się z powrotem do teraźniejszości i do kultywowania dobrej intencji wobec tej osoby.

Wyobraź sobie, że ta osoba jest zdrowa i szczęśliwa, zrelaksowana i radosna. Zobacz jej drugą stronę – a nie tę, którą uznajesz za trudną.

Czy potrafisz dobrze jej życzyć? Wypowiedz jej imię i spróbuj dodać: „Oby była szczęśliwa, oby była zdrowa”.

Daj sobie czas, by zobaczyć, jak się z tym czujesz. Pozwól sobie poczuć, co się dzieje w twoim sercu – poczuj swój opór albo że puszczasz stare destrukcyjne wzorce. Wyobraź sobie, jak by to było, gdyby pozwolić tej osobie być, życząc jej dobrze, odsunąć negatywne uczucia, które utrzymujesz. Niech się jej wiedzie jak najlepiej. I tak przez kilka minut.

Teraz przypomnij sobie wszystkie cztery osoby, o których myślałeś podczas medytacji: osobę trudną, neutralną, przyjaciela i siebie. Wyobraź sobie wszystkich was razem, wyobraź sobie uczucie metty między wami. Wszyscy czworo rozpoznają pragnienia pozostałych, żeby być szczęśliwym i pragną dla siebie nawzajem dobra.

Szukaj pozytywnej reakcji na wszystkie cztery osoby, reakcji, która jest taka sama, jednakowa – to samo poczucie głębokiej solidarności z inną ludzką istotą. Teraz delikatnie rozszerzaj to uczucie życzliwości.

Pozwól świadomości przepełnionej mettą wyjść na zewnątrz. Niech wyjdzie na ulicę, w pobliskie okolice, dzielnicę i tak dalej... Po prostu niech idzie na zewnątrz. Metta ma naturalną tendencję do rozprzestrzeniania się.

Życz dobrze wszystkim istotom, kiedy spotykasz je w wyobraźni. Możesz myśleć o najróżniejszych ludziach, ze wszystkich kultur. Spróbuj wyobrazić sobie bieg ich życia, a szczególnie rozpoznawaj to, co wszyscy mamy ze sobą wspólnego, w takiej czy innej formie. A może wolisz posłuchać w wyobraźni ich głosu, zamiast polegać na wyobrażeniu wizualnym?

Myśl nie tylko o ludziach, dla których w sposób naturalny odczuwasz życzliwość, ale też o tych, dla których masz tej życzliwości mniej. Obejmij zarówno złych, jak i dobrych ludzi, przestępców tak samo jak ofiary, ludzi, których nie aprobujesz tak samo jak tych, którzy są w porządku. „Oby wszystkim istotom wiodło się dobrze, oby wszystkie były szczęśliwe, oby wszystkie uwolniły się od cierpienia i oby wszystkie czyniły postępy”. Kontynuuj tak przez kilka minut.

Teraz, bez pośpiechu, sprowadź świadomość z powrotem do siebie. Pomyśl: „Tak, jak ja życzę dobrze wszystkim istotom, tak też niech mi będzie dobrze, obym też uwolnił się od cierpienia i obym robił postępy”. Na koniec wróć do swojego ciała siedzącego na podłodze, do wdechu i wydechu, do odczucia spokoju wokół ciebie. Później powoli zakończ praktykę. Posiedź jeszcze chwilę, czując to, co masz teraz w sobie.



IV. WIELKI UMYSŁ

Podczas medytacji metty bhawany w wyobraźni poszerzamy swoje serce, żeby nim objąć wszystko, co żyje. Rozwijamy to, co można nazwać „wielkim umysłem”, który jest poszerzoną świadomością, wolną w swoim centrum od egoizmu. Rozwój metty jest procesem powolnym – trwa nie miesiące, lecz lata, ale od samego początku odczuwamy jego dobrodziejstwa.

Powoli zaczynamy zdierać warstwę zobojętnienia, które narastało przez lata, tworząc w nas poczucie izolacji. Stajemy się bardziej świadomi życzliwości, która jest częścią świata i na co dzień zewsząd nas otacza, przejawiając się w najprostszych sytuacjach. Zaczynamy poświęcać więcej czasu i uwagi innym, stajemy się mniej skorzy do reagowania gniewem lub frustracją. W naszym życiu pojawił się środek, dzięki któremu pozostajemy świadomi swego pragnienia stawania się lepszym człowiekiem, mamy też metodę na zrealizowanie tego pragnienia.

W końcu to właśnie w kontaktach z innymi ludźmi i w codziennym nastawieniu do siebie samych powinna objawić się metta. Jednak, kiedy kultywujemy w sobie taką szczerą intencję, kiedy praktykujemy mettę bhawaną, nasze wzorce negatywnych uczuć stają się tym wyraźniejsze.

Stajemy się bardziej świadomi wewnętrznego głosu, nawołującego, byśmy kopali pod sobą dołki, zauważamy, jak nadmiernie krytyczni jesteśmy wobec siebie. Stajemy się coraz bardziej wyczuleni na ton emocji obecnych w naszym życiu, emocji, które w wielkim stopniu determinują jakość naszego życia i jakość tego, co wnosimy w życie innych.

Początkowo to może nam czasem przeszkadzać. Zaczynamy зда-
wać sobie sprawę z tego, jak wiele mamy negatywnych myśli i uczuć.
Może oceniamy siebie: „Jestem chyba kimś okropnym, żeby myśleć
w ten sposób”, ale to tylko kolejna forma, którą przybiera nienawiść
do samego siebie. Czemu nie zaakceptować faktu, że wszyscy, w róż-
nym stopniu, stworzyliśmy negatywne wzorce? Teraz, kiedy wiemy
już jak je zmieniać, nie musimy się od nich odwracać ani udawać, że
ich nie ma. Z drugiej strony, nie należy się w nich pławić. Są one czę-
ścią nas, ale tylko częścią, i odkąd postanowiliśmy świadomie rozwi-
jać pozytywne stany umysłu, możemy oczekiwać, że wpływ takich
negatywnych uczuć na nas będzie stopniowo słabł.

Nie tyle pozbywamy się takich stanów, co raczej potrafimy je te-
raz przejrzeć tak, iż tracą zdolność kierowania nami; nazywamy więc
„smoka” po imieniu. W pewnym sensie, jako że już nas tak nie poru-
szają, te stany przestają być „emocjami”.

Nawet po wielu latach praktyki wciąż może się zdarzyć, że pojawi
się w nas, jak kiedyś, zazdrość, kiedy usłyszymy o sukcesie kolegi;
jednak teraz będziemy tego bardzo świadomi. Nie będziemy uda-
wać, że nie jesteśmy zazdrośni, ani usprawiedliwiać się przed sobą.
Nazwiemy rzecz po imieniu, a potem pozwolimy zazdrości odejść.
Uczymy się być o wiele wrażliwsi na to, co się wewnątrz nas dzieje;
wrażliwsi nie znaczy wydelikaceni – po prostu mamy otwarte oczy,
jesteśmy świadomi siebie i nie oszukujemy się.

Brahma-wihary

Na początku lepiej jest skupić się na metcie bhawanie, pierwszej
z brahma-wihar, niż zabierać się od razu za całą grupę. Jednak do-
brze jest też mieć ogólne pojęcie o pozostałych trzech praktykach,
ponieważ uwydatniają one różne aspekty metty i wskazują na nie-
które problemy, na jakie możemy się natknąć.

Metta to pozytywna energia działająca na rzecz dobra – pragnie-
my tego, co najlepsze dla wszystkich istot. Ale może się zdarzyć, że
i ta energia popadnie w abstrakcję, stanie się oderwaną ideą i straci

kontakt z rzeczywistością. Pewnie zdarzyło się nam spotkać ludzi narzucających się z kwiatami w kawiarni albo wciskających darmowe próbki jakiegoś produktu na ulicy. Roztaczają promienny uśmiech i mają nieobecne spojrzenie. Albo ci „przemili” ludzie, pragnący, aby wszystko dokoła było „miłe”, co oczywiście jest niezmiernie miłe z ich strony, lecz pozostawia w nas jakiś zgrzyt.

W takich ludziach jest coś lepkiego. Niby są bardzo życzliwi, ale czujemy się skrępowani, wszystko wydaje się przesłodzone i trudno się od nich odczepić. Za ich pozytywnym zachowaniem kryje się pustka. Wszyscy znamy to uczucie towarzyszące podobnym spotkaniom. Może nawet zdarzało się nam samym przesadzić z tą słodkością. Dużo jej wokół, wręcz rozkwita ona w naszej kulturze. Widać ją wyraźnie w komercjalizacji Walentynek i innych okazji, kiedy bombarduje się nas ckliwymi sentymentami przebranymi za pozytywną emocję.

Takie zjawiska łatwo pomylić z mettą. Dochodzi do tego, gdy w praktyce medytacji tracimy poczucie rzeczywistości. Życzymy ludziom dobrze, ale brutalne fakty są takie, że wszyscy cierpimy, wszyscy bywamy nieszczęśliwi. Istnieje wiele bólu na świecie i w życiu ludzi, których znamy.

Brahma-wihara następująca po metcie bhawanie nosi nazwę karuna bhawana – rozwijanie (bhawana) współczucia (karuna), i zajmuje się właśnie cierpieniem. Patrzy cierpieniu prosto w twarz. W tej praktyce patrzymy na cierpienie własne i innych z mettą.

Kiedy metta napotyka cierpienie, powstaje współczucie – aktywne pragnienie zrobienia wszystkiego, co w naszej mocy, by złagodzić cierpienie. W ten sposób praktyka metty umożliwia nam rozwijanie współczucia. Z kolei, dzięki rozwijaniu karuny, nasza praktyka metty nie staje się przesłodzona i cukierkowa.

Jednakże kontemplacja cierpienia może rodzić przygnębienie. Wokół nas jest tyle cierpienia; co możemy faktycznie zrobić, żeby pomóc? Gdyby nasze uczucie metty nie było mocne, moglibyśmy wpaść w rozpacz. Tutaj znajduje zastosowanie następna brahma-wihara, mudita bhawana, czyli kultywowanie współodczuwającej

radości. Celowo rozmyślamy o pozytywnej stronie życia, żeby zrównoważyć odczucie cierpienia świata.

Mudita to zdolność cieszenia się z pomyślności swojej i innych. Dostrzegamy szczęście i powodzenie własne oraz innych, reagując na nie z mettą. Uważana za aspekt metty, mudita jest odpowiedzią metty na radość, czy to w nas samych, czy w innych.

Dziwne, że czasem łatwiej nam przyjąć czyjś smutek niż radość. Podnosimy współczującą wrzawę wokół ludzi, którzy popadli w tarapaty lub przechodzą okresowe trudności, ale kiedy ktoś jest naprawdę szczęśliwy, czujemy się nieswojo, a może nawet zagrożeni. To, że trudno nam bywa pozytywnie reagować na osiągnięcia i przyjemności innych, wynika oczywiście z naszej skłonności do porównywania siebie z innymi. Tak jakby czyjaś radość coś nam zabierała czy pomniejszała nas w jakiś sposób. To typowe dla naszej kultury – uczy się nas, że możemy mieć wszystko, co chcemy, ale nie wtedy, gdy ktoś inny sięgnie po to pierwszy.

Zarazem odkrywamy, że zdolność cieszenia się pomyślnością i szczęściem innych jest źródłem wielkiej radości, i możemy świadomie rozwijać tę zdolność za pomocą mudity bhawany. Bez tego naprawdę nie ma metty.

Ostatnią z czterech brahma-wihar jest rozwijanie równowagi, zwane upekkha bhawana. Stanowi jakby połączenie trzech pozostałych brahma-wihar. Nie jest to zimna, nieczuła i obojętna równowaga, lecz ciepło i szczodrość, połączone z realistycznym i wyważonym podejściem do życia. Widzi ona rzeczy takimi, jakie są, więc gdy jest w wysokim stopniu rozwinięta, blisko jej do wglądu. Rozpoznaje nietrwałość, uwarunkowaną naturę wszystkich rzeczy; widzi, że wszystkie istoty pozbawione są w ostatecznym rozrachunku trwałej jaźni. Jednocześnie reaguje ze współczuciem na cierpienie i radością na pomyślność tychże istot. Nie przytłacza się jednak tym, czego doświadcza.

W pewnym sensie upekkha bhawana doprowadza nas do punktu wyjścia, bowiem rozwijanie równowagi i spokoju kryje w sobie niebezpieczeństwo oderwania od rzeczywistości. Może się nam

wydawać, że wznieśliśmy się ponad świat, podczas gdy tak naprawdę po prostu się wyobcowaliśmy i straciliśmy kontakt z rzeczywistym światem, odcięliśmy się od zwyczajnych uczuć ciepła, troski i życzliwości oraz zatraciliśmy poczucie solidarności z innymi ludźmi. Zatem wracamy do początku i zaczynamy znów praktykę metty bhawany.

Mam nadzieję, że to wystarczy, abyśmy sobie wyrobili pewne pojęcie o tych medytacjach. Jak już mówiłem, lepiej nie wykonywać ich jako oddzielnych praktyk, kiedy jesteśmy nowicjuszami w medytacji, ponieważ aby skutecznie używać brahma-wihar, potrzebujemy mocnej podbudowy z metty. Potrzeba też czasu i regularności, by te praktyki przyniosły swój dobroczynny skutek.

Warto pamiętać jednak, że metta zawiera w sobie powyższe aspekty. Można wyobrazić sobie mettę jako światło powstałe z trzech kolorów – karuny, mudity i upekkhi. To tak, jakby białe światło metty ukazywało te barwy, kiedy napotyka na świat w swoich różnych przejawach. Jeśli poczuujemy, że tracimy kontakt z praktyką metty bhawany, sprawdźmy, czy nie popadliśmy w jednostronność, czy nie oderwaliśmy się od ludzkich radości i cierpień.

Metta bhawana to proces otwierania się na świat, jaki by nie był. Często myślimy: „Nie mogę tego zrobić, to mnie zrani. Muszę się strzec tego wszystkiego, co czyha na mnie na zewnątrz”. Dzięki rozwijaniu metty nasze serce nie tylko się otwiera, lecz również staje się odważne. W Indiach powiada się: „Kiedy idziesz przez dżunglę, zabierz ze sobą świętego człowieka” – czyli kogoś, kto przemienił w sobie nienawiść w miłość – „a uchroni cię to przed atakiem dzikich zwierząt”. Kto ma w sobie wielkie pokłady metty, nie zna lęku, a nawet dzikie zwierzęta wyczuwają miłość i nieustrasżoność.

Wewnętrzne światło, zewnętrzne światło

W Kenwood House na Hampstead Heath, jednej z największych i najpiękniejszych otwartych przestrzeni w Londynie, znajduje się niewielka kolekcja sztuki, zawierająca po jednym obrazie Vermeera

i Rembrandta. Te dwa dzieła wiszą w tej samej sali, która poza tym jest dość spartańsko urządzona.

Obraz Vermeera przedstawia młodą kobietę grającą na gitarze. Kobieta siedzi, a na ścianie za nią wisi pejzaż. Ten portret charakteryzuje się niemal fotograficzną dokładnością, tzn. każdy szczegół jest bardzo wyraźny. Rama obrazu w tle namalowana została z tą samą pieczołowitością, co delikatne ręce dziewczyny na pierwszym planie. Wygląda to tak, jakby gronostaj na jej żakiecie był ciepły i miękki w dotyku. Obraz ma intymny nastrój, wzmocniony jeszcze przez kierunek spojrzenia dziewczyny – spogląda ona w prawo na niewidoczną osobę, może na ojca lub matkę, którzy właśnie weszli do pokoju, żeby posłuchać jak gra.

Na przeciwległej ścianie, na wprost wejścia, znajduje się autoportret Rembrandta wykonany w późnym wieku, kiedy jego sława i szczęście już przygasły. Życie w nim również gasło. Obraz jest ciemny. Szata i czapka namalowane są dużymi pociągnięciami pędzla, a tło jest niewyraźne. Centralny punkt obrazu stanowi owa patrząca na nas twarz starca, oddana bardzo szczegółowo i z wielką subtelnością. Grubo nałożona farba oddaje nawarstwiający się na twarzy upływ czasu. Uwagę przyciąga zwłaszcza prawe oko.

Zaraz po wejściu do pomieszczenia ma się wrażenie, jakby coś nas przyciągało do tego starego człowieka, zerkającego z ciemnego płótna. Czujemy się zmuszeni podejść i przystanąć przed nim. Mamy zaszczyt stać tam, gdzie stał Rembrandt, malując ten portret. Obraz ma taką siłę, że czujemy, jakby sam artysta nagle ożył. Stoi i patrzy na nas. Aż trudno oderwać wzrok od spojrzenia tego starego człowieka. Dla mnie jest to spojrzenie przepelnione metta. Sięga wszędzie i czyni to z ogromną miłością. Całkowita szczerłość, z jaką Rembrandt patrzy na siebie, to także współczucie. Jego uczciwość wobec siebie, a zarazem współczucie, to dwie strony tego samego medalu.

Kiedy odwracamy się od niego, nasze spojrzenie od razu pada na Vermeera. Dla mnie godne uwagi jest to, że taki kontrast może tak doskonale harmonizować. Te obrazy nie tylko wzajemnie się

dopełniają, wzajemnie podkreślają – oba współgrają, wydają się porozumiewać. Możemy czuć się szczęśliwi, że Rembrandt ma takie towarzystwo. W obu obrazach najważniejsze zdaje się być światło. W wypadku Rembrandta jest to wewnętrzne światło samopoznania, podczas gdy Vermeer maluje dziewczynę i jej otoczenie z taką dbałością o szczegóły, że obraz promieniuje zewnętrznym światłem obiektywnego poznania. To jest to samo światło skierowane do wnętrza i na zewnątrz, w obu przypadkach z ogromną siłą.

Vermeer tworzy cudowne poczucie przestrzeni, jasności i spokoju, ale też dbałości, niemal czułości. Łatwo zaufać człowiekowi, który to namalował. Jest w tym jakaś jasność i jakiś wgląd, na które trudno nie zareagować. A jednocześnie wiemy, że Rembrandt wciąż ma nas na oku.

Jesteśmy w tej sali w środku Londynu i napotykamy te dwa obrazy. Podczas gdy tak stoimy, przewijają się tam inni ludzie. Niektórzy niemal nie zauważają tych obrazów, ale u innych dostrzega się ten błysk rozpoznania, które jest rozpoznaniem siebie. Emocjonalny ładunek tych płócien zaczyna się wyrażać w twarzach tych, którzy je dostrzegają.

Cechy, które rozwijamy w medytacji, istnieją już w nas w zarodku, istnieją jako potencjał; podobnie jak w jajku zawarty jest potencjalny ptak. Jajko nie jest ptakiem – jest tym, czym jest, czyli jajkiem, ale zawiera potencjał całkowitej przemiany. My mamy taki sam potencjał. Oczywiście, jajko przekształca się pod wpływem sił biologicznych, podczas gdy my przekształcamy się siłą samoświadomości. Biologia stworzy ptaka, podczas gdy samoświadomość doprowadzi do powstania nieustannej uważności i uniwersalnej metty.

Ścisłe rzecz biorąc, te cechy umysłu nie są naszą własnością. Oczywiście, ich powstanie zależy od indywidualnej świadomości, ale kiedy już powstają, wychodzą poza ramy indywidualnej osobowości. Tę ideę z wielką elegancją wyraził Shunryu Suzuki, mówiąc o nieznanym ograniczeń „wielkim umyśle”, jako o przeciwieństwie naszego „małego umysłu”, uwikłanego w swój własny świat. Wielki umysł może komunikować się z nami poprzez wielkie dzieła sztuki i przez

nauki duchowe. Wielki umysł kultywujemy nie tylko bezpośrednio, przez medytację, ale też pośrednio, postrzegając dzieła sztuki, przyrodę i samych siebie jako jedyny w swoim rodzaju i uniwersalny wyraz życia.



V. ŻYWA MEDYTACJA

Medytacja nie polega na mechanicznym stosowaniu jakiejś techniki. Zaczynamy w niej od prostego zamiaru, intencji i praktykujemy ją w jasny i zorganizowany sposób. Struktura medytacji ma wspierać, a nie dławić naszą kreatywność. W tym rozdziale przyjrzymy się kilku prostym sposobom podejścia do praktyki, tak aby pozostała ona niezmiennie żywa i świeża, jak za pierwszym razem.

Intencja

Bardzo ważne jest jasne określenie zamiaru i kierunku – powinniśmy mieć wyraźnie wytyczony cel, tzn. osiągnięcie jasności umysłu i pozytywnych emocji. Najważniejsza w praktyce medytacyjnej jest chęć (czyli intencja) rozwijania uważności i metty. Dopóki odnajdujemy w sobie taką wolę, to fakt, że nie możemy się zbyt mocno skoncentrować w medytacji nie odgrywa aż tak wielkiej roli. Z czasem zobaczysz, że mimo wszystko medytacja przynosi rezultaty.

Na przykład, jeśli na początku każdego dnia poświęcisz pół godziny na rozwijanie metty, wkrótce w codziennym życiu doświadczysz efektu swoich dążeń. Możesz nie odczuwać silnie metty w czasie medytacji, a i tak wpłynie ona na resztę twojego życia. Dzieje się tak, ponieważ pielęgnujesz w sobie intencję rozwijania metty. Nie warto przejmować się zbyt tym, czy poszczególne sesje medytacji są udane. Zamiast tego starajmy się, aby nastawienie, które rozwijamy w trakcie medytacji, znalazło odbicie w całym naszym życiu.

Jednak rozwijanie jasnej intencji to zupełnie coś innego niż kurczowe trzymanie się wyobrażenia o tym, jak praktyka powinna wyglądać. Często przytrafia się, że ktoś praktykując po raz pierwszy ma medytację, którą można by nazwać „głęboką”. Częściowo może to wynikać z tzw. „umysłu początkującego”. Umysł początkującego to umysł otwarty na to, co się dzieje. Oznacza to, że żywo interesujemy się samym procesem medytacji, a nie oczekujemy rezultatów.

Kiedy jednak medytujemy już od jakiegoś czasu, może się zdarzyć, że zaczniemy snuć wyobrażenia o tym, czego doświadczymy. Czujemy się sfrustrowani, jeśli nie osiągamy tego samego poziomu koncentracji, co dzień wcześniej. To, czego doświadczamy w medytacji siłą rzeczy jest subiektywne – zależy od tego, do czego się przyzwyczailiśmy. Kiedy przyzwyczailiśmy się do pewnego poziomu świadomości, nie będzie on wydawał się nam taki sam, jak wówczas, gdy osiągnęliśmy go po raz pierwszy. To tak, jakbyśmy szli do kina na przereklamowany film. Nawet jeśli jest dobry, to poczujemy się rozczarowani, ponieważ nasze oczekiwania były zbyt wysokie.

W przypadku medytacji to samo doświadczenie nie wydaje się nam już tak „mocne”, kiedy się do niego przyzwyczailiśmy. Intencję zastąpiliśmy oczekiwaniem – oczekiwaniem, że doświadczymy czegoś, co uznaliśmy za dobre. Im więcej oczekiwań wnosimy w praktykę, tym trudniej będzie nam przeżywać na bieżąco to, co się właśnie dzieje. Zatem „umysł początkującego” to nic innego jak zdolność doceniania tego, co się dzieje.

Wbrew temu, co można by sądzić, że termin „umysł początkującego” odnosi się do niedojrzałej postawy, bardzo ważne jest, żeby zachować w sobie lub odzyskać tę zdolność. Jeśli próbujemy powtórzyć minione doświadczenie, doznamy rozczarowania. Prawdziwa radość medytacji polega na tym, że za każdym razem, gdy siadamy, nie wiemy, co się zdarzy. Dla początkującego takie uczucie jest czymś naturalnym.

Raz wskoczmy z miejsca do basenu pełnego metty, innym razem będziemy cały czas walczyć ze sennością. I trudno, żebyśmy

nie oceniali tych doświadczeń jako dobrych, złych, czy obojętnych. Chciałbym jednak zaznaczyć, że nie ma czegoś takiego, jak zła medytacja, chyba że nie podejmujemy w niej żadnego wysiłku. Jeśli mamy rozbiegane myśli, ale podejmujemy próby powrotu do przedmiotu praktyki, jest to dobra medytacja. Do tego wysiłku będziemy zdolni tylko wtedy, jeśli pamiętamy, co chcemy osiągnąć – jeśli utrzymujemy zamiar medytowania.

Powinniśmy jasno widzieć, dokąd zdążamy w praktyce, a jednocześnie otwierać się na aktualne doświadczenia i przeżycia w medytacji. Próbujeśmy utrzymać klarowny, ale elastyczny umysł – taki, który wie, dokąd zmierza, lecz potrafi też cieszyć się podróżą. Pojęcie intencji, zamiaru czy celu ściśle wiąże się z tym, co możemy nazwać „wyważonym wysiłkiem”. Zatem wyważony wysiłek czy staranie się to środek, przy pomocy którego pracujemy ze swoją podstawową intencją rozwijania uważności i metty w ramach konkretnej praktyki medytacyjnej.

Wyważony wysiłek

Pojęcie wysiłku ma duże znaczenie w medytacji. Medytacja to bardzo aktywna praktyka – nie wystarczy zastosować się do instrukcji i czekać, aż medytacja się wydarzy. Aktywnie zajmujemy się sobą, swoją świadomością. To właśnie zdolność wpływania na stan swojego umysłu umożliwia medytację. Medytujemy za pomocą świadomości zdolnej do autorefleksji.

Cały buddyzm opiera się na fakcie, że o własnych siłach możemy zmienić siebie. Nasze wzorce emocjonalne, sposób myślenia oraz odczuwania siebie i świata nie są zesłane z nieba ani ustalone raz na zawsze przez nasze doświadczenia z wczesnego dzieciństwa. Poprzez świadome oddziaływanie na umysł możemy rozwijać konkretne emocje oraz zachowania, i sprawić, że zaczną one dominować w naszym codziennym doświadczeniu.

Przesłanie Buddy jest bardzo jasne. Mówił, że sami możemy decydować o stanie swojego umysłu. Musimy tylko mieć jasno określony

zamiar, aby stać się bardziej świadomi i kochający, oraz podjąć niezbędny wysiłek – przede wszystkim w medytacji.

Pojęcie wysiłku w medytacji pojmuje się jednak w nieco odmienny sposób niż zwykle je rozumiemy. Nie możemy ani zmienić się na siłę, ani biernie oczekiwać, że zmienią nas techniki medytacyjne. Medytacja wymaga wyważonego wysiłku, czyli zastosowania starania, które jest odpowiednie w danej medytacji. Istnieją dwie przeciwne tendencje, które blokują bieg naszej medytacji (czasem obie podczas tej samej praktyki) – lenistwo i medytowanie na siłę. Wyważone staranie wymaga przeciwdziałania tym dwóm tendencjom zawsze, gdy sobie je uświadomimy.

Pamiętam, że mój przyjaciel uczący medytacji – podobnie, jak inni nauczyciele medytacji – mówił: „Kiedy odbiegasz uwagę, sprowadź ją z powrotem”. I zaraz dodawał: „Ale nie tak, jak oddział interwencyjny policji sprowadza zbiegłego przestępcę”. Chodziło mu o to, że wysiłek powinien być przepojony cechą, którą próbujemy rozwinąć. W medytacji nie chodzi o to, żeby mocniej cisnąć. Emocje towarzyszące naszym staraniom powinny być zgodne z przedmiotem praktyki. Inaczej mówiąc, staranie powinno być odpowiednie do celu.

Niektórzy skłaniają się do twardego, zdyscyplinowanego podejścia, próbując wycisnąć ze swych opornych serc tyle metty, ile tylko się da; inni zaś trochę zbyt chętnie płyną z prądem, bez względu na to, dokąd ich niesie. Dobrze jest wiedzieć, do której kategorii należymy, ponieważ te skłonności wskazują na podświadome postawy, które ani chybi przenosimy na inne obszary życia.

Łatwiej zrozumieć, czym jest wyważony wysiłek, szczególnie w odniesieniu do oddechu, jeśli przywołamy obraz śpiewającego ptaka trzymanego w dłoni. Ściskając go zbyt mocno, zgniemy jego kruche ciało, a kiedy będziemy trzymać zbyt lekko, ucieknie.

To wszystko brzmi bardzo prosto, ale w rzeczywistości nie jest takie łatwe, ponieważ nie wystarczy, by wydawało nam się, że wiemy, jacy jesteśmy. Powinniśmy być otwarci na bieżące doświadczenie, zamiast polegać na swoich wyobrażeniach o sobie. To interesujący

obszar i mam na jego temat ulubioną teorię. Sądzę, że ludzie medytujący wbrew sobie i na siłę, często uważają się za leniwych, a ludzie leniwi uważają, że za dużo od siebie wymagają.

Kiedy się nad tym zastanowić, ma to sens. Jeśli uważasz się za lenia, to pewnie będziesz wkładać więcej wysiłku w to, co robisz. Ale bez względu na to, co osiągniesz, uznasz, że to nie wystarczy, ponieważ uważasz się za lenia. A więc zmusisz się do wytężonej pracy, żeby zrobić jeszcze więcej. Jeśli zaś uważasz, że się przepracowujesz, to będziesz sobie powtarzać, że przecież nie należy się przemęczać. Na pewno zdarzyło ci się spotkać albo pracować z kimś, kto w kółko powtarza, jak dużo robi, ale w rzeczywistości nigdy nie zabiera się do roboty.

Istnieją też ludzie, którzy są w stanie dokonać wiele niemal bez wysiłku. W jednym z naszych ośrodków odosobnienia mieliśmy kucharza, na którego aż przyjemnie było popatrzeć. Często gotował dla ponad stu osób, ale zdawało się, że na zrobienie tego ma mnóstwo czasu. Bez trudu wyczarowywał wspaniałe posiłki. Ktoś, kto gotował dla tylu ludzi, wie, że to może doprowadzić do białej gorączki.

Co ciekawe, w klasztorach zen kucharzy wybierano na podstawie ich osiągnięć w medytacji, uważano bowiem, że jakość energii użytej do przygotowania posiłku wnika w jedzenie i oddziałuje na tych, którzy je spożywają (może to zaniepokoić tych, co żywią się w fast-foodach).

Czy zgadzasz się z moją teorią, czy też nie, wygląda na to, że w medytacji istnieje odpowiedni poziom i jakość wysiłku, do którego należy dążyć. Zbyt mało lub zbyt wiele wysiłku włożonego w medytację oddali nas od przedmiotu uwagi. Nie pozostaje więc nic innego, jak popробować i włożyć raz więcej, raz mniej wysiłku w medytację, żeby zobaczyć, co się stanie. Wkrótce zrobimy się wyczuleni na to, jaki wysiłek jest odpowiedni w naszej praktyce i uzyskamy poczucie równowagi.

Nie zakładaj, że już to wiesz. Spróbuj. Kiedy czujesz, że przedmiot medytacji ci umyka, sprawdź, czy zwiększenie wysiłku pozwoli ci ponownie skupić się na nim. Jeśli na skutek zwiększenia wysiłku

trudniej ci będzie utrzymać skupienie na przedmiocie medytacji, spróbuj go zmniejszyć. To wycucie da się rozwinąć tylko metodą prób i błędów. A teraz przyjrzymy się wnikliwiej poszczególnym aspektom umysłu zaangażowanym w praktykę medytacji.



VI. RÓWNOWAŻENIE ENERGII W MEDITACJI

Łatwiej zrozumiemy, czym jest równowaga w medytacji, sięgając po prosty model, który dzieli doświadczenie na trzy duże obszary – myśli, emocje i ciało. Chociaż na wyższych poziomach medytacji te obszary niejako stapiają się i świadomość doświadcza ich jako jedność, ogólnie możemy mówić o nich jako o oddzielnych obszarach naszego doświadczenia.

Mówiąc prościej, te trzy obszary powinny się połączyć w naszej świadomości, dając uczucie pełni i integracji, dzięki którym medytacja będzie głębsza. W pewnym sensie praktyka medytacji sama z siebie pobudza ten proces integracji głowy, serca i ciała. Czasem jednak medytacja będzie się nam wydawała nudna, jałowa, jednostronna czy bezbarwna – nawet jeśli będziemy bardzo skupieni. Gdy się to zdarzy, warto sprawdzić, czy nie zainwestowaliśmy zbyt wiele w czysto mentalne doświadczenie tj myślenie, licząc oddechy mechanicznie, jakbyśmy liczyli owce. Jeśli tak, to pora odnaleźć emocjonalne bogactwo i radość płynącą z oddychania, i poczuć oddech w ciele, podobnie jak czujemy wiatr na twarzy podczas przechadzki nad morzem.

Warto pamiętać o tym bardzo prostym modelu – abyśmy czerpali radość ze swojego doświadczenia, wszystkie trzy czynniki muszą być obecne.

Widzieliśmy już, jakie znaczenie dla medytacji mają ciało i emocje, a zaraz spojrzymy na nie pod kątem równowagi w medytacji. Najpierw jednak przyjrzyjmy się nieco bliżej obszarowi myśli, czyli aktywności mentalnej.

Myśli

W kontekście medytacji myśli zbierają czasem ostre ciągi. Wielu ludzi sądzi, że medytacja polega na porzuceniu myślenia. Z pewnością prawdą jest, że próbujemy odejść od tego, co często uchodzi za myślenie, a co w rzeczywistości sprowadza się do mentalnych zakłóceń spowodowanych nadmiernym pobudzeniem. Tymczasem jasno sformułowana i ukierunkowana myśl odgrywa w sztuce medytacji bardzo ważną rolę.

Zastanawiam się, czy w pewnych kręgach nie kładzie się ostatnio zbyt wielkiego nacisku na „serce” medytacji. Może to nieść ze sobą ryzyko wpadnięcia w jakąś kłiwą i sentymentalną „duchowość”. Ludziom zdaje się często, że duchowość jest sprzeczna z racjonalnym myśleniem. Jednak to nieprawda. Słuszność mają ci, którzy mówią, że w praktyce medytacji usiłujemy wyjść poza ściśle racjonalne doświadczenie, ale usiłujemy też wyjść poza to, co jest czysto emocjonalne i czysto cielesne.

Słowa takie jak „wgląd” i „oświecenie” w oczywisty sposób sugerują, że stoi za nimi jasny umysł. Jasne i ukierunkowane myślenie jest ważnym narzędziem pomocnym w osiągnięciu koncentracji. Ma ono swoje granice, ale bardzo niewielu z nas do nich dotarło.

W medytacji posługujemy się głównie dwoma rodzajami myślenia, czasem określanymi jako „inicjująca myśl” i „stała myśl”. Tak naprawdę to po prostu myśli, a różnica polega na tym, że pierwsza to prosta, pojedyncza myśl, a druga to ukierunkowany tok myślenia lub kontemplacja przedmiotu w umyśle.

Inicjująca myśl

Jest to prosta „idea”, który ma nam pomóc powrócić do przedmiotu i/lub celu medytacji. Może to być pojedyncze słowo lub krótki zwrot, który nam przyszedł do głowy, wypowiedziane w myślach. Na przykład, kiedy popadasz w senność, mówisz sobie: „Obudź się.” Ale to

wcale nie musi być słowo. Może to być wyobrażenie, powiedzmy, jasnego światła, mającego cię obudzić.

W metcie bhawanie inicjującą myśl często stosujemy, żeby pobudzić strumień metty. Wymawiamy w myślach pojedyncze słowo, jak „dobroć”, „miłość”, „troska”, albo krótki zwrot, na przykład: „Obym był szczęśliwy”. Czasem zalecam ludziom, żeby powtarzali w myślach swoje imię jako sposób na powrót do teraźniejszości. Przykłady tego typu myślenia można mnożyć w nieskończoność i warto je stosować szczególnie na początku medytacji, gdy uzyskawszy już pewien stopień koncentracji, próbujemy się nieco bardziej skupić i skorygować skłonność do rozpraszania się.

Oto inne proste ćwiczenie pokazujące, jak można wprowadzić myśl do swojej świadomości. Siedząc w postawie medytacyjnej, wyobraź sobie, że twoje ciało jest jak głęboka studnia i że wrzucasz do niej biały kamyczek. Po uderzeniu w wodę kamyczek opada spiralnie coraz głębiej w studnię, aż w pewnej chwili osiada na dnie. Teraz wyobraź sobie, że kamyczek na dnie studni wibruje delikatnie i że te wibracje wprawiają wodę w ruch.

W ten sposób sami możemy się przekonać, że używając prostej myśli czy obrazu, jesteśmy w stanie oddziaływać na siebie na głębszym poziomie. Kiedy mamy już pojęcie, w czym rzecz, nie pozostaje nic prostszego, jak zastąpić kamyczek obrazem, który do nas przemawia, albo połączyć obie myśli – na przykład, pisząc to, co nam przyszło do głowy, na kamieniu.

Opisałem to ćwiczenie nie dlatego, że uważam, iż masz je wykonać – no chyba, że bardzo ci przypadło do gustu. Chciałem tylko zaznaczyć, że kiedy używamy myśli w medytacji, należy jej nadać pewien ciężar. Podsuwając sobie myśl, daj jej czas, by mogła rozbrzmieć i zarezonować wewnątrz ciebie. Jeśli nie damy jej przestrzeni i energii, nie będzie miała większej szansy na spełnienie naszych oczekiwań. W praktyce metty bhawany nie ma sensu powtarzać słów „Obym był szczęśliwy” jak papuga lub zacięta płyta. Spróbuj poczuć, co te słowa znaczą. Użyj wyobraźni, nie próbując niczego wymyślić, lecz nasycając tę ideę znaczeniem.

Zauważ, jakim tonem „mówisz” do siebie w myślach. Słowa służą do wyrażania uczuć i czynią to nie tylko abstrakcyjnie, poprzez dosłowny przekaz informacji, ale również poprzez ton, intonację i intencję. W początkowym okresie życia i naszego kontaktu z językiem nie odbieraliśmy znaczenia słów, lecz odbieraliśmy ich przekaz emocjonalny. Jako małe dzieci byliśmy wyczuleni na tę strukturę emocjonalną na długo, zanim zaczęliśmy poznawać rzeczywiste znaczenie słów.

Jeśli jedynie powtarzasz w myślach na odczepnego „Chcę o siebie zadbać”, nie na wiele się to zda. Ale te same słowa nasyczone wyobrażeniem, barwą emocjonalną, mogą stworzyć w nas rezonans, jakiego oczekujesz.

Siedząc z zamkniętymi oczami, wymów kilka razy swoje imię. Zwróć uwagę na to, jak je wymawiasz. Spróbuj je wypowiadać z czułością, z troską. Daj sobie czas, żeby poczuć, jak to na ciebie wpływa. Wyobraź sobie, że twoje imię wędruje w dół ciała, wypełniając je. Spróbuj wykonać pierwszy etap metty bhawany, używając własnego imienia, jakbyś się przywoływał.

Stała myśl

W medytacji oznacza to podążanie tokiem powiązanych ze sobą myśli, mając na uwadze określony cel. Tego rodzaju myśli używamy, kiedy „przechodzimy” uwagę przez ciało, jak w medytacji ciała. W metcie bhawanie używamy jej na przykład, kiedy przywołujemy cechy, które cenimy w swoim przyjacielu.

To normalne, że prowadząc medytację (prowadzę grupę przez praktykę, dając polecenia i wskazówki), łatwo się samemu skoncentrować. To właśnie moc stałej myśli w działaniu. Później zobaczymy, jak możemy posłużyć się stałą myślą do przezwyciężenia niektórych przeszkód, pojawiających się w naszej praktyce.

Aktywności mentalnej, myślenia nie da się ot tak wyłączyć w czasie medytacji. Trzeba umysłowi dać jakieś pożyteczne zajęcie, inaczej ucieknie i będzie nam płatał figle. Pod tym względem nasz umysł

przypomina małe dziecko. Ma mnóstwo energii i jeśli ta mentalna energia nie jest w coś zaangażowana, znajdzie sobie jakieś irytujące ujęcie. Ucząc praktyki uważności, często używam słowa „fascynacja”. Tak jak dzieci trzeba oczarować, zafascynować, aby zająć ich uwagę, tak my również powinniśmy dać się ponieść fascynacji oddechem.

Reasumując, myślenie nie jest czymś złym, nie trzeba się go pozbywać. Cała sztuka polega na tym, by używać go w sposób, który pomoże nam wejść głębiej w praktykę. Dla wielu z nas myśl jest najbardziej dostępnym narzędziem i nie używając jej, nie zajdziemy daleko. Przynajmniej na początku będzie zaprzętać naszą uwagę w taki, czy inny sposób. Co więcej, dziś wiemy, że podczas medytacji napływ krwi do mózgu znacząco wzrasta, dostarczając mu energii – dlaczego więc nie wykorzystać tego faktu?

Aby wejść w bardziej skoncentrowany stan, będziemy musieli użyć jednego lub obu tych sposobów myślenia. Różnią się one bardzo od zwykłego sposobu funkcjonowania umysłu. Jeśli zamknijemy oczy i zaobserwujemy, co dzieje się w naszym umyśle, to kiedy już umysł się trochę uspokoi, zapewne odkryjemy, że myśli po prostu się pojawiają i tworzą kolejne myśli na zasadzie skojarzeń lub dygresji. Myślimy o jednej rzeczy i przez skojarzenie przypominamy sobie inną rzecz i jeszcze inną, aż po chwili stwierdzamy, że przebyliśmy długą drogę od tej pierwszej myśli, jeśli w ogóle będziemy w stanie ją sobie przypomnieć. Ten rodzaj aktywności umysłu w znacznym stopniu pozbawiony jest świadomości autorefleksyjnej, czyli pozbawiony jest tego typu świadomości, jaką rozwijamy w medytacji. To tak, jakbyśmy w ogóle nie myśleli celowo, tylko myśli płodziły dalsze myśli bez naszego udziału. Nasze myśli, niezaplanowane i osieroczone przez nas, błakają się pozostawione same sobie.

W rzeczywistości nasze myśli nie zrodziły się z nas, lecz z nieustannego strumienia informacji, na działanie którego się wystawiamy. Naszą uwagę przyciąga jedna rzecz, potem kolejna, aż nam pęka głowa od natłoku myśli walczących o posłuch. W ogólnej wewnętrznej wrzawie nigdy nie wyławiamy jasnego przekazu. Problem nie leży w jakości tych myśli – one mogą być nawet genialne – ale jeśli

nie damy im przestrzeni, to niewiele z nich wyniknie. Na przykład wielu ludzi pochłania kolejne psychologiczne poradniki z nadzieją, że przynajmniej część tej mądrości przejdzie na nich. I dziwią się, że nie przechodzi. Ale kiedy wypychamy w siebie zbyt wiele tej pożywki dla mózgu, to nie da się jej strawić. A gdy stracimy apetyt, to intelektualna stawa też przestanie smakować.

W stanie nadmiernego pobudzenia umysł łatwo się wyczerpuje nieustannym myśleniem. Nieważne o czym myśli, byle myślał, myślał, myślał... To już nałóg. A my pewnie zaczęliśmy medytować, bo mamy już serdecznie dość tej ustawicznej, nieprzerwanej, bezsensownej galopady myśli. I marzy nam się choćby chwila wewnętrznego spokoju.

Ale tego rodzaju umysł jest jak dziecko. Nie można go postawić do kąta i oczekiwać, że będzie cicho. Trzeba go zająć czymś, co mu sprawi przyjemność, wtedy powoli się uspokoi. Przy odrobinie cierpliwości nauczymy się, jak zająć swój umysł prostą i przyjemną myślą. Stwierdzimy, że im umysł spokojniejszy, tym myśli stają się subtelniejsze.

Reasumując, żeby medytować, trzeba myśleć. Trzeba wykształcić w sobie klarowne, ukierunkowane myślenie, które wiąże się z wykonywaną praktyką. Oczywiście, będzie to też promieniować na resztę naszego życia. Odkryjemy, że potrafimy sprawniej posługiwać się umysłem. Nasze myśli staną się jasne, bardziej precyzyjne i mniej zawile, co już jest pozytywne i dostarczy nam wiele radości.

Zanim przejdziemy dalej, warto wspomnieć o jeszcze innym rodzaju myślenia, który odgrywa ważną rolę w medytacji.

Intuicja

Według mnie intuicja jest po prostu subtelniejszym poziomem myśli i wyobraźni. To umiejętność nakierowywania umysłu delikatnie i z wyczuciem. Nie sądzę, żeby intuicja była wrodzoną zdolnością; uzyskujemy ją, rozwijając w jakimś stopniu spokój i klarowność umysłu. To dzięki świadomemu ćwiczeniu ukierunkowanego, stałego myślenia lub jasnego, inicjującego myślenia, stopniowo rozwijamy zdolność używania umysłu w sposób intuicyjny.

W pewnym momencie odkrywamy, że nie musimy już formułować w słowach instrukcji, jakie sobie udzielamy. Umysł koncentrując się, nabiera coraz większej wrażliwości. Jeśli kogoś bardzo dobrze znasz, czasem jesteś w stanie odczuć to, co on czuje. Ponieważ jesteś „dostrojony”, „wyłapujesz” ledwo wyczuwalne sygnały. Podobnie jest, gdy nauczymy się myśleć w ukierunkowany sposób podczas medytacji i jej przedmiot zacznie nas głębiej pochłaniać. Dopuszcz do siebie w takim momencie, choćby w najlepszej intencji, myśl, której energia koliduje z twoim stanem umysłu, a poczujesz szarpnięcie, jakby podczepiali lokomotywę. To tak, jak z wózkiem na zakupy – pojedzie tam, gdzie zechcesz, jeśli tylko popychasz go z czuciem.

Nie wiem, czy medycyna homeopatyczna działa na tej samej zasadzie, ale ciekawe, że im bardziej lekarstwo homeopatyczne jest rozcieńczone, tym skuteczniej działa. Wiele lekarstw jest tak rozcieńczonych, że nie zawiera już żadnych dających się chemicznie zanalizować aktywnych właściwości. A jednak skutecznie działają, nawet na zwierzęta. Lekko, subtelnie, niekoniecznie oznacza słabo. A niedostrzegalne niekoniecznie pozostaje nieskuteczne.

Zatem to, co możemy nazwać intuicją, jest bardzo użytecznym narzędziem w medytacji. Jednak potrzeba czasu i doświadczenia, żeby je rozwinąć. Ludzie często twierdzą, że używają tej zdolności, a są po prostu leniwi. Wolne skojarzenia, podążanie tam, gdzie nas myśli zanoszą czy czekanie na rozwój wydarzeń w medytacji, to nie jest intuicja. Intuicja to ćwiczenie bardzo delikatnie nastrojonego zmysłu, rozwiniętego poprzez świadomy wysiłek. Jeśli chcemy posłużyć się tą zdolnością, najpierw musimy nabrać doświadczenia w używaniu umysłu w jasny, ukierunkowany sposób. Po jakimś czasie ta zdolność stanie się po prostu naturalną – choć wyuczoną – reakcją, i medytując, nie będziemy już kurczowo ściskali w dłoni sterów.

Kiedy porzucić przedmiot koncentracji

Widzieliśmy, że nawet w procesie rozwijania intuicji – a nawet szczególnie wtedy – trzeba poddać myślenie znacznej dyscyplinie. Jednak

bywają momenty, kiedy należy w pewnym stopniu porzucić przedmiot koncentracji i pozwolić umysłowi oddalić się od niego. Mówię to z pewnym oporem, ponieważ naprawdę łatwo jest dać się zwieść różnym myślom, które w danym momencie wydają się nie cierpieć zwłoki, a okazują się jedynie rozproszeniem umysłu.

Błędem byłoby jednak też niewolnicze trzymanie się przedmiotu koncentracji, zupełnie nie zważając na to, co się pojawia. Medytacja jest powolnym procesem integrowania zasadniczo odmiennych części naszej psychiki – od czasu do czasu nagle trafiamy na jakiś zagubiony skarb, któremu warto się przyjrzeć. Szkopuł w tym, że łatwo jest pomylić rupieć ze skarbem. Pod tym względem nasz umysł bywa bardzo przebiegły i zawsze wynajdzie dla nas jakąś kuszącą rozrywkę.

To tak, jak ze snami. Niektórym ludziom wydaje się, że każdy tylko marzy, żeby posłuchać, co im się wczoraj śniło, i że ich wszystkie sny mają wielką wartość i znaczenie. Oczywiście tak nie jest, chociaż zdarzają się tak zwane „wielkie” sny. Takie wielkie sny mają w sobie coś, co odróżnia je od zwykłych snów – wyczuwa się ich wagę. Chodzi nie tyle o ich treść, co o atmosferę. Coś podobnego zdarza się czasem w medytacji, i podobnie jak w przypadku wielkiego snu, warto temu poświęcić uwagę.

Dajmy na to, że nie masz wspomnień sprzed siódmego roku życia i nagle staje ci przed oczami wyraźny obraz ciebie jako pięciolatka. Co robić? Uznać, że zakłóca medytację i powrócić do oddechu? Myślę, że czasem warto podążyć za takimi obrazami i zobaczyć, dokąd nas zaprowadzą. Jednak to skoncentrowany stan umysłu wywołał to doświadczenie, więc jeśli porzucisz medytację całkowicie, prawdopodobnie utracisz również skarb. Cała sztuka polega na tym, żeby poprzedni przedmiot koncentracji – oddech czy metta – pozostał tłem dla nowego doświadczenia. To coś zupełnie innego niż sen na jawie. To jest coś, co zdarza się rzadko (jak wielkie sny, o których wspomniałem), więc należy poświęcić temu uwagę, ale jednocześnie utrzymać jakiś związek z praktyką. A nie jest to łatwe.

Ogólnie biorąc, nie powinniśmy się dać się odciągnąć z głównej drogi praktyki na intrygujące poboczne ścieżynki. Najlepiej nie

zaprzętać sobie głowy ważnymi doświadczeniami w medytacji, dopóki się nie pojawią, co z samej ich natury nie zdarza się często. Ludzie, którzy mają „ważne doświadczenia” w medytacji, pewnie raczą także znajomych wszystkich szczegółami swoich „wielkich snów”.

Emocje

W przeszłości zewnętrznym obserwatorom buddyzm wydawał się czymś beznamietnym, do czego przyczynił się fakt, że słowo oznaczające cel buddyzmu – nirwana – powszechnie tłumaczone jest jako „wymarzenie”. W rzeczywistości dążymy nie do stanu nieczułości, lecz do czegoś, co nazwałbym klarownością w namietności. Próbuje my nasycić swoją pasję uważnością, łącząc to, co nazywa się sercem i umysłem, w zintegrowaną całość.

Gdyby nie emocje, medytacja stałaby się jałowa i szybko przestałaby nas interesować. Emocje – jak samo słowo wskazuje – to coś, co nas mocno porusza⁸. Gdybyśmy nie podchodzili do medytacji chociaż z odrobiną entuzjazmu, to nie sprawiałaby nam ona przyjemności i brakowałoby nam konkretnej motywacji, żeby do niej siadać.

O ile jednak w jakimś stopniu możemy zdecydować, o czym myślimy, to o wiele trudniej jest sprawić, byśmy coś poculi. Na pewnym poziomie w naszym umyśle emocje są obecne cały czas, a w ich naturze leży wychodzenie na zewnątrz, ukazywanie się (na co wskazuje już samo słowo „emocja”); i to właśnie wtedy je zauważamy. Jeśli nie pozwalamy im wyjść, nie okazujemy emocji, choćby przed sobą, jeśli nie uznajemy ich istnienia, to same znajdują coraz bardziej negatywne sposoby, żeby się ujawnić.

Skrajnym tego przykładem jest pojawianie się pewnych chorób fizycznych, które mogą powstać ze stłumienia emocji. Badania wykazały, że ludzie doznający ataków serca we względnie wczesnym okresie życia, często okazywali się niezdolni do doświadczania

⁸ *Emotions* to angielskie słowo spokrewnione z *motion* (ruch) oraz *to move* (po)ruszać – przyp. red.

i wyrażania uczuć. To tak, jakby serce nie mogło już dłużej unieść wszystkich tych niewyrażonych emocji i w końcu pękało.

Mówiliśmy wcześniej o tym, jak używać ciała i myśli, żeby nawiązać kontakt ze swymi odczuciami i emocjami, ale powiem o tym trochę więcej, ponieważ jest to istotne zagadnienie. Buddyzm wprowadza wyraźne rozróżnienie między określeniami „odczucie” i „emocja”. „Odczucie” odnosi się do dość wąskiego zakresu doświadczeń: oznacza prostą reakcję przyjemności lub niechęci w odpowiedzi na wrażenia czy doznania cielesne. Emocje natomiast to bardziej złożony zbiór reakcji, powstających pod wpływem odczuć wchodzących w interakcję z naszą całą istotą. W tym znaczeniu odczucia mają podstawę fizjologiczną, podczas gdy emocje bardziej podlegają naszemu uwarunkowaniu psychologicznemu.

Odczucia powstające z wrażeń fizycznych silnie wpływają na nasz stan emocjonalny. To fakt. Gdy odczuwamy coś przyjemnego, to jesteśmy szczęśliwi, a gdy coś nas boli lub coś nam dolega, jesteśmy raczej nieszczęśliwi. Podobny mechanizm sprawdza się też na poziomie umysłu. Jeśli jesteśmy zestresowani, ponieważ mamy za dużo spraw na głowie albo przeciwnie – nie możemy sobie znaleźć zajęcia, ogarnia nas niezadowolenie, natomiast gdy angażujemy się w jakiś interesujący projekt, jesteśmy szczęśliwsi i bardziej energiczni.

Tak właśnie jest. Możemy jednak wykorzystać ten związek między odczuciami a emocjami w medytacji. Usiądź wygodnie i zwracaj uwagę na doznania płynące z ciała, szczególnie te przyjemne. Może doznajesz jedynie wyciszenia lub rozluźnienia, ale warto zwrócić na to uwagę, ponieważ taka ciekawość doznań płynących z ciała wpływa na to, jak się czujesz.

A może puść wodze wyobraźni i wydobądź na powierzchnię przyjemną stronę swoich doznań. Weź, na przykład, proste doznanie oddechu delikatnie otwierającego klatkę piersiową: powoli rozszerza się ona podczas wdechu, potem podczas wydechu rozluźnia się. Jeśli do tego doznania dodasz myśl o ciele otwierającym się na życie, gdy wdychasz powietrze i poczucie pełnego oddawania się temu życiu, kiedy je wydychasz, okaże się, że myśl potęguje doznanie, a doznanie

wspiera myśl. Zaczną na siebie nawzajem pozytywnie oddziaływać i wzmacniać się.

Obudzą w tobie reakcję emocjonalną, która z kolei pogłębi odczucia związane z oddechem, pozwalając umysłowi na coraz większe pochłonięcie praktyką. Pierwszy etap praktyki metty możemy niemal w całości wykonywać, zwracając uwagę na ciało i budząc w sobie przy pomocy wyobraźni przyjemność z odczuwania ciała, radość z bycia człowiekiem z krwi i kości.

Inny przykład – obejmij uwagę obszar wokół serca, pozwalając, żeby otwierał się wraz z oddechem i wyobraź sobie, że ciepło lub łagodne światło powoli pojawia się w twojej klatce piersiowej, a potem rozchodzi po całym ciele. Ten obraz pewnie sprawi, że odczujesz pozytywną reakcję wobec siebie. Właściwie to wyrażasz w ten sposób życzliwość i metę dla siebie, tyle że podchodzisz do tego inaczej.

Kolejnym sposobem włączania emocji w medytację jest użycie myśli w sposób bezpośredni. To może być myśl lub wspomnienie, które wywołuje w nas emocjonalny oddźwięk. Ja czasem przed medytacją czytam wiersz, który dobrze znam i wiem, że mnie poruszy. Na odosobnienie zawsze zabieram ze sobą kilka tomików poezji. Nie tylko wiem, że są wiersze, które działają na mnie uwrażliwiająco, ale też odkryłem, że kiedy dużo medytuję, moja świadomość zmienia się, pozwalając na głębsze zrozumienie i docenienie poezji. Niektóre wiersze, do których wracamy, mogą się z czasem pozytywnie naładować – czytając je, podłączamy się trochę do „emocjonalnej baterii”. Jestem pewien, że podobnie jest z wizualnymi formami sztuki i muzyką.

Tradycyjnie buddyjska praktyka medytacyjna przebiega w otoczeniu poświęconym i przeznaczonym do wspierania oraz pobudzania rozwoju świadomości i serdeczności. W tym otoczeniu liczy się wymiar estetyczny. Ściany ozdabia się pięknymi obrazami, śpiewy i recytacje wyrażają oddanie ideałowi, i – oczywiście – punktem centralnym świątyni jest wizerunek Buddy, emanujący spokojem oraz współczuciem. A wszystko to służy jednemu celowi – by praktykę przepełniało uczucie.

Czasem w trakcie medytacji będzie się nam wydawać, że chociaż w naszych emocjach tkwi dużo energii, różni się ona od tej, którą uważamy za pozytywną. Nierzadko, gdy próbujemy obudzić uczucie metty do siebie, zamiast niej pojawiają się inne, na pozór przeciwnostawne emocje. Wygląda na to, że trzeba się przedrzeć przez ich warstwę, zanim metta stanie się dostępną. Pojawić się mogą zwłaszcza smutek i złość. Nie uważam, żeby takie emocje były sprzeczne z rozwijaniem bezinteresownej miłości. Niektórzy z nas starają się utrzymać je na dystans, podczas gdy w rzeczywistości stanowią one przecież część ludzkiej kondycji. Wszyscy cierpimy z powodu samotności i izolacji, ale czy nie jest to częściowo cena, jaką płacimy za posiadanie autorefleksyjnej świadomości? W pewnym sensie zawsze jesteśmy sami i nie da się tego zmienić, chyba że gruntownie zmienimy sposób postrzegania siebie w relacji do świata.

Na ogół uważamy, że emocje takie jak smutek i złość są złe, a może wstydzimy się ich i robimy, co w naszej mocy, żeby ich nie doświadczać. Medytacja zaś jest w zamyśle rodzajem laboratorium, sferą, w której możemy doświadczyć tych uczuć, więc nie bójmy się udzielić im gościny. Chodzi nam przecież o to, by mogły zaistnieć w atmosferze przepelnionej świadomością i mettą. Medytacja nie jest sposobem na unikanie takich uczuć, na tworzenie doskonałego wewnętrznego świata, pozbawionego bolesnych aspektów ludzkiego życia. Chodzi właśnie o stworzenie wewnętrznej przestrzeni, w której możemy dopuścić do siebie uczucia, nie powodując zarazem szkodliwych skutków, jakie mogłoby to wywołać w innych okolicznościach. Niewyrażone uczucia i tak znajdują sobie ujście, często doprowadzając do destrukcyjnych sytuacji w naszym życiu. A im bardziej jesteśmy takich uczuć świadomi, tym mniejsze ryzyko, że to się wydarzy.

Znałem ludzi, którzy przez pierwsze miesiące praktyki metty tonęli we łzach. Może w końcu dotarł do nich ból, którego istnienie przez wiele lat jedynie niejasno przeczuwali. To zdarza się dość często. Medytując, staramy się wydobyć swoje emocje na światło dzienne. Chociaż czasem jest to bolesne, gdy docierają do nas lęk i ból, zamieszkujące półmrok naszej świadomości, to przynosi jednocześnie wielką ulgę.

W końcu to tylko emocje. Ich destrukcyjna siła ujawnia się nie wtedy, gdy ich wyraźnie doświadczamy, lecz w tych zacienionych miejscach, do których nie śmiemy wpuścić światła naszej świadomości.

W *Zajeździe na stacji Tamagawa* Ryokan, poeta zen, dobrze wyraża związek między tak zwanymi pozytywnymi i negatywnymi uczuciami. Zdaje się, że nie da się wymazać jednych, nie wymazując tych drugich.

Środek jesieni – wiatr i deszcz, tak melancholijne, że bardziej już się nie da.

Wędrowiec, duch mój, nieodłączny od tej trudnej drogi.

Podczas długiej nocy sny unoszą się z poduszki –

Ja, nagle przebudzony, pomyliłem dźwięk rzeki z odgłosem deszczu⁹.

Medytacja pokazuje nam, że nie musimy bronić się przed tym, co czujemy: nasze emocje nas nie kontrolują, przychodzą i – jeśli tylko uznajemy ich istnienie – odchodzą. Nawet najbardziej zapiekła uraza – choć z pewnością nie należy jej pobudzać ani nadmiernie rozpamiętywać – jest po prostu częścią naszego doświadczenia medytacyjnego. Kiedy takie emocje się pojawiają, ważne jest, żeby pozwolić im zaistnieć w atmosferze przepełnionej uważnością – stworzyć miejsce, bezpieczne otoczenie, gdzie możemy je odczuć. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej negatywnym emocjom i metodom pracy z nimi.

Chciałbym dodać kilka słów na temat smutku, ponieważ uważam, że ta emocja jest w pewnym stopniu pozytywna, przynajmniej na względnym [tzn. nieoświeconym – przyp. red.] poziomie. O celu buddyjskiej praktyki możemy mówić różnie – na przykład, że próbujemy pogodzić się z prawdziwym stanem rzeczy. Cierpimy głównie dlatego, że nie akceptujemy w pełni faktu nietrwałości. Według buddyzmu nietrwałość nie jest jedną z wielu cech życia, ale jego fundamentalną cechą. Istnieje tylko nietrwałość.

W pierwszej chwili ten światopogląd może się wydać negatywny, ale to wcale nie jest pogląd. Tak po prostu jest. To nie sposób patrzenia na życie, ale nieuchronne prawo, któremu podlega wszystko, włączając w to oczywiście nas samych. Uporczywie odpieramy

⁹ *One Robe, One Bowl...*, op. cit.

tę świadomość i chcemy, żeby rzeczy dokoła pozostały takie same, chcemy czegoś trwałego. Ale piękno wynika z istoty rzeczy zrodzonej z nietrwałości. Prawdziwa przyjemność i radość, jakich świat i relacje z ludźmi mogą nam dostarczyć, oparte są na akceptacji ich nietrwałości. A w tym zawiera się też uczucie smutku. Usiłujemy uciec przed smutkiem, wyznając pogląd zaprzeczający pełnemu znaczeniu nietrwałości. Pozwólmy więc sobie na odczuwanie smutku. Niech będzie obecny, dopóki nie dopuścimy do siebie pełniej faktu nietrwałości.

Jestem zdania, że zdolność doceniania siebie, innych i świata wokół nas związana jest z gotowością do odczuwania smutku – nie egocentrycznego, sentymentalnego smutku, lecz takiego, który jest otwarciem serca na świat. To podejście wydaje mi się charakterystyczne dla poezji Ryokana. W pełni uznaje on smutek, ale widząc tam także odruch serca, wykraczający poza to uczucie. Pokazuje przejście od indywidualnej perspektywy ku bardziej uniwersalnemu odczuciu prawdziwego stanu rzeczy.

Możliwość przekształcenia jakiejś emocji pojawia się w chwili, w której uznajemy jej istnienie. Dopóki zaprzeczamy swojemu cierpieniu, nie możemy z nim twórczo pracować. Poprzez medytację próbujemy doświadczyć siebie głębiej i bardziej autentycznie. Nie znaczy to, że w magiczny sposób pozostawiamy za sobą cierpienie, lecz że otwiera się przed nami taka możliwość.

Ciało

Zajmowaliśmy się już ciałem w rozdziale pierwszym oraz omawiając myśli i emocje. Jak widzieliśmy, w medytacji ciała próbujemy się oprzeć na tym, co jest bezpośrednie i konkretne, tak by świadomość naszych emocji i myśli zakorzeniła się w świadomości ciała. W trakcie całej medytacji doświadczamy ciała i powinniśmy wracać do niego zawsze, kiedy się zgubimy. Pomoże nam ono pozostać w teraźniejszości. Chociaż wraz z pogłębiającą się koncentracją doznania cielesne mogą stać się coraz subtelniejsze, to jednak pozostają one podstawą naszej samoświadomości.

Nie istnieje żaden absolutny podział między myślami, emocjami i wrażeniami fizycznymi. Medytacja nie jest aktywnością mentalną ani emocjonalną, ani też fizyczną. Jest doświadczeniem mentalnym i fizycznym połączonym z emocją, albo raczej – przenikniętym emocjami. Emocje stanowią niejako pomost między ciałem i umysłem. Ich źródłem często bywają proste doznania płynące z ciała, ale same emocje wpływają też bezpośrednio na to, co myślimy. W ten sposób usiłujemy połączyć te odrębne aspekty naszej osobowości w jedno doświadczenie. Utrzymując świadomość wszystkich trzech, zaczniemy dostrzegać ich wzajemne powiązania, a kiedy osiągniemy głębsze skupienie, pocujemy, jak zbierają się razem wokół przedmiotu koncentracji.

Na przykład, w medytacji uważności oddechu chcemy, by jego odczuwanie było głęboko zakorzenione w ciele. Pomoże nam w tym jasne, ukierunkowane myślenie oraz otwartość na emocje doświadczane wraz z oddechem. To właśnie jest pełna świadomość. Jeśli zabraknie nam jednego z tych elementów, medytacja stanie się płytsza, uboższa, mniej satysfakcjonująca, niepełna.

Dążmy więc do wyważonej świadomości siebie, na tyle szerokiej, by mogła wesprzeć i wzbogacić naszą zdolność doceniania przedmiotu medytacji. Niejeden raz stracimy z oczu przynajmniej jeden z tych aspektów doświadczenia, a kiedy to się zdarzy, coraz trudniej przyjdzie nam się skoncentrować na przedmiocie medytacji. Jeśli czujemy, że wątek praktyki nam się wymyka, sprawdźmy, czy w tle utrzymujemy świadomość ciała, emocji i aktywności mentalnej.

Na początkowych etapach koncentracji możemy celowo pracować z tymi elementami świadomości. Kiedy już bardziej skoncentrujemy się, zaczną one stapiać się w całość, w efekcie czego pojawi się dobre samopoczucie i wewnętrzna integracja, co pomoże nam utrzymać koncentrację.



VII. PIĘĆ PRZESZKÓD

Próby stworzenia i utrzymania pozytywnego stanu umysłu rozważaliśmy dotąd w dość ogólnych kategoriach. Widzieliśmy, że nie jest to ćwiczenie pasywne, lecz wymagające od nas świadomego i najpełniejszego zaangażowania. Ustaliliśmy, że powinniśmy włożyć odpowiednio duży wysiłek, żeby utrzymać uwagę na przedmiocie medytacji oraz rozwijać szeroką drugoplanową świadomość, która wspiera świadomość tego przedmiotu.

Czasem jednak takie ogólne podejście do praktyki nie wystarczy, żeby powstrzymać umysł od odchodzenia od przedmiotu koncentracji. Zdarza się, że w naszej świadomości istnieje jakiś element do tego stopnia niezgodny z medytacją, iż nie czujemy się zdolni do pełnego zaangażowania. W tym rozdziale przyjrzymy się bliżej zjawiskom, które mogą hamować naszą praktykę medytacyjną.

W medytacji wycofujemy uwagę ze świata zewnętrznego, odchodzimy od świadomości opartej na zmysłach, a potem patrzymy, co się dzieje; patrzymy, co jest tu i teraz. Pierwszym krokiem jest uproszczenie doświadczenia zmysłowego, zredukowanie ilości wrażeń i doświadczenie ich w pełni. Nie możemy tego zrobić, gdy wrażenia napływają bardzo szybko, a więc na początek sprowadzamy świadomość do bieżącego doświadczenia siebie, do tych aspektów, które właśnie rozważaliśmy – myśli, emocji, odczuć fizycznych.

Chociaż nasze życie zdominowane jest przez odbiór zmysłowy, zwykle nie dajemy sobie czasu, żeby wszystkie te bodźce zaabsorbować; jedno doświadczenie zmysłowe nakłada się na drugie. Nie czujemy się zadowoleni, ale zamiast uprościć swoje życie, poszukujemy

wciąż nowych wrażeń, oczekując rezultatów. Oczekujemy, że świat (w znaczeniu tego, co jest na zewnątrz nas) zapewni nam wszystkie istotne składniki naszego zadowolenia i szczęścia, a także odpowiednio je zmontuje. Wierzmy, że wystarczy tylko znaleźć właściwą pracę lub związać się z właściwą osobą, a wszystko się ułoży.

Oczywiście, to są ważne rzeczy. Przyjaźń oraz radość z tego, co robimy, wiele nam dają, i dobrze jest czuć, że robimy w życiu coś wartościowego. Jednak to, na ile świat zewnętrzny nas nasyci, na ile odnajdziemy w nim radość i spełnienie, zależy w znacznym stopniu od naszego stanu wewnętrznego.

Nasze uzależnienie od zewnętrznego doświadczenia opiera się na poczuciu wewnętrznego zubożenia, przypominającego odczucie głodu oraz niepokoju. Jeśli tego nie dostrzegamy, nasze życie i doświadczenia stają się coraz płytsze, i jedynym wyjściem pozostaje poszukiwanie mocniejszych przeżyć. Albo się poddajemy, stajemy się cyniczni i przyjmujemy postawę twardego pragmatyzmu, postrzegając życie jako szkołę przetrwania.

Gdy przyjrzymy się dokładniej emocjom nadającym ton naszemu życiu, odkryjemy, że w dużej mierze dominują wśród nich emocje negatywne. To właśnie ten ogólny ton, na który składają się rozmaite negatywne emocje, przejawia się jako nieustanna potrzeba robienia czegoś – rozmawiamy przez telefon, jemy obiad, oglądając telewizję, a najlepiej wszystko na raz. Taka na wpół doświadczana aktywność pozwala nam utrzymać świadomość na płytkim poziomie, bez odczuwania głębszego bólu czy braku satysfakcji z życia.

W medytacji odkrywamy, że te negatywnie zabarwione emocje przeszkadzają w doświadczaniu pozytywniejszych stanów umysłu. Jednocześnie medytując, mamy czas i przestrzeń, żeby doświadczyć ich wyraźniej i bezpośrednio, a zatem – przystąpić do ich rozbrajania.

Dopóki taki stan umysłu jest tłem dla naszego życia, mało rzeczy sprawia nam radość. Nie występuje on wyłącznie w medytacji, ani też nie jest jej wynikiem. Po prostu, kiedy próbujemy medytować, staje się on dla nas bardziej świadomy poprzez zarzucenie

nieustannej aktywności, chroniącej nas przed jego doświadczaniem. Zatem medytacja stwarza wspaniałą okazję do pracy z nawykami naszego umysłu. Gdy próbujemy pobudzić pozytywny stan umysłu i pozytywne emocje, przeszkody się uwytatniają.

Jeśli medytacja przebiega właściwie, zmierzamy ku pozytywniejszym stanom umysłu i wystarczy jedynie kontynuować praktykę. Nie musimy szukać problemów, nie musimy polować na swoją negatywność jak na niebezpieczne zwierzę. Czasem jednak stwierdzimy, że nie jesteśmy w stanie iść w pożądanym kierunku, że medytacja utknęła w martwym punkcie. W takich momentach powinniśmy dokonać twórczej i aktywnej interwencji. Przede wszystkim należy wyjaśnić, co się dzieje. Powinniśmy uświadomić sobie, co blokuje nasz postęp.

Pięć przeszkód to tradycyjna nauka buddyjska pozwalająca nam zrozumieć, co się dzieje.

Cokolwiek przeszkadza rozwojowi uważności i metty, może być sklasyfikowane jako jedna lub więcej z tych pięciu przeszkód. Odnoszą się one raczej do tonu czy jakości naszych odczuć niż do świadomej treści naszych myśli. Na przykład próbujesz medytować, ale nie możesz przestać myśleć o pracy. Przeszkodą nie są same myśli o pracy; one łączą się z głębszą energią emocjonalną, z której powstają i to właśnie ona jest przeszkodą. Praca może nas martwić lub cieszyć, więc chodzi o to, żeby rozpoznać tę ogólną energię cechującą nasze myśli i poradzić sobie z nią. Nie wikłając się w szczegóły naszych myśli, staramy się poczuć, jaki stan emocjonalny jest ich źródłem.

Tych pięć przeszkód to: (1) nienawiść lub niechęć, (2) pragnienie doświadczenia zmysłowego, (3) niepokój i lęk, (4) ospałość i oępienie, (5) powątpiewanie i niezdecydowanie. Przyjrzyjmy się im po kolei, a następnie zobaczymy, jak sobie można z nimi poradzić.

Przeszkoda pierwsza: nienawiść lub niechęć

Jak już wspomniałem, w buddyzmie nienawiść uważana jest za bardzo silne przywiązanie. Kiedy czujemy niechęć, trzymamy się jej, podkarmiamy ją. Pobudzamy irytację, by dojrzała do uczucia

nienawiści. To uczucie nas wyraźnie fascynuje, a tym samym może łatwo zdominować nasze życie wewnętrzne. Czasem skierowane jest na obiekty zewnętrzne, na innych ludzi, a czasem zwraca się do wnętrza – szukamy w sobie niedoskonałości i jesteśmy niezadowoleni z tego, co znajdujemy.

Powinniśmy nauczyć się oddzielać te uczucia od ich przedmiotu. Wykorzystujemy kogoś lub coś na zewnątrz lub wewnątrz, żeby usprawiedliwiać takie uczucia i utrzymywać je w kwitnym stanie. Niechęć może przybierać wiele form, ale w medytacji próbujemy je powstrzymać. Nie zajmujemy się analizą tego, kto co komu powiedział lub w jaki dokładnie sposób zostaliśmy obrażeni czy znieważeni. Wchodzenie we wszystkie szczegóły swego oburzenia, to po prostu ucieczka od prawdziwego doświadczenia sedna tej emocji, która szkodzi nam samym.

Powinniśmy nauczyć się odróżniać niechęć czy nienawiść od złości. Odczuwając niechęć tworzymy w sobie blokadę, nie chcemy zmiany na lepsze, bo pozbawiłaby nas uzasadnienia dla uczuć, w które tyle zainwestowaliśmy. Czasem to właśnie opór przed otwartym okazaniem złości sprawia, że przekształca się ona w skrytą i jątrzącą niechęć. Jestem pewien, że wszystkim nam zdarzyło się szczerze wyrazić swoje uczucia i w ten sposób oczyścić atmosferę. Jasno i uczciwie wyrażając swoje uczucia, przestajemy usprawiedliwiać przed sobą swoją niechęć i rozwiązujemy bolesną sytuację. Jednak złość od niechęci dzieli cienka linia i powinniśmy uważać, żeby nie podsycać żadnej z nich. Najlepiej, jeśli tylko się da, nie działać w oparciu o żadną z tych emocji.

Zatem, żeby zacząć sobie radzić z takimi uczuciami w medytacji, powinniśmy szczerze się do nich przyznać. Przydarzają nam się, więc weźmy za nie odpowiedzialność. Nie da się po prostu powiedzieć: „To jego wina, że wpadłem w złość”, i czekać, aż „sprawca” coś zrobi, żeby nam przywrócić dobry nastrój. Nasza złość należy do nas i my musimy coś z nią zrobić. Dobrze o tym wiemy. Bywają przecież chwile, kiedy nikt nie jest w stanie zakłócić naszego dobrego humoru, ale są i takie, kiedy wszyscy działają nam na nerwy.

Przyznajmy się więc, że jesteśmy podatni na odczuwanie niechęci. Jeśli silnie przywiązaliśmy się do pewnego wyobrażenia na swój temat, na przykład: „Jestem osobą bardzo opanowaną”, to takie przyznanie się może być dla nas bardzo trudne, ponieważ podważa nasze wyobrażenie o sobie. Nierzadko w czasie praktyki ludzie odkrywają w sobie wiele złości, a nawet wściekłości. To wszystko dlatego, że ujawnia się tłumiona niechęć, nawarstwiona przez te wszystkie lata bycia „spokojnym gościem”.

Kiedy się to zdarzy, uznajmy szczerze te uczucia i pamiętajmy, że chcemy je przepracować. Takie silne uczucia bywają bardzo pomocne w medytacji. Mają w sobie mnóstwo emocjonalnej energii. Musimy mieć dostęp do tej energii, aby odczuwać pozytywne emocje. W medytacji emocjonalna energia może gwałtownie zmienić się z negatywnej w pozytywną. Aby do tego doszło, potrzebujemy jasnego umysłu i uważności. Jeśli mamy jasność co do swych uczuć i rozpoznajemy, co w nich może być szkodliwe, to będą one miały tendencję do zmiany.

W medytacji nie powinniśmy bać się swoich uczuć. Medytacja może być bardzo inspirująca, bo uczymy się w niej doświadczać siebie pełniej i uczciwiej. Kiedy mamy przy tym jasny umysł, to okaże się, że te niepożądane uczucia wcale nie są takie straszne i nie muszą nas kontrolować. To bardzo ważna kwestia. Nie trzeba szukać daleko, żeby zauważyć siłę negatywnych emocji, szczególnie tych nieuświadomionych. Historia pełna jest potwornych aktów barbarzyństwa przebranych za religię lub dokonanych w imię czystości narodu czy rasy – okropieństw pokazujących, że dążąc do wyzbycia się negatywnych emocji cywilizacja robią to ze szkodą dla siebie.

Możemy się pocieszać, że tylko „źli” ludzie dopuszczają się takich potworności, i że my – zwykli, uczciwi ludzie, jesteśmy „dobrzy”. Prawdą jest, że niektórzy ludzie mają większą skłonność do czynienia zła niż inni. Ale byłoby niebezpieczną naiwnością sądzić, że my jesteśmy wolni od takich emocji. W sprzyjających okolicznościach, być może stopniowo, mogłyby nas skłonić do popełnienia zła. Buddyzm nie zwraca się tylko do „dobrych” ludzi. Zauważa, że wszyscy

jesteśmy zdolni do przemocy i nienawiści. Jednak zauważa też, że tak samo zdolni jesteśmy do najwyższego współczucia. Nie pozostawiajmy tego przypadkowi – stawka jest zbyt wysoka. Powinniśmy rozwijać swoją skłonność do czynienia dobra i pracować nad przekształcaniem negatywnych stron swojego charakteru. Powinniśmy wziąć odpowiedzialność za siebie, zrozumieć, że możemy tworzyć swój stan umysłu i że faktycznie go stwarzamy. Na pewno cały spłot warunków uczynił nas takimi, jakimi jesteśmy, ale mimo to możemy świadomie się zmienić i jesteśmy odpowiedzialni za tę zmianę.

Z nienawiścią ściśle związany jest lęk i także ta emocja często ujawnia się w pewnym momencie naszej praktyki. Wielu z nas wstydzi się swego lęku. Podkopuje on nasze wyobrażenia o sobie i o naszym świecie. Wiadomo, że u ludzi, którzy przeżyli katastrofy, często występuje długotrwały pourazowy stres łączący się z atakami paniki – tak destrukcyjne działanie na psychikę ma nagłe doświadczenie intensywnego lęku.

Nie chodzi o to, żeby na siłę wyciągać te uczucia na otwartą przestrzeń, a następnie unicestwić je pociskiem miłości. Negatywne uczucia po prostu nie rozkwitają w sytuacji jasności i metty. Medytacja ma swój własny, samoregulujący się proces organiczny. Jeśli dać uczuciom czas, szczerłość i łagodną wytrwałość, wyjdą na światło świadomości, a wówczas sobie z nimi poradzimy. Medytacja wymaga od nas chęci zobaczenia siebie takimi, jakimi jesteśmy. Za tymi zakazanymi uczuciami lęku i złości kryje się ogromny ból i samotność, ale jeśli potrafimy je odkryć, odnajdziemy wielkie pokłady energii, która może nas poprowadzić w kierunku radości, współczucia i życzliwości.

Przeszkoda druga: pragnienie doświadczenia zmysłowego

To najpowszechniejsza ze wszystkich przeszkód. Jest tak powszechna, że prawie jej nie zauważamy. W umyśle wielu z nas to pragnienie utrzymuje się niemal nieustannie. Czasem dopiero kiedy zniknie, zdajemy

sobie sprawę, że w ogóle się pojawiło. Obejmuje ono wszelkiego rodzaju marzenia na jawie, którymi się podniecamy czy uprzyjemniamy sobie czas. Przenosi nas ze świata, w którym nie zawsze możemy mieć to, co chcemy, w spełniony świat wyobraźni czy wspomnień.

To pragnienie ściśle związane jest z różnymi przyjemnościami zmysłowymi, a więc obejmuje fantazje seksualne, fantazje na temat jedzenia i tak dalej (lista jest nieskończona jak ludzka wyobraźnia). Ponieważ w psychologii buddyjskiej ludzki umysł traktowany jest jako jeden z narządów zmysłów, więc w tej przeszkodzie zawierają się subtelniejsze przyjemności samego myślenia o czymś.

Ogólnie rzecz biorąc, ta przeszkoda jest dość powierzchowna, a mimo to ma wielką siłę, przenikając do nawykowych wzorów myślenia, niczym w głębokie, utarte koleiny. Trudno z niej wyjść. Pamiętam, jak ktoś na odosobnieniu uczciwie przyznał, że przez pierwszy tydzień medytacji w mniejszym lub większym stopniu pochłonięty był seksem i windsurfingiem, a mówił to całkiem doświadczony medytujący. (Nie spytałem, czy udało mu się kiedykolwiek połączyć te dwie rzeczy i nie spaść z deski.)

A więc oto ono – pragnienie doświadczenia zmysłowego. Czasem nazywane jest „małpim umysłem”, od wizerunku małpki baraszkującej po drzewie uginającym się pod ciężarem owoców – zanim zje jeden owoc, już skacze po następny. Trudność w radzeniu sobie z małpim umysłem polega na tym, żeby się złapać, zanim zaczniemy skakać po drzewach. Tego typu skojarzeniowe myślenie różni się bardzo od tego rodzaju myślenia, które przydaje się w praktyce. Mimo to musimy jakoś próbować zainteresować małpkę medytacją. Jeśli po prostu zamkniemy ją w klatce, ona zacznie strasznie wyc.

Przeszkody często nawarstwiają się i tego rodzaju rozproszenie można nazwać „przykrywką dla problemu”. To znaczy, doświadczamy jakiejś przeszkody-przykrywki na powierzchni albo z nawyku, albo żeby się czymś zająć i odwrócić uwagę od innych uczuć czyhających głębiej.

Przeszkoda zwana pragnieniem doświadczenia zmysłowego idzie w parze z niechęcią, gdyż są to dwie strony tego samego medalu

– jedna opiera się na żądzy, druga na awersji. Do obu mamy silne skłonności, więc bądźmy realistyczni i spodziewajmy się ich wizyty od czasu do czasu w trakcie medytacji.

Przeszkoda trzecia: niepokój i lęk

To kolejny „wierny przyjaciel”. Ta przeszkoda manifestuje się na dwóch poziomach. Może przejawiać się w ciele, wskutek czego nie możemy znaleźć wygodnej pozycji, jesteśmy zdenerwowani lub też coś nas okropnie swędzi czy rozprasza. Albo też może być bardziej umysłowa i przejawiać się jako jakieś zmartwienie: „Czy pogasiłem wszystkie światła? Gdzie położyłam ten ważny dokument?”. Jeśli wieszcznie się martwisz, będziesz się martwić także podczas medytacji. Stwierdzisz, że choćbyś nie wiadomo jak zabezpieczał i starannie kontrolował swoje życie, twój umysł zawsze może znaleźć coś, czym „warto” się pomartwić.

Ten nawyk umysłu często motywuje ludzi do nauki medytacji. Sprawia też, że trudno jest się uspokoić, by medytować, ale stanowi skuteczny bodziec, ponieważ, w przeciwieństwie do poprzedniej przeszkody, nie jest ani trochę przyjemny i słabnie zauważalnie nawet po krótkim okresie praktykowania medytacji.

Przejawy tej przeszkody, jak i pozostałych przeszkód, mogą być widoczne częściowo jako nawyki, sposoby myślenia rozwinięte w ciągu lat. Kiedyś może pełniły jakąś użyteczną funkcję, ale gdy zmieniły się w nawyki i zaczęły żyć własnym życiem, nie tylko stały się bezużyteczne, lecz jak potwór Frankenstein, zwróciły się przeciw swojemu twórcy i stały dręczącym duchem, którego nie sposób się pozbyć.

Przeszkoda ta składa się również na klimat naszego wieku, więc jest bardzo prawdopodobne, że przez większość czasu towarzyszy nam podobny stan umysłu. Możliwe, że zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym napędza nas niepokój i lęk. A ponieważ ta przeszkoda jest wszechobecna, możemy – jak w wypadku pragnienia doświadczenia zmysłowego – pomylić niektóre jej przejawy z jakąś pozytywną cechą. Być „nakręconym”, „mieć pałę” czy mieć motywację, to

cechy pożądane. Może obawiamy się, że jeśli powstrzymamy tę gorączkową energię, zabraknie nam siły woli, aby coś osiągnąć w rzeczywistym świecie.

A jednak z punktu widzenia rzeczywistego życia, możemy przemienić tę energię w coś o wiele bardziej satysfakcjonującego i efektywnego. Oczywiście, taka przemiana może nie tylko podważyć nasze wyobrażenie o sobie, ale też sprawić, że zrewidujemy swój system wartości w relacji do świata. Nie znaczy to jednak, że staniemy się bierni i leniwi; już prędzej jasność umysłu i pozytywne emocje rozwinięte w medytacji pomogą nam pełniej i energiczniej zaangażować się w życie.

Przeszkoda czwarta: ospałość i otępienie

To przeciwieństwo niepokoju i lęku – gdy tylko zaczynamy medytować, zanurzamy się w ciepłej kąpieli nieświadomości. Ta przeszkoda może przejawiać się w ciele lub w umyśle. Fizycznie manifestuje się tym, że postawa flaczeje, głowa opada i czujesz, że przechyłasz się do przodu. Ta przeszkoda jest czymś zupełnie innym niż zwykłe zmęczenie po dniu pracy – wiemy o tym, bo gdy tylko przestajemy medytować, energia wraca. Jako przeszkoda w umyśle przejawia się mętnością lub apatią, aż po senność czy ogólne odrętwienie. Może być bardzo przykrym gościem, którego trudno się pozbyć, jeśli już nas naszedł, ponieważ z samej jej natury brak nam klarowności umysłu i uważności, żeby ją sobie uświadomić.

Jeśli natkniesz się na tę przeszkodę, upewnij się, czy sam się do niej nie przyczyniasz, medytując, gdy jesteś zmęczony, kiedy jest ci gorąco, albo gdy siadasz do medytacji po ciężkim posiłku. Chociaż ta przeszkoda jest przeciwieństwem poprzedniej, obie mogą cię regularnie nawiedzać, nawet w tej samej medytacji. Wiążą się ze sobą, ponieważ jeśli nasze działanie napędza niepokój, to niewykluczone, że będziemy też mieć okresy ospałości.

W najsłabszej formie ta fluktuacja od stanu niepokoju do ospałości przypomina cykl maniakalno-depresyjny. Ze stanu

nadmierne pobudzenia i ekscytacji umysł może wpaść w stan otępienia czy wyczerpania. Normalnie w medytacji nie mamy do czynienia z tą tendencją w tak skrajnej postaci, lecz medytując, sami przekonamy się, że faktycznie doświadczamy znacznych wahań nastroju. Medytacja pozwala przyjrzeć się działaniu umysłu w sposób, w jaki nasze codzienne życie nie daje nam ani czasu, ani miejsca.

Przeszkoda piąta: wątpienie i niezdecydowanie

Mówi się czasem, że jest główną przeszkodą w medytacji – nie dlatego, że jest najczęstszą przeszkodą (a przynajmniej nie w tym sensie, że jesteśmy jej świadomi), ale ponieważ utrudnia skuteczne radzenie sobie z innymi przeszkodami. Tak rozumiana, często leży u podstawy naszego rozproszenia.

Powątpiewanie związane jest z brakiem jasno wytyczonego celu – kiedy medytujemy bez przekonania, że w ogóle potrafimy medytować. Nie ma to nic wspólnego z racjonalnym sceptycyzmem wobec medytacji (w końcu nie ma powodu, żeby wierzyć w coś tylko dlatego, że przeczytaliśmy o tym w książce). Ta przeszkoda już z definicji nie jest świadoma. Przejawia się jako podważanie wszystkiego, często wynikające z niskiego poczucia własnej wartości.

W pewnym stopniu wszyscy doświadczamy braku wiary w siebie – może to zaszokować tych, którzy uważają, że mają wysokie poczucie własnej wartości. Problem braku wiary w siebie nie dotyczy oczywiście wyłącznie medytacji. Jak wszystkie przeszkody, jest to umysłowy nawyk budowany przez wiele lat. Leży u podłoża nie tylko braku pewności siebie, ale też zawziętej, nadmiernej pewności siebie. Starajmy się oceniać swoje zdolności i kompetencje realistycznie, bo pozwoli nam to pracować z umysłem w twórczy sposób.

Smutne, że życie wielu ludzi zdominował cynizm w stosunku do siebie i świata, niewiara w możliwość pozytywnej wewnętrznej zmiany i generalnie brak celu w życiu. W skrajnej, ale nie tak rzadkiej formie, ta postawa manifestuje się poprzez nihilizm postrzegający świat jako pozbawiony sensu, a życie ludzkie jako nie mające wyższego znaczenia.

Powody tego bywają złożone. Dużo się dziś mówi o alienacji, braku wartości, załamaniu tradycyjnych wzorców życia i tak dalej. Buddyzm nie proponuje łatwych rozwiązań dla tych problemów. Zwraca się wprost do człowieka – mówi, że sami możemy doświadczyć dobrodziejstw rozwijania pozytywnych emocji i uważności. Nie każe nam wierzyć w siłę na zewnątrz nas – w boską moc lub teorię polityczną, której ingerencja wszystko za nas załatwi. Zamiast tego proponuje, żebyśmy przyjrzeni się własnemu doświadczeniu i zajęli się bezpośrednio stanem swojego umysłu. Jeśli sami przekonamy się, że zmiana jest możliwa, uwierzymy, że świadomość ludzka może się wznieść ponad chciwość i nienawiść.

Kiedy zauważamy pierwsze efekty włożonego w praktykę wysiłku, pojawia się w nas wiara, że życie może zmienić się na lepsze, że naprawdę oferuje więcej niż bezmyślną pogoń za władzą i bogactwem. Według buddyzmu, znacząca zmiana może nastąpić tylko dzięki wysiłkowi włożonemu we własny rozwój. Oczywiście, taka zmiana jak najbardziej może być wsparta przez działania polityczne i społeczne, ale mogą one przynieść trwałe, pozytywny skutek tylko wtedy, gdy oparte są na metcie, świadomości i wglądzie. Polityka społeczna oparta na chciwości, nienawiści czy samolubstwie utrwała tylko te godne ubolewania stany umysłu.

Pięć przeszkód jako przejaw podstawowych skłonności emocjonalnych

Lista pięciu przeszkód pozwala nam sklasyfikować problemy w medytacji. To wyczerpująca lista, bo każdy stan umysłu, który utrudnia koncentrację, może być wywiedziony z jednego z tych pięciu podstawowych emocjonalnych wzorców. Przeszkody te to nie to samo, co zakłócenia: hałas na zewnątrz, fizyczna niewygoda i tym podobne. Nie opisują konkretnych zewnętrznych sytuacji czy doświadczeń, tylko podstawowy ton emocji, warunkujących nasze reakcje na te doświadczenia i wrażenia.

Lista pięciu przeszkód sięga przynajmniej czasów Buddy, nie jest więc wymyśloną na poczekaniu ideą, którą możemy łatwo zastąpić

swoją. Uznawana była bardzo długo za wierny opis podstawowych wzorców, które przybiera ludzka emocjonalność. Wzorce te nie powstają znikąd – warunkujemy je i wzmacniamy cały czas. Jak ktoś słusznie zauważył, jeśli w danej chwili nie jesteśmy pozytywni i świadomymi siebie, to znaczy, że naszym umysłem zawładnął jeden lub więcej z tych negatywnych stanów.

Chociaż medytacja daje nam sposobność bezpośredniej pracy z tymi stanami umysłu, powinniśmy też spojrzeć na warunki, które je tworzą. Sama medytacja nie wystarczy, by je wypłenić, jeśli pobudza się je i wzmacnia poza medytacją. Jeżeli chcemy przekonać się, jak warunki życia wpływają na nasz umysł, najlepiej jest po prostu – że tak powiem – usunąć je. Świadomie postanówmy spędzić trochę czasu całkiem sami, żeby nie „musieć” nic robić. Chociaż myśl o samotnie spędzonym czasie może nas przerazić, to moim zdaniem, jeśli nigdy tego nie spróbujemy, stracimy jakiś wymiar człowieczeństwa.

Żyjemy w kulturze, w której wielu ludzi dręczy samotność, choć nigdy nie pozostawali naprawdę sami dłużej niż kilka godzin. Tylko ludzie umiejący cieszyć się sobą i doceniać własne towarzystwo potrafią również cieszyć się innymi ludźmi i ich obecnością. Jeśli nie ufamy sobie i własnym emocjom, siłą rzeczy żyjemy w lęku, że inni przestaną się z nami przyjaźnić. Umiejętność cieszenia się własnym towarzystwem tworzy więc podstawę zdolności do prawdziwego bycia z innymi.

Nasze wzajemne kontakty z ludźmi, związki, przyjaźń należą do najważniejszych rzeczy w życiu. Bez nich byłoby ono całkowicie puste. Pomimo to, życie bez sporadycznych okresów pozytywnej samotności nie daje nam realnej szansy doświadczenia przeszkód w ich podstawowej formie.

Gdy nieustannie kontaktujemy się z innymi, często ukrywamy, co czujemy lub modyfikujemy swoje reakcje dla dobra relacji. Zdarza się nam cały dzień udawać miłych i wesołych, gdy w skrytości ducha coś nas gryzie; później w domu wybuchamy, na przykład na dzieci, lub wpadamy w letarg, instalując się przed telewizorem.

Często trudno jest nam sobie poradzić ze swoimi emocjami, ponieważ nie mamy czasu ich doświadczyć w sytuacji, gdy jesteśmy wolni od presji innych ludzi. Będąc wciąż zajęci, pośród ludzi, bardzo łatwo uznajemy, że te przeszkody stworzyli właśnie oni. Zamiast po prostu doświadczać faktu, że czujemy się niespokojni, znajdujemy na zewnątrz nas coś, co możemy o to obwiniać. Jeśli przez kilka dni czy tygodni jesteśmy sami, powoli dociera do nas, że to w nas tkwią te skłonności. Kiedy wpadamy w złość, nie ma nikogo, kogo można za to winić; to tylko my sami – jak zawsze, ale tym razem o tym wiemy.

Podczas okresów samotnego odosobnienia¹⁰ zaczynamy doświadczać przeszkód w nowy sposób. Jest tak, ponieważ bycie samemu w pewnym stopniu przerywa łańcuch zdarzeń utrwalających te stany. Jeśli obudzimy się w złym nastroju, a potem musimy iść do pracy, bez wątpienia metro będzie zatłoczone, autobus się spóźni, a szef da nam zadanie nie do wykonania – to znaczy świat się sprzysięgnie, żeby zarówno usprawiedliwić, jak i wzmocnić nasz zły nastrój. Na samotnym odosobnieniu o wiele łatwiej jest dostrzec, że to po prostu w nas tkwi problem i dużo trudniej jest oddzielić się od swojego wewnętrznego stanu.

Odkryłem też, że dłuższe samotne odosobnienia zmieniły mój sposób myślenia o własnym życiu emocjonalnym. Czasem jesteśmy w stanie emocjonalnym, który przynajmniej potencjalnie wygląda na bardzo twórczy, ale wymagania zwykłego życia sprawiają, że przebywanie w tym stanie jest nieprzyjemne. Sądzę, że nie cenimy już samotności i normalną ludzką potrzebę głębszego kontaktu z samym sobą często mylimy z depresją.

Potrzeba spokoju i czasu na refleksję jest pozytywna, jednak jej spełnienie w codziennym życiu bywa często niemożliwe. Ludzie

¹⁰ Przez odosobnienie [ang. *retreat*] w buddyzmie rozumie się zwykle grupowy wyjazd na kilka lub kilkanaście dni w spokojne miejsce, w celu pogłębienia praktyki. Autor mówi tutaj o podobnym, ale samodzielnym wyjeździe. Dla odróżnienia przetłumaczyliśmy to jako „samotne odosobnienie”. Jeśli interesują Cię odosobnienia grupowe, to informacje o wyjazdach organizowanych przez Wspólnotę Buddyjską Triratna znajdziesz na stronie www.buddyzm.info.pl.

w kółko pytają: „Co z tobą? Czemu nic nie mówisz?”, tak jakby było nieco podejrzanego, że nie jesteś „taki, jak zawsze”. W końcu zaczynasz czuć się winny albo na siłę się rozweselasz.

W naszym społeczeństwie za „normalne” uważa się życie gorączkowe, niespokojne, wypełnione wydarzeniami i zakupami. Tak przyzwyczailiśmy się żyć niespokojnie, na haju, że jeśli stajemy się spokojniejsi, myślimy, że coś jest z nami nie w porządku. To nasze życie daje początek stanom naszego umysłu. Pojawienie się którejś z pięciu przeszkód to konsekwencja życia prowadzonego w nie zrównoważony sposób.

Dzięki medytacji, zaczynamy doświadczać stanów umysłu wynikających ze świadomego dążenia do wyciszenia się i wzmocnienia pozytywnych wzorców emocjonalnych. Zaczynamy przeczuwać, jakie byłoby nasze życie, gdyby sprzyjało rozwojowi pozytywnych stanów umysłu.



VIII. PRACA Z PRZESZKODAMI

Uznanie

Przede wszystkim trzeba uznać, że przeszkody dotyczą nas wszystkich. Każdy z nas ma swoich „faworytów”, ale prędzej czy później doświadczymy każdej z nich. Nie są naprawdę aż takie straszne. Gdyby się nie pojawiały, nie musielibyśmy w ogóle medytować; stanowią więc teren budowy dla naszej praktyki. Są to formy, jakie przybiera energia w umyśle i powinniśmy je zaakceptować. Nie chodzi mi o to, żeby je biernie znosić, tylko żeby zdać sobie sprawę z ich częstego towarzystwa i uznać ich istnienie, twórczo do nich podchodząc. Nie da się po prostu zepchnąć ich na bok, nie odcinając się przy tym w dużej mierze od własnych emocji i energii.

Ponadto potrzebne jest nam przekonanie, że można te przeszkody wykorzystać. Ta sama energia, jaką tracimy na fantazjowanie lub zamartwianie się, przy pewnej dozie cierpliwości może zostać skierowana na przedmiot medytacji. Pierwszy i najważniejszy sposób pracy z tymi skłonnościami to uznanie ich i jedynie temu ma nam służyć ten teoretyczny model pięciu przeszkód. Uczymy się nazywać przeszkody po imieniu: „O, to mój stary kumpel, Niepokój!”. W ten sposób przechodzimy od subiektywnej i skojarzeniowej rzeczywistości, w której przeszkody rozkwitają, do rzeczywistości bardziej obiektywnej.

Kiedy uznajemy istnienie jakiegoś stanu umysłu, uwalniamy się od niego. Odkrywamy, że prawie zawsze potrafimy bardziej obiektywnie zobaczyć to, co się dzieje. Nie oznacza to jednak, że mamy się oddalić

od tego, co przeżywamy, lecz stworzyć szerszy kontekst, w którym można zrozumieć nasze doświadczenie. Umysł jest bardzo płynny; zmienia się błyskawicznie. Świadomość oznacza poczucie ciągłości ponad wiecznie zmieniającym się strumieniem stanów umysłu.

Weźmy na przykład sposób, w jaki traktujemy emocje małego dziecka. Widząc smutne dziecko, rodzic wie, że za pół godziny pewnie zapomni ono o wszystkim, co je zasmuciło i na powrót poweseleje. Dziecko nie widzi siebie z takiej perspektywy i w danym momencie to nieszczęście je pochłania. Z wiekiem powinniśmy rozwinąć w sobie perspektywę, która pozwoli nam nie ulegać chwilowym wahaniom losu. Jednak wielu z nas ma problem z rozwijaniem takiej zdolności. Raczej uczymy się nic nie czuć, nie zwracać uwagi na swoje emocje, odcinamy się od nich. W medytacji próbujemy wyuczyć się na nowo odczuwania i uznawania swoich uczuć, ale tak, by jednocześnie nie dać się im przytłoczyć. To jest istota współodczuwania w buddyzmie – to zdolność do tak głębokiego odczuwania, że nie rozróżniamy już między uczuciami swoimi i innych, jednocześnie utrzymując świadomy i klarowny umysł.

Kiedy uświadomimy sobie przeszkody, mogą one stać się źródłem olbrzymiej energii w naszej praktyce. Nasuwa mi się historia opowiedziana przez słynną specjalistkę od sztuk walki. Uważała ona, że jest bardzo zdolna i świetnie wyszkolona w samoobronie. Jednak pewnego dnia zdała sobie sprawę, że pod tym wszystkim kryje się wielki lęk. W chwili, gdy to do niej w pełni dotarło, ogromna energia tego lęku stała się dla niej dostępna. Energia zużywana do tłumienia lęku uwolniła się. Lęk nie znikł, ale miała teraz do niego dostęp i mogła go włączyć w praktykę.

Rozwijajmy więc w sobie większą obiektywność skierowaną na to, co się wydarza, gdy medytujemy. To wymaga szczególnej odwagi. Nawyki umysłu tłumią radość życia i nie pozwalają nam osiągnąć pełni ludzkich możliwości, dlatego ich odkrywanie zdecydowanie warte jest wysiłku, choć stanowi długi proces.

Kiedy już nabierzemy wprawy, nauczymy się rozpoznawać przeszkody, zanim nami zawładną. To tak, jakbyśmy szkolili się dostrzegać

je kątem oka, kiedy się podkradają. Zwracamy baczniejszą uwagę na nasze doświadczenia. Staje się to łatwiejsze, kiedy coraz lepiej potrafimy się skupić, a aktywność mentalna się zmniejsza. Nabieramy wtedy wyczucia i potrafimy powstrzymać dopiero rozwijającą się przeszkodę, zanim zdominuje nasz umysł.

Warto też mieć w pamięci obraz Siddhatthy siedzącego w medytacji i atakowanego przez Marę, podczas gdy pociski rzucające przez wojowników Mary zamieniają się w słodko pachnące kwiaty, nieszkodliwie upadające wokół niego. Może aż taka transformacja nam nie wyjdzie, ale przecież cokolwiek się wydarza, to tylko myśli i emocje. Nie mogą one naprawdę nam zaszkodzić, jeśli pozostaniemy czujni i skupieni. Zresztą zawsze można przerwać medytację, jeśli staje się zbyt trudna (co jest mało prawdopodobne).

Przeszkody pojawiają się z różną siłą – od bardzo wyraźnych po bardzo subtelne. Przynajmniej z tymi subtelniejszymi będziemy pracować jeszcze długi czas. Zapoznajmy się więc z naszymi ulubieńcami. Najlepiej nie brać ich na poważnie. Nie użyczajmy im siły, której w rzeczywistości nie mają – przyjdą i pójdą sobie. Podczas jednej medytacji mogą się wydawać nieustępliwe, a w następnej znikną bez śladu. Nie traćmy poczucia humoru – przeszkody boją się ośmieszenia, jak diabeł święconej wody.

Świadomość przeszkód jest najważniejszym sposobem radzenia sobie z nimi. To oznacza, że nazywamy je po imieniu, a nie że próbujemy dotrzeć do ich sedna. Kiedy zauważymy, że zgubiliśmy wątek praktyki, zapytajmy, co odciągnęło naszą uwagę – w którą przeszkodę się zaplątaliśmy; nazwijmy ją, a następnie powróćmy do praktyki. I tyle. Często wystarczy uczciwie przyznać, że ulegliśmy rozproszeniu i potwierdzić swoją intencję medytowania.

Być jak niebo

Tybetańscy mnisi i mniszki wykonywali czasem praktykę, podczas której leżeli na plecach i patrzyli w niebo. W położonym na dużej wysokości Tybecie niebo bywa wyjątkowo czyste i błękitne. Mnisi

i mniszki całymi godzinami wpatrywali się w niebo, wyobrażając sobie, że ich umysł (czy może świadomość) jest niezmierzona jak niebo.

My też możemy się doskonalić w bezgranicznej świadomości. Kiedy niepokoi nas jakaś przeszkoda, spróbujemy urosnąć ponad nią i dać jej całą przestrzeń nieba. Przeszkody z natury mają w sobie coś zaciskającego, ograniczającego. Zapadamy się w nie. Obejmijmy świadomością całe ciało, myśląc o przeszkodzie jak o przepływającej chmurze – niech płynie w swoją stronę. To nie to samo, co zupełne ignorowanie jej – przyjmujemy ją do wiadomości i idziemy dalej.

Przypomina mi się tu wspaniały skecz czarnoskórego komika Richarda Pryora. Naśladuje w nim białego człowieka, który idzie przez dżunglę i natyka się na węża. Serce mu skacze do gardła, podskakuje na pół metra, piszcząc: „Wąż! Wąż!”. Następnie Pryor pokazuje, jak czarnoskóry człowiek napotyka tego samego węża – dostrzega węża i nie zbacza. Macha mu tylko, uśmiecha się, mówi: „Cześć, wężu!”, i idzie w swoją stronę.

Wąż w tym przypadku symbolizuje jedną z pięciu przeszkód. Kiedy go napotykamy, reagujemy zbyt gwałtownie albo po prostu zauważamy go i idziemy dalej. Nie drażnimy węża, wrzeszcząc i wyskakując ze skóry. Pozwólmy sobie doświadczyć wewnętrznej przestrzeni, pamiętając, że świadomość jest nieograniczona – czas i przestrzeń zawierają w sobie to, co nas martwi i to, czego pożądamy. W ten sposób przeciwdziałamy tendencji umysłu do kurczenia się, skupiania się tylko na przeszkodzie.

Możemy z rozmysłem skierować uwagę na swoją postawę, rozluźnić ciało i poczuć oddech. Stwarzamy w ten sposób poczucie wewnętrznej przestrzeni, które zawiera w sobie przeszkodę, nie skupiając się na niej. Łatwo zrozumieć, dlaczego takie podejście nazywa się „byciem jak niebo” – zamiast odpychać przeszkodę, stajemy się więksi niż ona.

Rozwijanie cechy przeciwnej

Jeśli dostrzeżliśmy przeszkodę i spróbowaliśmy pozwolić jej odejść, ale ona ciągle kręci się w pobliżu, możemy spróbować czegoś bardziej

aktywnego. Na przykład, możemy świadomie rozwijać pozytywną emocję przeciwną do przeszkody. Można to robić na wiele sposobów – używając myśli, pracując z ciałem albo łącząc te dwa sposoby.

Czasem warto spojrzeć na przeszkodę i spytać siebie, jakiego rodzaju energię niesie ze sobą. Niektóre przeszkody, takie jak niepokój, niechęć lub silne pragnienie, często (choć nie zawsze) mają „wznoszącą się” energię i w tym przypadku będziemy czuli, jakby energia skupiła się wysoko w ciele. Możemy przeciwdziałać tym przeszkodom, próbując ugruntować energię w ciele, sprowadzić ją z powrotem do podstawy, uspokoić. Możemy „uziemić” świadomość, skupiając uwagę na doznaniach w miejscu styku ciała z ziemią i będąc świadomym oddechu w dolnej części ciała. W przypadku przeszkód, które cechuje ciężka, przytłaczająca energia, powinniśmy ponownie wprawić energię w ruch, wznosząc świadomość w górę ciała. Być może uda się nam uwolnić od przeszkody, gdy wyobrazimy sobie, że energia w nas zaczyna płynąć, a nawet kipi i bulgoce.

W taki czy inny sposób przeszkody zwykle zauważamy w ciele, nauczmy się więc go używać, by im przeciwdziałać. Czasem wystarczy rozluźnić twarz, a już pozbędziemy się uczucia nienawiści. Albo podnieść głowę i otworzyć klatkę piersiową, żeby się obudzić i rozjaśnić świadomość.

Z czasem dobrze poznamy charakter naszych nawykowych przeszkód. Jeśli, na przykład, ciągle wpadamy w szpony niechęci, warto przez jakiś czas skoncentrować wysiłki na pierwszym etapie metty bhawany. Jeśli często towarzyszy nam niepokój i lęk, możemy pamiętać o tej skłonności przed rozpoczęciem praktyki i, na przykład, zrobić listę wszystkich rzeczy, o które pewnie będziemy się martwić, i trzymać ją pod ręką. Następnie zostawmy sobie odpowiednią ilość czasu na usadowienie się we właściwej pozycji przy pomocy medytacji ciała. A podczas medytacji możemy użyć inicjującej lub stałej myśli, co pomoże nam się uspokoić.

Z przeszkodami trzeba pracować stale przez dłuższy czas, a nie z doskoku. I prawdą jest, że sama medytacja stanowi najlepsze antidotum na przeszkody. Z czasem, dzięki naszym szczerym próbom

rozwinienia pozytywnych emocji, przeszkody się zmniejszają. Praktyka medytacji rozwija cechy przeciwne przeszkodom, więc najlepiej wracajcie do niej jak najczęściej.

Mogłoby to zabrzmieć, jakbyśmy zaczynali wciąż od początku, ale za każdym razem, kiedy wznawiamy praktykę, przeciwdziałamy przeszkodom. Ten bardzo podstawowy fakt wiąże się z ideą intencji, którą omówiliśmy wcześniej. To bardzo proste, ale łatwo się o tym zapomina. Jeśli czujesz, że ulegasz przeszkodzie, zatrzymaj się! Otwórz na chwilę oczy, weź kilka głębszych oddechów i przypomnij sobie, jaki jest twój cel. Powiedz do siebie: „Praktykuję uważność oddechu”, potwierdź w sobie ten zamiar i zacznij na nowo.

Rozważanie konsekwencji

W pewnym momencie zobaczymy, że uwolniliśmy się od przeszkody. Możemy poddać ją krytycznej ocenie i przejrzyć na wskroś lub odsunąć na bok. Jeśli mieliśmy coś zrobić i to nie daje nam spokoju, to przyznajmy, że faktycznie powinniśmy się tym zająć i że zrobimy to po medytacji. Znałem ludzi, którzy mieli pod ręką długopis i papier, żeby zapisać to, co im nie dawało spokoju, po czym łatwiej im było wrócić do praktyki.

Jeśli nie uda się nam do niej powrócić, warto prześledzić w myślach, dokąd nas prowadzi ta przeszkoda, zachowując jednocześnie wobec niej obiektywny dystans. Jeśli uświadomimy sobie lepiej, w co się wplątujemy, może to w nas wzbudzić niesmak (przeszkody znaczną część siły czerpią z naszej pobłażliwości – czujemy się z nimi swojsko). Dlatego przyjrzyjmy się chłodnym okiem temu, co one naprawdę z nami wyrabiają.

Czy chcemy ulegać uczuciom niechęci? Nie jest to rzecz obojętna, ponieważ za każdym razem, kiedy dajemy się opanować tej tendencji, wzmacniamy ją. Jeśli siedzimy ogarnięci uczuciem niechęci, wzmacniamy określony nawyk umysłu. Zadajmy sobie pytania: „Jakim byłbym człowiekiem, gdybym pozwolił zdominować się tej emocji? Czy naprawdę chcę taki być?”. Spróbujmy sobie wyobrazić,

jak wyglądamy, wpadając w gniew i wściekając się. Jak wygląda taka zgorzkniała i wiecznie obrażona osoba? Jak to naprawdę jest, być w takim nastroju? Czy chcemy być tacy?

Fakt, że w ogóle zadaliśmy sobie trud medytowania, świadczy o tym, że nie tego chcemy. Zatem przez kilka sekund wyobraźmy sobie, dokąd ta przeszkoda mogłaby nas doprowadzić. W ten sposób wzmocnimy pragnienie przekształcenia negatywnej emocji. Jak bardzo bezpiecznie i pewnie musielibyśmy się poczuć, zanim udało by się nam rozluźnić i przestać zamartwiać? Czy kiedykolwiek w przyszłości nastanie taki moment, kiedy wszystko będzie w porządku i będziemy mogli cieszyć się życiem? Czy też ostatnią rzeczą, jakiej doświadczymy przed zawałem, będzie jeszcze jedno dręczące zmartwienie? Czy tak nisko cenimy życie, że chcemy uciec w fantazje lub zapaść w śpiączkę? Kiedy wreszcie zaczniemy żyć pełnią życia i w zgodzie ze sobą? Jak długo jeszcze będziemy robić wszystko połowicznie, po łebkach, zanim zdecydujemy się pójść na całość?

Słumienie

Powinno być stosowane ostrożnie. Możemy go użyć, jeśli jesteśmy pewni, że mamy do czynienia z „przeszkodą-przykrywką”, to znaczy, jeśli czujemy, że pod spodem tkwi jakiś głębszy problem. Często ma to miejsce w przypadku niepokoju. Dobrze jest nauczyć się siedzieć nieruchomo, o ile nie czujemy bólu. Jeśli słumimy przeszkodę na tym poziomie, jej ukryta przyczyna pewnie ukaże się wyraźniej.

Słumienie może też być bardzo przydatne w przypadku lżejszych utrapień. Na przykład, jeśli masz w głowie ciężki hiphopowy rytm, po prostu wycisz go, a jak się nie uda, to przynajmniej przełącz na coś subtelniejszego, jak John Coltrane czy Bach.

Pojawia się tu interesująca kwestia: kiedy przeszkoda jest naprawdę przeszkodą? No cóż, nie ma na to łatwej odpowiedzi. Błędem byłoby trzymać się zbyt sztywno praktyki; kreatywność umysłu wzbogaca przecież medytację, a czasem może zrobić to w nieoczekiwany sposób. Zatem nawet jeśli uznamy piosenkę „Zatańczysz ze

mną jeszcze raz” za przeszkodę, to całkiem możliwe, że odtworzenie w myślach innego pięknego muzycznego utworu mogłoby nam dać impuls we właściwym kierunku.

Do pewnego stopnia powinniśmy zawierzyć swojej intuicji. Czasem błędzimy i nie ma w tym nic złego, jeśli to nas czegoś nauczy. Moim zdaniem, warto zwrócić uwagę na podstawowy emocjonalny „odcień” danej przeszkody i zadać pytanie: „Czy ona mnie prowadzi ku uważności, ku bezinteresownej życzliwości?”. Jeśli nie mamy pewności, idźmy za tym, co nam podpowiada przeczucie, pamiętając jednak o celu praktyki.

Pójście po Schronienie

W tradycji buddyjskiej jest jeszcze jedna metoda na radzenie sobie z rozproszoniami w medytacji. Zostawiłem ją na koniec, ponieważ różni się od pozostałych. Określenie „pójście po Schronienie” odnosi się do aktu, który czyni z danej osoby buddystę – jest to jej świadoma decyzja o podążaniu ścieżką buddyjską, niezależnie od wybranego stylu życia. Innymi słowy, ta osoba postanawia, że rozwój duchowy staje się głównym celem jej życia (ważniejszym niż, dajmy na to, dobrodziejstwo czy posiadanie rodziny), a tradycja buddyjska jest nośnikiem tego rozwoju.

Jeśli taka osoba napotka trudności w medytacji, to może potwierdzić swoje zaangażowanie na buddyjskiej drodze przemiany. W ten sposób nabiera dystansu do trudności pojawiających się w pojedynczej medytacji czy też przez dłuższy okres. Przypomina sobie, że przyrzeczenie dążenia do dojrzałości duchowej jest długoterminowe, że zabierze sporo czasu i wysiłku. W ten sposób ponownie umacnia pragnienie wytrwania w okresach, które wydają się bezowocne.

Ścisłe mówiąc, metoda ta ma zastosowanie nie tylko wobec kogoś, kto poszedł po Schronienie, ale może się przydać nam wszystkim. Jeśli nie poszliśmy po Schronienie, to przynajmniej możemy sięgnąć pamięcią wstecz do czasu, kiedy medytacja była przyjemna i pożyteczna. Możemy pamiętać o swoim pragnieniu pozytywnej zmiany

i dać mu nowy bodziec. Możemy potwierdzić przed sobą, że chcemy się rozwijać i spojrzeć na mozolną sesję medytacyjną w kontekście długotrwałej pracy nad sobą.

Zgodnie z tradycją, pójście po Schronienie jest najbardziej bezpośrednim sposobem radzenia sobie z przeszkodą wątpienia i niezdecydowania, ponieważ polega na kultywowaniu cech przeciwnych tej przeszkodzie – stanowczości i wiary we własne siły. Tak jak wątpienie leży u podłoża wszystkich innych przeszkód, podobnie wiara w siebie i ufność, na przekór nieuchronnym życiowym burzom, podtrzymuje pomyślną praktykę medytacji. Niełatwo postrzegać swą praktykę w długiej perspektywie, ale warto nad tym pracować.

Wyobraź sobie, że medytujesz każdego ranka przez dziesięć lat; codziennie rano poświęcasz czas na rozwijanie świadomości i metty. To z pewnością przyniesie głębokie rezultaty, nawet jeśli przez większość czasu zmagasz się ze sobą. Ponieważ podejmujesz ten wysiłek, staniesz się kimś zupełnie innym, niż gdybyś go nie podejmował. To, co robimy, wpływa na nas. To prosta, ale fundamentalna prawda. Jeśli łatwo ulegamy naszym negatywnym cechom, będzie ich więcej. Jeśli świadomie pobudzamy cechy pozytywne, choćby sporadycznie, to rosną one w siłę.

To jest nasz podstawowy wybór jako samoświadomych istot. Możemy stworzyć siebie na nowo lub bezwolnie pozwolić, żeby kształtowały nas negatywne wewnętrzne i zewnętrzne siły. Kiedy potwierdzamy swoje oddanie medytacji, potwierdzamy to, co jest w nas najbardziej ludzkie i cenne – pragnienie i możliwość zmieniania się w świadomy i pozytywny sposób. To pragnienie stanowi bez wątpienia nadrzędną wartością ludzkiego życia, która w pełni czyni nas ludźmi.

Medytacja jako wyzwanie

Oczywiście, przeszkód jest cała masa, do wyboru, do koloru, więc potrzebujemy też całej gamy środków im przeciwdziałających. Niektóre przeszkody są dość powierzchowne i wystarczy je dostrzec, aby

zniknęły. Inne jednak zakorzeniły się głęboko w naszych emocjonalnych, mocno utrwalonych postawach wobec siebie i świata. Kiedy podczas medytacji pracujemy nad tymi głębiej zakorzeszonymi tendencjami, pamiętajmy o odczuciu metty do siebie. Przypomina to trochę relację z drogą nam osobą. Bywa, że jasno widzimy jej błędy, może nawet próbujemy jej pomóc, lecz robimy to uważnie i delikatnie – nie grozimy jej ani nie znęcamy się nad nią.

Pamiętajmy jednak, że nie pokonamy przeszkód, mierząc się z nimi na ich poziomie. Nie da się przewyciężyć niechęci przez odczuwanie jeszcze większej niechęci do siebie z powodu niechęci początkowej. Sama praktyka tworzy kontekst, w którym możemy pełniej doświadczyć nawyków własnego umysłu – nawyków, które składają się na naszą osobowość. W ostatecznym rozrachunku to świadomość, w znaczeniu jasnego doświadczenia i postrzegania, pomaga nam przewyciężyć – a może raczej przekształcić – przeszkodę.

Różne sposoby radzenia sobie z przeszkodami, które opisałem, to w istocie nic więcej jak proste techniki, dzięki którym możemy stać się bardziej obecni i świadomi tego, czego doświadczamy. Nie są cudownym lekiem. Nie usuną w sposób mechaniczny zakłóceń w umyśle. Nastawmy się realistycznie na to, że tylko czasem w medytacji będziemy promieniować mettą. Przez większość czasu przyjdzie nam kreatywnie pracować z tymi aspektami charakteru, które hamują naszą zdolność jej odczuwania.

Medytacja stanowi więc dla nas prawdziwe wyzwanie. Nie polega ona na przebywaniu w ekstatycznych stanach podobnych do transu, lecz na twórczej pracy z naszą zwyczajną świadomością. Stopniowo, na przestrzeni tygodni, miesięcy i lat, pobudzamy i rozwijamy zdolność odczuwania radości, zadowolenia oraz cieszenia się tym, kim jesteśmy. Pięć kategorii, które rozważaliśmy, ma nam pomóc pogłębić świadomość emocjonalnej tekstury umysłowego rozproszenia. W tym znaczeniu praca z rozproszeniem jest nieodłączną częścią medytacji.

Poprzez głębsze zrozumienie przeszkody, głębiej poznajemy siebie, a więc przeszkoda może stać się źródłem odkrywczych wglądów.

Możemy wówczas wrócić do sedna naszej praktyki, którym jest pielęgnowanie pozytywnych stanów umysłu i emocji.

Często najlepsze rezultaty daje mniej konfrontacyjne podejście do przeszkód. Koncentrując się na tym, co pozytywne, nabieramy wiary w siebie i wzmacniamy poczucie własnej wartości. Jeśli w czasie medytacji pochłaniają nas kłopoty i nie zauważamy elementów pozytywnych, pamiętajmy, że medytacja nie jest formą autoanalizy. Żeby zejść dalej w medytacji, nie musimy się pozbyć swoich wszystkich kompleksów.

Buddyjski pogląd różni się znacznie od zapatrywań większości form psychoterapii. Z buddyjskiego punktu widzenia, nasze negatywne skłonności nie mają dającego się określić początku. Uwarunkowanie może, co najwyżej, wzmocnić lub osłabić poszczególne tendencje, na przykład, ktoś może mieć traumatyczne dzieciństwo, które mocno ustali w nim indywidualną konfigurację jakiejś negatywnych emocji. Może nawet będzie mu potrzebna psychoterapia, żeby sobie z tym poradzić. Ale w kontekście medytacji przeszkody powinny być rozumiane i traktowane jako ogólnie negatywne tendencje, które są częścią naszego ludzkiego losu. Sama zaś praktyka ma za zadanie wspierać dobre samopoczucie i zdrowie umysłowe. Wypróbuj ją. Zobacz, co się będzie działo, jeśli jej zawierzysz.

Przyjrzyjmy się teraz drugiej stronie medalu – rozwojowi pozytywnych czynników w medytacji.



IX. CZYNNIKI POZYTYWNE

Ważniejsze od bycia świadomym tego, co może nas oderwać od praktyki medytacyjnej, jest zwracanie uwagi na czynniki wspierające i pobudzające rozwój świadomości i metty. Nasze podejście do praktyki powinno być jak najbardziej zrównoważone. Powinniśmy więc zwracać przynajmniej tyle uwagi na przyjemne elementy naszego doświadczenia, co na trudności.

Po latach uczenia medytacji doszedłem do wniosku, że dla wielu ludzi samo mówienie o przeszkodach może już być przeszkodą. Wydaje mi się, że stwarzamy sobie wiele niepotrzebnych problemów swoim podejściem do medytacji. Jak próbowałem wykazać, jednym ze sposobów przeciwdziałania jest postrzeganie przeszkód nie jako nieproszonych gości, ale jako okazji do zaangażowania się w praktykę. Jednak nawet jeśli potrafimy zobaczyć przeszkody w tym świetle i kreatywnie sobie z nimi radzić, to wciąż powinniśmy zwracać baczną uwagę na drugą, jaśniejszą stronę naszego doświadczenia. Wspominałem już sporo o pozytywnych czynnikach w równoważeniu energii w medytacji. Teraz, po tym wszystkim, co zostało powiedziane o przeszkodach, przyszedł czas, żeby przyjrzeć się im bliżej.

Możemy pracować tylko z tym, czego właśnie doświadczamy. Nie ma cudownej recepty na przejście od stanu rozproszenia i niepokoju do wyciszenia i pogody ducha. Może słyszeliśmy opowieści o wielkich medytujących joginach, którzy bez wysiłku natychmiast wchodzili w najwyższą ekstazę. Być może istnieją tacy ludzie. Ale na ogół zapominamy o tym, że takie zdolności niemal we wszystkich przypadkach są wynikiem wielu lat żarliwej praktyki medytacji. Mnich

zen, który osiągając oświecenie, słyszy kamyk uderzający w bambusowy płot, przez ostatnie trzydzieści lat siedział każdego dnia osiem godzin w zendo, po którym hulają przeciągi.

Dla większości z nas praktyka oznacza: zobaczyć, jak się mamy w danym momencie i kreatywnie używać obecnych w umyśle emocji i myśli, tak by stopniowo przybliżyć się do bardziej świadomego i pozytywnego stanu. Jesteśmy zatem jak rzeźbiarze, którzy mają przed sobą surowo ciosany blok kamienia i wiedzą, że jest w nim zamknięty wspaniały kształt. Za każdym razem, kiedy bierzemy do ręki dłuto, próbujemy wydobyć potencjał czekający na uwolnienie. I, jak rzeźbiarz, musimy uwzględnić podstawowe właściwości kamienia.

Poprzez medytację stajemy się sobą, a nie kimś innym. Zasadnicze elementy naszej osobowości nie znikają. Reorganizujemy je po prostu tak, żeby lepiej funkcjonowały. Istnieje wiele nieporozumień dotyczących procesu zmiany, który związany jest z buddyjską ideą rozwoju. Wiele się mówi o uwalnianiu się od „ja”. Ale co to naprawdę oznacza? Co to za osoba bez „ja”? Kiedy takie nauki rozumiane są w powierzchowny sposób, prowadzą na manowce.

Z opowieści o Buddzie jasno wynika, że miał bardzo silną osobowość. Można powiedzieć, że miał silne poczucie własnego „ja”. Z pewnością nie był jakimś półprzymiotnym facetem wałęsającym się po Indiach z nieobecnym spojrzeniem i niedorzecznym uśmiechem na twarzy. Przejrzał ideę trwałego „ja”, pokonał ograniczony egocentryzm i wynikającą z niego zwykłą aktywność życiową. Jednak wciąż był sobą. Moglibyśmy powiedzieć, że był prawdziwą indywidualnością – nie musiał już podbudowywać swojego wyobrażenia o sobie ani dostosowywać się do wyobrażeń innych o tym, kim powinien być lub co powinien robić. Potrafił twórczo zareagować w każdej sytuacji, ponieważ był zarówno obiektywny, jak i współczujący.

Rzecz w tym, że przynajmniej na początku praktyki o wiele więcej pożytku odniesiemy, myśląc w kategoriach budowania pozytywnego „ja”, niż myśląc o pozbywaniu się czy wykorzenianiu „ja”. Ponadto, dobrze jest czuć, że mamy już w sobie wszystkie elementy

pozytywnego „ja”. To tylko kwestia zreorganizowania ich tak, aby lepiej współgrały, żeby mogły przejawiać się z coraz większą siłą.

Żeby to zrobić, nie możemy polegać tylko na medytacji; powinniśmy praktykować na co dzień, w relacjach z innymi. Jednak to w medytacji mamy szansę zobaczyć z największą wyrazistością, co powinniśmy zrobić. Medytacja jest przestrzenią, którą tworzymy w naszym ruchliwym życiu, żeby zrobić „wewnętrzną inwentaryzację”, przestać uciekać i zbliżyć się do siebie. Życie bez takiej przestrzeni jest życiem pozbawionym *sacrum*, życiem, w którym nasze duchowe aspekty mają niewielką szansę się przejawiać.

Jako dzieci nie mamy wystarczająco dużo samoświadomości, żeby podejmować decyzje i podtrzymać wysiłek, który pozwoliłby nam zmienić siebie. Poza tym, tak szybko zmieniamy się za sprawą sił biologicznych i uspołecznienia, że nie możemy nawet nadążyć za tym, co się dzieje. Ale powoli, coraz wyraźniej zdajemy sobie sprawę, że możemy być kimś więcej niż tylko biernymi aktorami czytającymi scenariusze napisane dla nas przez biologiczne i społeczne siły.

Niestety, wielu z nas nigdy nie działa zgodnie z tą świadomością, która może coraz bardziej się zacierać, w miarę jak tracimy kontakt z poczuciem możliwości, jakie mieliśmy za młodu. Nie wiemy, jak straciliśmy ten kontakt, może po prostu wybraliśmy ścieżkę najmniejszej linii oporu i odtąd prześladowe nas mniej lub bardziej świadome poczucie, że się nie spełniamy. Niektórym z nas może nawet się wydawać, że mamy sporą kontrolę nad swoim życiem i robimy to, co naprawdę chcemy robić. Ale w głębi duszy pewnie wiemy, że nasze próby rozwoju nigdy nie wyszły poza sporadyczne zrywy i mimo pozorów udanego życia, biernie poddajemy się losowi.

Współczesne społeczeństwo niemal całkowicie zarzuciło ideę, że jednostka może stworzyć siebie na nowo – ideę, którą nazywano dojrzewaniem. Na przykład, tzw. „amerykańskie marzenie”, kiedyś motywowane ideałami indywidualnego i społecznego rozwoju, wzniosłymi ideałami wolności i braterstwa, teraz jest koszmarem nieskrępowanej konsumpcji i chciwości. Prowadzi się nas za rękę

jak dzieci, których główną funkcją życiową ma być konsumowanie żywności, rozrywki, a także – jeśli jesteśmy bystrzymi dziećmi – idei. Jednak nigdy nie odczuwamy satysfakcji, ponieważ, jak dzieci, chcemy dorosnąć i pragniemy głębszego kontaktu z własnym wnętrzem, z innymi ludźmi, ze światem wokół nas i z rzeczywistością.

Pierwsze wersy poematu Walta Whitmana *Pieśń o sobie samym* z mocą przywołują nie tylko pierwotną zdrową energię duchową kultury amerykańskiej, ale też poczucie ogromnych ludzkich możliwości. Wspaniale też przywołują ducha metty.

Celebruję siebie i o sobie śpiewam,
W co wierzę i ty wkrótce uwierzysz,
Bo każdy atom we mnie należy też do ciebie.

Próżnuję i zapraszam swą duszę,
Próżnuję tak słodko pochylony nad źdźbłem trawy i w nie wpatrzony.

Mój język, każdy atom mojej krwi, powstały z tej ziemi, z tego powietrza,
Tu urodzony z rodziców tu urodzonych z takich samych rodziców
i ich takich samych rodziców,
Ja, teraz trzydziestosiedmioletni, w doskonałym zdrowiu, zaczynam mieć
Nadzieję, że nie zatrzymam się do śmierci¹¹.

Medytacja to pierwszy krok w trosce o naszą wartość, w trosce o naszą zdolność odczuwania bezinteresownej miłości i doświadczania jasnego umysłu; do cieszenia się i doceniania siebie, innych i świata, do odczuwania głębokiego związku z życiem. Te odruchy zaczynają się w środku, wewnątrz nas. Zaczynają się w prosty i bezpośredni sposób, poprzez świadome pielęgnowanie tego, co jest w nas najlepsze. Uczymy się rozpoznawać i rozwijać to, co w nas pozytywne. W kontekście medytacji te pozytywne aspekty doświadczenia zwane są pięcioma pozytywnymi czynnikami. Są to: myśl inicjująca, myśl stała, uniesienie, błogość i koncentracja umysłu.

¹¹ Walt Whitmann poprawiał *Pieśń o sobie samym* kilka razy. Fragment zacytowany tutaj pochodzi z wersji z lat 1891–1892, zamieszczonej w: W. Whitman, *The Complete Poems*, London 1995.

Myśl inicjująca i stała

Omówiliśmy je już szczegółowo w związku z pracą w medytacji. Te dwa sposoby używania myśli nie tylko skutecznie pomagają osiągać koncentrację, ale same stanowią również element stanu koncentracji. Chcę jeszcze raz podkreślić, zaprzeczając wielu popularnym poglądom o medytacji, że doświadczenie jasnej ukierunkowanej myśli jest najważniejszym jej elementem. Już samo w sobie jest pozytywne.

Może stanie się to jaśniejsze, kiedy spojrzymy, jak tradycyjnie opisuje się poziomy koncentracji medytacyjnej. Zasadniczo wyróżniamy cztery poziomy zwane dhjanami (choć czwartą można podzielić na cztery dalsze dhjany). Pierwszą z nich osiągamy, kiedy uwalniamy się od największego rozproszenia umysłu. Czujemy, jakby nasz umysł był wchłaniany przez przedmiot medytacji (na przykład przez oddech), jakby wokół niego gromadziły się stopniowo, zwykle rozproszone, elementy naszego doświadczenia. Ów pierwszy poziom koncentracji, przez który prowadzi brama do wyższych poziomów, odznacza się głównie jasnością myśli – myśli, które związane są z praktyką medytacyjną.

Myśl, w znaczeniu inicjującej myśli i stałej myśli, jest podstawą koncentracji. Pierwsza dhjana zawiera też inne pozytywne czynniki medytacji, jednak te pierwsze dwa dominują. Zatem, najpierw powinniśmy doskonalić myślenie, aby osiągnąć głębsze rejony medytacji i dopiero wtedy zostawimy myślenie za sobą.

Ta zdolność jasnego i ukierunkowanego myślenia jest też jedną z najbardziej użytecznych cech, jakie pobudza medytacja. Coraz łatwiej potrafimy kierować umysł tam, gdzie chcemy, co wnosi w nasze życie więcej klarowności. Ten rodzaj myślenia jest też przyjemny, bo odczuwamy elastyczność i twórczą wrażliwość umysłu. W żadnym razie nie jest to surowa racjonalność, ponieważ rozwinęła się w kontekście, w którym rozwijają się inne pozytywne czynniki.

Uniesienie

Zgodnie z modelem czterech dhjan, kiedy myśl staje się subtelniejsza, narasta też doświadczenie uniesienia czy zachwytu. To doświadczenie stanowi esencję drugiej dhjany. W tradycji mówi się, że uniesienie obejmuje całą gamę wrażeń, od subtelnej przyjemności po uczucia tak intensywne i potężne, że mogą spowodować oderwanie się ciała od ziemi.

Kiedy zacząłem medytować, doświadczałem w ciele wielu przyjemnych wrażeń, m.in. czułem poruszającą się, intensywną energię. Uznałem, że odciągają mnie od medytacji i próbowałem je zignorować i stłumić. Nie zdawałem sobie wtedy sprawy, że były one przejawem pozytywnego procesu integracji, który dokonuje się, gdy medytujemy.

Takie doznania nie są niczym niezwykłym we wczesnym okresie praktyki, więc przyjmujemy je z otwartymi ramionami i cieszymy się nimi. Mogą one wynikać ze zwykłego rozluźnienia w ciele, uczucia ciepła albo otwarcia się ciała. Warto zatem pobudzać ich rozwój, zwracając uwagę na te najzwyklejsze doświadczenia.

Nie próbujemy jednak wymuszać uniesienia ani kurczowo się go trzymać, gdy się pojawi. To naprawdę nic nie da. Po prostu rozluźnij się, kiedy nadejdzie i ciesz się nim takim, jakim jest. Pojawi się i zniknie. Próby zatrzymania go tylko przyspieszą jego odejście. Uczucie uniesienia nie ma nic wspólnego z lgnięciem do rzeczy. Jest pozytywne, ponieważ często wiąże się z rozluźnieniem ciała, usunięciem napięcia i uwolnieniem blokad w ciele. Pozwala również umysłowi zająć się czymś stosunkowo subtelnym i pobudza pozytywny stan umysłu.

Niektórym ludziom łatwo przychodzi uniesienie, innym nie, ale to nie intensywność uczuć jest ważna, a nasza wrażliwość na nie. Kiedy jesteśmy skoncentrowani, bardziej nas cieszą przyjemne odczucia pojawiające się w ciele. Wspaniałym miejscem, od którego możemy zacząć odczuwać energię i vitalność ciała, są ręce. To

poczucie pulsującego w nas życia jest podstawą, z której rodzi się uniesienie w medytacji.

Widzimy więc, że te czynniki medytacji zaczynają do siebie pasować – jasny, elastyczny umysł będzie świadomy uniesienia, kiedy pojawi się ono w ciele. Umysł, kierując się na doświadczenie uniesienia, sprawi, że bieżące doświadczenie głębiej nas pochłonie. Myśli staną się subtelniejsze. Aktywność mentalna stanie się lekka i przestronna, w miarę jak umysł pochłonięty będzie uniesieniem. Zacznie narastać w nas błogość, kierując nas ku trzeciej dhjanie.

Błogość

Doświadczenie błogości jest rezultatem pogłębiającej się integracji naszych doznań cielesnych i umysłowych. Błogość również ma wiele poziomów. Na początku to może być zwyczajne zadowolenie z bycia pochłoniętym doświadczeniem przedmiotu medytacji, ale może też przerodzić się w intensywną ekstazę lub niczym niezmaconą radość. Od uniesienia różni się tym, że jest związana nie tyle z ciałem, co z umysłem.

Chociaż większość z nas na co dzień nie doświadcza prawdziwej błogości w tym znaczeniu, to możemy stymulować jej załączki poprzez rozwijanie zadowolenia w medytacji. Czasem takie doświadczenia mogą pojawić się nagle – w jednej chwili zmagamy się z na pozór nieustępliwą przeszkodą, a chwilę później „pstryk!”, energia tej przeszkody odwraca się „do góry nogami”. Szczególnie przeszkody mocno naładowane energią mogą przekształcić się w doświadczenie błogości. Rozmyślnie przestajemy opierać się przeszkodzie, wprowadzamy w nią świadomość i zmieniamy jej energię.

Żeby medytować efektywnie, musimy zmienić swoją postawę wobec siebie oraz wobec tego, co warto, a czego nie warto robić – rozwinąć postawę, która dla wielu ludzi jest czymś zupełnie nowym. W dzisiejszym społeczeństwie coraz powszechniejsze staje się utylitarne podejście do życia. Mamy być użyteczni, stale się czymś zajmować. Tradycyjnie buddyzm odwraca pojęcie lenistwa do góry

nogami, definiując je jako dążenie do władzy i materialnego bogactwa. Wartościowa aktywność nakierowana jest natomiast na rozwój duchowy i tworzenie zrębów społeczeństwa, którym rządzą pozytywne wartości ludzkie.

Rozwijanie zadowolenia nie oznacza bierności. Kiedy zaczynamy odkrywać, że samo pozostawanie z oddechem może sprowadzić stany wielkiego szczęścia i spokoju, zaczynamy też kwestionować, co tak naprawdę powinniśmy cenić. Zachodnie społeczeństwo oparte jest teraz na idących ze sobą w parze wartościach dobrobytu i romantycznej miłości – obie odcinają nas od innych wartości, od szerszej przynależności do jakiejś wspólnoty, od poczucia bycia częścią społeczeństwa. Ideał dobrobytu zakłada oddzielenie się od biednych, natomiast ideał romantycznej miłości jest tak przeciążony koniecznością zaspokajania wszystkich naszych potrzeb emocjonalnych, że często nie wytrzymuje i pęka pod ich naporem.

Wielu z nas rozpaczliwie dąży do jednego lub obu tych ideałów. Ale życie nie zacznie się nagle, kiedy odnajdziemy te rzeczy. Życie jest teraz, toczy się chwila za chwilą. Zadowolenia nie znajdziemy w przyszłości. Jest teraz – albo próbujemy je świadomie osiągnąć, albo nie. Wiara, że zadowolenie przyniosą nam wydarzenia zewnętrzne, nad którymi mamy niewielką kontrolę, jest nieco nierealistyczna.

A zatem, zwyczajne uczucie zadowolenia – kiedy cieszy nas to, co aktualnie przeżywamy – tworzy podstawę dla powstania błogości. Pielęgnowanie tej cechy oznacza, że nie stoimy z boku, czekając, aż życie przyjdzie do nas. Kiedy sami doświadczymy, że spokojne siedzenie z oddechem czy pobudzanie metty może być źródłem wielkiego zadowolenia, wtedy nasz pogląd o tym, co życie ma nam do zaoferowania, zmieni się. Zaczynamy uświadamiać sobie związek między prostotą i głębią, odkrywamy, że w najprostszych rzeczach kryją się największe możliwości głębokiego doświadczania zadowolenia i błogości.

Powszechnie błędnie uważa się, że głębia doświadczenia ma coś wspólnego z intensywnością. Próbuje się wzbudzić w sobie silne uczucia przy pomocy doświadczeń stymulujących adrenalinę

(poszukując tak zwanych mocnych przeżyć), które budzą w nas dalsze pragnienie ekscytacji. Najwidoczniej uważa się, że tego rodzaju doświadczenia (jak na przykład ekscytujący seks) są najlepsze i najbardziej satysfakcjonujące, jakie życie może nam zaoferować. W rzeczywistości to tylko zabawa – i jest to w porządku, ale nie oczekujmy, że zaspokoi ona naszą potrzebę znaczenia i wartości. Nawet najlepsza zabawa przyniesie jedynie powierzchowną i chwilową ulgę zmęczonym zmysłom.

W medytacji rozwój zadowolenia wiąże się z pobudzaniem zdolności do głębszego odczuwania. Tylko jasny, stosunkowo zintegrowany umysł pozwoli doświadczeniu wnikać głębiej.

Skupienie umysłu

Wszystkie rozpatrywane przez nas pozytywne czynniki mają swoje źródło w stopniowym i wzrastającym gromadzeniu naszej mentalnej i emocjonalnej energii wokół przedmiotu koncentracji. To „zbieranie się” jest czynnikiem znanym jako skupienie lub koncentracja¹². Ich emocjonalnym odpowiednikiem jest spokój, o którym już mówiliśmy. Skupienie jest w pewnym stopniu zawsze obecne w naszym życiu na jawie. To nic innego jak tzw. samoświadomość, która jako czynnik dhjaniczny jest o wiele subtelniejsza.

Jeśli zdołamy pogłębić swoje doświadczenie w medytacji, odkryjemy, że błogość zaczyna opadać i wchodzimy w spokojniejszy, wibrujący stan. W tym momencie wszystkie pozytywne czynniki łączą się, czy też – można nawet powiedzieć – zostają wchłonięte. W tym znaczeniu, skupienie jest wynikiem pozostałych pozytywnych czynników, zharmonizowanych i ustabilizowanych. To niezwykle czysty stan medytacyjny, stanowiący etap, na którym wszystkie psychofizyczne energie skupiają się w subtelnym doświadczeniu przedmiotu medytacji.

¹² Czasem w polskojęzycznej literaturze buddyjskiej używa się mało eleganckiego określenia „jednoupunktowanie” jako tłumaczenie z ang. *one-pointedness*; tutaj zdecydowaliśmy się na „skupienie” – przyp. red.

Trudno to wyjaśnić słowami, ponieważ w pewnym sensie „ja” nie doświadcza już przedmiotu skupienia jako czegoś oddzielnego od siebie. „Moja” część doświadczenia zniknęła. Jednakże na wczesnym etapie praktyki możemy wspierać skupienie poprzez rozwijanie możliwości największego zainteresowania przedmiotem koncentracji. Nie różni się to tak bardzo od tego, co może się zdarzyć w codziennym życiu.

Założmy, że z kimś rozmawiasz. Jeśli rozpraszasz się myśleniem o innych rzeczach, wkrótce rozmowa cię znudzi. Jeśli jednak skupisz całą uwagę na tej osobie, komunikacja może przybrać całkiem inny charakter. Poglębia się i pod koniec stwierdzasz, że to była wartościowa rozmowa.

Widziałem nieraz, że ludzie, którzy przychodzą na naukę medytacji, często zaskoczeni są tym, że osoby medytujące interesują się sobą nawzajem. Czasem słyszę od nich, że pierwszy raz w życiu czuli, że ktoś ich wysłuchał. Ludzie rozkwitają, kiedy się ich słucha. To nie jest egzaltowana, przesłodzona życzliwość na pokaz. Po prostu mamy dla siebie nawzajem czas.

To samo dotyczy praktyki medytacyjnej – powinniśmy czuć, że mamy na nią czas; powinniśmy naprawdę się nią zainteresować. Nie pozostawać biernymi ani nie wyobrażać sobie, czego chcielibyśmy doświadczyć, medytując. Tak jak w przypadku kontaktów z ludźmi, praktyka przynosi efekty tylko wtedy, kiedy choć trochę przestajemy mieć oczekiwania względem niej. Jeśli czegoś chcemy, nie jesteśmy gotowi po prostu słuchać i być z tym, co nam się przydarza.

Chociaż nierealne byłoby oczekiwać, że zawsze uda się nam osiągnąć pierwszą dhjanę, nie wspominając już o wyższych, to jednak warto pamiętać podczas każdej medytacji o pięciu pozytywnych czynnikach, a także o pobudzaniu ich obecności. Mówiąc o tych czynnikach, w gruncie rzeczy mówimy o zachowaniu równowagi w medytacji, aczkolwiek na nieco wyższym poziomie.

Nie należy sądzić, że występują one w ściśle określonej kolejności. Nie musimy doświadczyć najpierw wielkiego uniesienia, żeby pojawiła się błogość, ani też nie musimy ustabilizować stanu błogości,

zanim staniemy się świadomi skupienia. Chociaż te czynniki mogą wydawać się czymś odległym, w pewnym stopniu często obecne są w zwykłym życiu. Gdy muzyka czy piękny pejzaż wyzwalają w nas silną reakcję, może pojawić się zachwyt. Poczucie zadowolenia, spełnienia się zawiera w sobie doznanie błogości. Zatem te czynniki nie są aż tak egzotyczne, po prostu stanowią część naszej ludzkiej zdolności do doświadczania emocji. Jednak, dzięki skupieniu umysłu, doświadcza się je pełniej i doskonale. W medytacji zwracamy na nie baczniejszą uwagę i odkrywamy, że możemy je rozwijać, a poprzez to wzmacniamy swą zdolność do ich coraz bardziej skoncentrowanego doświadczania.



X. WGLĄD

Na początku tej książki wspomniałem o dwóch ogólnych grupach, na jakie często dzieli się praktyki medytacyjne: samatha, czyli medytacja uspokajająca umysł, i wipassana, czyli medytacja wglądu. Medytacja samatha ma za zadanie przygotować grunt tak, by mogły się w nim zakorzenić nasiona wglądu.

W tradycji buddyjskiej określenie „wgląd” używane jest w sposób szczególny. Nie oznacza psychologicznych wglądów czy nagle pojawiającego się poczucia, że osiągnęliśmy jaśniejsze zrozumienie czegoś. W buddyzmie wgląd oznacza fundamentalną zmianę sposobu postrzegania siebie i świata. Nie jest to zwykłe intelektualne zrozumienie, jakkolwiek głębokie by nie było, lecz radykalny zwrot na najgłębszym poziomie naszej psychiki.

W tradycji buddyjskiej mówi się o wglądzie na wiele sposobów. Najczęściej definiuje się go jako bezpośrednie doświadczenie prawdziwego stanu rzeczy, a w szczególności nietrwałości zjawisk, ludzi i rzeczy.

Doświadczając wglądu, stopniowo przestajemy postrzegać siebie jako niezmienną i oddzieloną od świata zewnętrznego istotę, posiadającą jakiś niezmienny pierwiastek czy esencję. Doświadczamy siebie jako połączonych z przepływem energii istnienia, jako część strumienia życia. Bardzo trudno jest wyrazić naturę takiego wglądu, wykracza on bowiem poza zakres normalnych ludzkich doznań. Trzeba go bezpośrednio doświadczyć.

Wydaje się, że mamy wszystko, żeby doświadczyć wglądu. Posiadamy wysoko rozwinięte narządy zmysłów, którymi możemy widzieć,

słyszeć, dotykać, wąchać i smakować świat – już samo doświadczenie zmysłowe jest doświadczeniem nietrwałości. Zmysły nie są w stanie zatrzymać się na jednym obiekcie przez dłuższy czas. Posiadamy też zdolność samoświadomości, rozpoznajemy myśli, nastroje i pragnienia, które pojawiają się i znikają. Z drugiej strony, mamy też niesłychanie silną skłonność do samooszukiwania się – nie chcemy uwierzyć w to, co widzimy na własne oczy, ignorujemy rzeczy oczywiste.

Nie możemy zmusić się do doświadczenia wglądu. Możemy wzmacniać wewnętrzne i zewnętrzne czynniki, które będą sprzyjać jego powstaniu, i powinniśmy przygotować się na diametralną zmianę naszego sposobu postrzegania siebie i świata. Przechodzimy od doświadczenia siebie jako oddzielonych od rzeczywistości, do doświadczenia siebie jako części rzeczywistości. Przechodzimy od stanu, w którym łakniemy miłości, do stanu, w którym promieniuemy miłością, od lęku przed zmianą do głębszego zrozumienia i docenienia nietrwałości.

Pamiętacie, jak przyszedł Budda siedział w głębokiej medytacji u progu oświecenia? Wszystkie jego lęki i pragnienia odbijały się od niego i opadały na ziemię, jak piękne kwiaty wokół jego pogodnej postaci. Spróbujmy sobie wyobrazić uczucie niczym niezmaconego spokoju, przepełniające jego umysł tak doskonale, że już nigdy nie będzie on w niezgodzie z własnym istnieniem. Zobaczmy, jak siedzi pod drzewem, a jego pragnienie zrozumienia sensu życia zostaje całkowicie zaspokojone.

Ten obraz być może daje nam jakieś wyobrażenie o naturze wglądu, który jest głębokim, indywidualnym doświadczeniem uniwersalnej prawdy. Mamy mnóstwo okazji do rozwijania wglądu. Każda rzecz jest zwierciadłem rzeczywistości. O czymkolwiek byśmy nie pomyśleli, przypomni nam to o fundamentalnej nietrwałości wszystkiego.

Tym niemniej niektóre doświadczenia dają nam znacznie większe możliwości rozwinięcia wglądu. Każde (przyjemne czy nieprzyjemne) doświadczenie, które wstrząsa nami do głębi, jest okazją zbliżenia się do zrozumienia rzeczywistości. Jednakże nawet tak

ekstremalne zdarzenie, jak śmierć ukochanej osoby, rzadko wywołuje trwałą zmianę w naszym stanie ułudy.

Tybetańskie powiedzenie mówi: „Nie można obudzić kogoś, kto tylko udaje, że śpi. W pewnym sensie wszyscy udajemy, że nie znamy natury rzeczywistości. W naszej kulturze obowiązuje zbiorowa zmowa, żeby trzymać ją na dystans. Śmierć traktujemy jak jakieś zaskakujące, straszne i dziwaczne zjawisko, odchylenie od normy, które nie powinno mieć miejsca w cywilizowanym społeczeństwie. Oczywiście wiemy, że umrzemy, ale na głębszym poziomie nie przyjmujemy tego do wiadomości. Jest jeszcze inne powiedzenie: „Śmierć przychodzi do każdego – do mnie też (chyba)”.

Ten wyparty lęk przed śmiercią odgradza nas od prawdziwego życia. Nie pozwala nam poświęcić się temu, co rzeczywiście ma dla nas znaczenie – staje na przeszkodzie głębokim relacjom. Przez ostatnie kilka lat byłem wolontariuszem w hospicjum; zdecydowałem się na to, ponieważ chciałem wejść w bliższy kontakt ze zjawiskiem śmierci. Ale chociaż widziałem wielu umierających ludzi, ciągle czuję opór przed pełnym przyjęciem faktu mojej własnej nietrwałości. Dla większości z nas jest to pewnie powolny proces pozbywania się własnych złudzeń.

Obie medytacje, które poznaliśmy, mogą nam pomóc nie tylko zintegrować osobowość, dzięki czemu wgląd znajdzie w nas podatniejszy grunt, ale mogą też wspierać wgląd bardziej bezpośrednio. Dzięki medytacji metty bhawany dostrzegamy wyraźniej, ile nas łączy z ludźmi. Pomaga nam ona przejść od postawy egocentrycznej do szczodrej i wspałałomyślnej. Na pozór paradoksalnie, ucząc się doceniać ludzi oraz widząc ich wewnętrzne bogactwo i niepowtarzalność, doceniamy też to, co jest wspólne nam wszystkim i zaczynamy żyć w harmonii z otoczeniem. Uświadamiamy sobie, jak ujął to Sangharakszita, że życie jest Królem.

Mówiliśmy dotąd o metcie głównie jak o pozytywnej emocji. To użyteczny, ale ograniczony sposób rozumienia jej. Kiedy nasza praktyka metty się pogłębi, zaczniemy dostrzegać, że nie jest to jedynie emocja. Chodzi o coś więcej niż lepsze samopoczucie i tolerancja

względem innych ludzi. Ta praktyka prowadzi do radykalnej zmiany w sposobie postrzegania świata i naszego w nim miejsca.

Pozostawiamy za sobą egoistyczną postawę wobec świata, a przyjmujemy bardziej altruistyczną. Zmiana ta zachodzi nie dlatego, że przezwyciężamy „grzeszny” egoizm, ale ponieważ zaczynamy dostrzegać, że jest on wynikiem złudzenia, co do natury samej egzystencji. Źródłem tego złudzenia jest przekonanie, że jesteśmy jakimś odrębnym i niezależnym bytem, a to, co leży w naszym najlepszym interesie, da się oddzielić od dobra ogółu. Praktyka metty bhawany, wspierając rozwój silnej, elastycznej osobowości, pomaga nam wyjść poza taką postawę. Nie czujemy się już zagrożeni przez otoczenie i zaczynamy dostrzegać, że nie różnimy się tak bardzo od innych i że łączy nas pragnienie szczęścia, którego nie możemy jednak osiągnąć kosztem szczęścia innych.

W buddyzmie mahajany, drugim w kolejności historycznym nurcie buddyzmu, wyobrażenie buddyjskiego praktykującego jako mnicha czy mniszki ustąpiło miejsca bodhisattwie. Bodhisattwa to ktoś, kto pojmuje życie i praktykę duchową przede wszystkim w kategoriach altruizmu. Jego osobista praktyka nakierowana jest na rozwijanie cech użytecznych w pomaganiu innym, a jego sposób życia polega na służeniu ludziom. To przeniesienie nacisku na rozwijanie postawy altruistycznej nie oznacza, że buddyści mahajany przestali pracować nad własnym rozwojem, albo że wcześniej buddyści byli samolubami. Uznano je po prostu za bardziej efektywne, inspirujące, bliższe temu „jak się rzeczy mają”.

Powinniśmy zatem znaleźć konkretne sposoby wyrażania w zwykły sposób emocji, jakie rozwijamy w metcie bhawanie. Nie wystarczy tylko życzyć ludziom dobrze – to życzenie musi się spełnić w bezinteresownym działaniu. Trafnie wyraża to pojęcie służby. W naszym życiu powinno znaleźć się miejsce na służbę, to znaczy na działanie dla dobra innych. Służba nie oznacza, że uważamy się za duchową opiekę społeczną. Po prostu pomagamy w konkretny sposób.

Możemy, dajmy na to, posprzątać dom kogoś niepełnosprawnego. Kiedyś zdenerwowałem przyjaciela, sugerując, że zrobiłby więcej

dobrego, pracując jako śmieciarz niż jako psychoterapeuta. W ten sposób chciałem zwrócić jego uwagę na fakt, że uważając coś za pozytywne, często kierujemy się społecznym statusem i prestiżem. Jeśli naprawdę chcemy służyć innym, to najlepiej, moim zdaniem, w praktycznych, codziennych rzeczach – robieniu zakupów, gotowaniu posiłków i tak dalej.

Służba komuś oznacza, że jesteśmy do dyspozycji tej osoby, zamiast przyjmować pozę wiedzących lepiej, co jest dla niej dobre, a co złe, albo co powinna robić. Jeśli mamy czas, odniesiemy ogromną korzyść, robiąc coś dla ludzi za darmo albo zostając wolontariuszem. Da nam to możliwość wyrażenia w praktyczny sposób postawy, którą próbujemy rozwijać w czasie medytacji. Mówię, że odniesiemy ogromną korzyść, gdyż tak jest, ale oczywiście nie zajdziemy daleko, jeśli jedynie to nas motywuje. Działanie dla dobra innych powinno stać się celem samym w sobie, poza przyjemnością i korzyścią, jakie z tego sami czerpiemy.

Metta bhawana kruszy mur emocji utrudniających nam zobaczenie świata takim, jakim naprawdę jest. Wgląd pogłębia się, jeśli poświęcamy czas na refleksję nad praktyką i odczuwaniem metty. Taka refleksja wspiera praktyczne zastosowanie metty w działaniu, a to działanie z kolei będzie wpływać na praktykę i pogłębi nasze zrozumienie i doświadczenie metty.

Zmierzanie w kierunku podporządkowania swojego życia dobru wszystkich, to naprawdę bardzo radykalna praktyka. Normalnie tego rodzaju altruizm postrzegamy w kategoriach poświęcania się, ale w tym przypadku tak nie jest. Życie poświęcone dla dobra wszystkich, jeśli wypływa z pozytywnych emocji i ze świadomości, a nie z uszcześliwiania innych na siłę, ze strachu, obowiązku, uległości czy sztucznej, uniżonej pokory, staje się źródłem wielkiej radości i zadowolenia.

W praktyce uważności bezpośrednio doświadczamy siebie jako nieustannie zmieniającego się przejawu energii życia. Czujemy, jak oddech przypyływa i odpływa niczym ocean uderzający o brzeg, doświadczamy nietrwałości myśli i uczuć oraz zaczynamy odczuwać nieograniczoną naturę naszej świadomości. Kiedy pogłębimy

doświadczenie tej medytacji, uświadomimy sobie, że w ciągłym następstwie myśli pojawiają się przerwy, że bywają chwile, kiedy jesteśmy od wolni od myśli.

Z początku te przerwy mogą być nieco niepokojące. Kiedy zdamy sobie sprawę, że jesteśmy wolni od myśli, zrozumienie tego może stać się nową myślą wypełniającą tę przerwę. Ale z upływem czasu, z coraz to większą swobodą będziemy pozwalać, by poczucie przestrzeni stało się częścią naszego doświadczenia. Zrozumiemy, że nie musimy cały czas myśleć. Nasze postrzeganie siebie jest tak ściśle związane z nieprzerwaną aktywnością mentalną, że kiedy zaczynamy myśleć mniej, tracimy grunt pod nogami. Tak jakbyśmy dosłownie nie rozumieli powiedzenie Kartezjusza „Myślę, więc jestem”, bojąc się, że jeśli przestaniemy myśleć, to przestaniemy też istnieć.

Uważność to zdolność bycia w pełni świadomym aktualnej sytuacji bez konieczności dodawania do niej czegoś. Istnieje znana nauka Buddy, po usłyszeniu której uczeń zwany Bahija („Odziany w korę”) osiągnął transcendentálny wgląd. Pochodzi ona z Udany – zbioru nauk Buddy.

Następnie, Bahijo, musisz ćwiczyć się w ten sposób: w widzianym będzie tylko widziane, w słyszanim tylko słyszane, w wyobrażonym tylko wyobrażone, w postrzeganym tylko postrzegane. W ten sposób nie będziesz miał „z tego wynika, że...”. Tak musisz się ćwiczyć. A więc, Bahijo, kiedy w widzianym będzie tylko widziane, w słyszanim tylko słyszane, w wyobrażonym tylko wyobrażone, w postrzeganym tylko postrzegane, wtedy, Bahijo, nie będziesz miał „z tego wynika, że...”, nie będziesz miał „w tym chodzi o...”. Kiedy, Bahijo, nie będziesz miał „w tym chodzi o...”, to nie będziesz miał ani „tu”, „poza” ani „pomiędzy”. To jest właśnie koniec nieszczęścia¹³.

Doświadczenie życia w ten огоłocony z koncepcji sposób wymaga czystego i klarownego umysłu – umysłu, który przewyciężył

¹³ Tłum. na podst.: *Udana, Minor Anthologies of the Pali Canon*, transl. F. L. Woodward, Londyn 1948

nawyk nakładania dodatkowej warstwy na proste doświadczenie, nawyk naszego „ja” do wciskania się pomiędzy nas a nasze doświadczenie. Istnieje tylko doświadczenie. Praktyka uważności szczególnie wspiera zdolność doświadczenia bezkresnej świadomości, wolnej od ograniczonych poglądów i myśli o sobie.

Gdy dzięki medytacji rozwinieśmy subtelniejsze stany umysłu, będziemy z czasem zdolni przyjrzeć się prawdziwej naturze rzeczywistości bez poczucia, że nas przytłacza. Przestaniemy się bać przestronności w umyśle i stworzymy przestrzeń, aby mógł pojawić się głębszy wgląd. Dlatego, gdy nadarzają się okazje, by osiągnąć wgląd, nie odrzucajmy ich tak łatwo. Z czasem pocujemy się mniej zagrożeni faktem nietrwałości i zaczniemy dostrzegać nietrwałość jako wartość.

Pamiętam, jak wiele lat temu, zanim zainteresowałem się buddyzmem, odbyłem dyskusję z dwoma świadkami Jehowy. Mówili mi o życiu po śmierci i jego zaletach. Ich ideał wydał mi się niezmiennym, doskonale ukształtowanym światem, gdzie zawsze świeci słońce. Ale jeśli naprawdę wyobrazimy sobie świat, w którym nie zachodzą żadne zmiany, to wcale nie jest on atrakcyjny. Uroda życia leży w jego ruchu i zmianie, wzroście i rozpadzie, nowym życiu, które powstaje z rozkładu. Czy dzieje się to w powolnym wybuchu i destrukcji wszechświatów (powolnym dla nas), czy też w życiu jętki jednodniówki (krótkim dla nas), wszędzie odnajdujemy to ciągłe przechodzenie życia w śmierć, w inną formę, inny przejaw istnienia. Taka jest natura rzeczywistości.

W tradycji zen chwila oświecenia przyrównywana jest czasem do obrócenia się na drugi bok wielkiego karpia w krystalicznie czystej wodzie. Woda nie stawia oporu, lecz wspiera swobodny ruch ryby w jej naturalnym środowisku. Kiedy karp się obraca, światło pada na łuski, załamując się w tęczową łunę i przez moment ryba składa się tylko z pięknego światła. Ten obraz ukazuje paradoks duchowych aspiracji. Po wielu latach praktyki przebłyśki wglądu mogą się pojawić w dowolnym momencie i w najbardziej przyziemnych okolicznościach. Rozbłyśkują w umyśle znikąd. Jednak to tylko dzięki latom

wytrwałej praktyki powstaje w nas zdolność do zintegrowania takich wglądów, by w końcu przeniknęły nas do głębi.

Kiedy pojawia się doświadczenie, które ma posmak wglądu, należy dać mu czas i przestrzeń, żeby mogło się w nas zagnieździć na stałe (na przykład w medytacji). Nie myślimy o nim, nie analizujemy, nie wyciskajmy zeń mentalnych soków. Po prostu utrzymujemy na nim jasną i niezachwianą uwagę. Pomóc nam może tylko świadomość wolna od zwykłych, nawykowych sposobów myślenia. Czasem używa się sformułowania „przetrawić coś” (w znaczeniu przyswoić sobie lub głębiej zrozumieć). Wgląd jest poznaniem, nie doświadczeniem, naszej podstawowej natury (która jest również naturą samej rzeczywistości). Jest to doświadczenie nie tylko „przetrawione”, ale takie, które wniknęło głęboko w każdą tkankę naszej istoty.



XI. JAK ZACZĄĆ MEDYTOWAĆ... I JAK WYTRWAĆ W PRAKTYCE?

Jak zacząć medytować?

To, co się wydarza, kiedy medytujemy, jest w dużej mierze wypadkową stanu umysłu, z którym siadamy do medytacji. Medytacja jest po prostu tygłem, w którym różne stany umysłu oddziałują na siebie. W ośrodkach buddyjskich, gdzie nauczają się medytacji, starają się wytworzyć atmosferę sprzyjającą praktyce. Kiedy medytujemy w domu, powinniśmy także dołożyć wszelkich starań, aby zwiększyć swoje szanse na efektywną medytację.

Jeśli przerywamy oglądanie bzdurnych programów w telewizji i zwalamy się na środek podłogi w złym humorze i niedbałej pozycji na kilka minut medytacji przed następnym programem, nie dajemy sobie szansy. To, co robimy poza medytacją, dostarcza nam materiału do pracy w trakcie praktyki, więc dobrze jest traktować najbliższe elementy tego kontekstu – przygotowanie i nastawienie – jako część praktyki.

Niewiele osób może sobie pozwolić na oddzielny pokój do medytacji, ale pewnie uda się nam wygospodarować, na przykład, nadający się do tego celu kąt w pokoju. Często zachęcam ludzi, żeby stworzyli sobie skromny ołtarzyk. Mam na myśli miejsce, na którym wzrok może się zatrzymać tuż przed i po medytacji. Wystarczy nawet widokówka przypięta do ściany, jakieś zdjęcie symbolizujące to, do czego dążysz w medytacji. Często ludzie ustawiają świeczki i cięte kwiaty, palą kadzidła. Wszystko to tworzy przestrzeń, do pewnego stopnia

oddzieloną od otoczenia, w którym spędzamy normalnie czas. Może i w pozostałej części naszej sypialni panuje bałagan, ale dla medytacji mamy posprzątany kąt. Zapalenie świec i kadzidła również pomaga nam odczuć, że wkraczamy w inny obszar, miejsce przeznaczone dla rozwoju świadomości i metty. Ułatwia nam to przejście od normalnego życia i towarzyszących mu stanów umysłu, do bardziej twórczego, wręcz magicznego świata transformacji.

Szybko stwierdzimy, że ten prosty ołtarzyk przypomina nam o praktyce. Z biegiem lat takie mini-świątynie na ogół się rozrastają. Moja własna zawiera nie tylko parę tradycyjnych buddyjskich wizerunków, ale wiele innych drobiazgów, takich jak ptasie pióra, muszle, kamienie, czaszkę psa i tak dalej. Te rzeczy nie znaczyłyby może wiele dla kogoś innego, ale dla mnie każde z nich niesie ze sobą skojarzenia, które są dla mnie przydatne.

Czasem, zanim zacznę medytować, siedzę przez jakiś czas, patrząc na ołtarzyk, pozwalając, aby mi przypomniał, dlaczego tu siedzę. Praktykę uważności możemy więc tak naprawdę rozpocząć zanim zaczniemy formalną medytację. Zwróćmy uwagę na sposób, w jaki zapalamy świece i kadzidło, spróbujmy być świadomi ruchów ciała, kiedy siadamy.

Wprowadź rutynę, która przygotowuje cię do medytacji, kiedy już siedzisz na poduszce. Poświęć trochę czasu na znalezienie jak najwygodniejszej pozycji. Potem spędź kilka minut (lub dłużej, jeśli trzeba), stając się świadomym ciała, dając mu czas, by się uspokoiło i rozluźniło; krótka medytacja ciała prawie zawsze się opłaca. Następnie zwróć uwagę – na ile się da – na to, jak się czujesz. To nie znaczy, że masz się poddać autoanalizie czy zafundować sobie przesłuchanie w stylu służb specjalnych – po prostu daj sobie szansę, żeby być na bieżąco ze swoim samopoczuciem. W jakim jesteś nastroju, jaki jest ogólny „ton” czy „odcień” twoich emocji i myśli? Czy masz w sobie radość czy smutek, pogodę czy ciemne niebo? Coś w tym stylu.

Kiedy już jesteś świadomy swego samopoczucia, powinienes jasno zdać sobie sprawę ze swoich intencji. Kto wie, czy to nie najważniejszy czynnik wspierający owocną praktykę medytacji. Intencja

oznacza, że wiesz, co zamierzasz zrobić i dlaczego to robisz. Brzmi to bardzo prosto, ale ucząc medytacji i medytując sam od wielu lat, doszedłem do wniosku, że łatwo jest całkowicie ją przeoczyć.

Zdecyduj, jaką praktykę zamierzasz wykonać i przypomnij sobie, czemu ta praktyka służy. Na przykład: „Zrobię mettę bhawanę – ta praktyka pomaga mi rozwijać pozytywne emocje”. Zdecyduj się na jedno lub drugie. Wiele godzin siedzenia idzie na marne, ponieważ ludzie zaczynają medytację, nie wiedząc, co chcą robić. Przeskakują z jednej praktyki w drugą, nie angażując się naprawdę w żadną.

Od czasu do czasu możesz poczuć, że chcesz posiedzieć, nie wykonując żadnej formalnej praktyki. W porządku, ale miej jasność również co do tego. Generalnie potrzebna jest nam struktura konkretnej praktyki, inaczej po prostu bezwładnie dryfujemy. W istocie praktyka „po prostu siedzenia”, jak się ją nazywa, jest bardzo trudna. Łatwo się rozprościć, a umysł nie ma za bardzo na czym się skupić.

A więc pamiętaj o słowie „intencja”. Jeśli siedzisz z intencją – nawet kiedy czujesz, że medytacja prowadzi donikąd – przyniesie to rezultat. Sama intencja rozwijania pozytywnego stanu umysłu przeniknie twoje codzienne życie, nawet jeśli czujesz, że nie czynisz zbyt nich postępów w samej praktyce. Powtórzę jeszcze raz: siedź z intencją. Nie zaciskaj zębów. Chodzi tylko o to byś, zaczynając praktykę, pamiętał, co robisz i przypomniał sobie o tym ponownie, kiedy się rozproszysz.

Kiedy już wiesz, co zamierzasz robić, skup umysł na zadaniu, szukając emocjonalnej energii, żeby cię wsparła. Jeśli odczuwasz jakikolwiek opór, uznaj go, a potem zabierz się do roboty z sercem, ale niczego nie wymuszając.

Dobrze jest ustalić, jak długo będziesz siedzieć. Nawet jeśli to trudne, siedź przez ten czas; spróbuj wytrwać. Jeśli praktyka idzie naprawdę dobrze, możesz śmiało ją przedłużyć, ale ustal sobie minimalny czas, powiedzmy piętnaście do dwudziestu minut łącznie z przygotowaniem. Nie należy przesadzać – wyznacz sobie długość, z którą dobrze się czujesz. Kiedy nabierzesz wprawy i przyzwyczaisz się do siedzenia, odkryjesz w sobie ochotę do dłuższej medytacji.

Jeśli przesadzisz na początku i nie cieszysz się praktyką, medytacja może zacząć ci się źle kojarzyć i trudno będzie ci w niej wytrwać dłuższy czas.

Z reguły lepiej jest medytować krócej, ale codziennie – nawet jeśli to tylko dziesięć minut – niż dłużej, ale raz na kilka dni. Efekty medytacji kumulują się, więc systematyczność jest ważniejsza niż zryw entuzjazmu, kiedy akurat ci się zachce. Jednak na początku nie podchodź do tego zbyt sztywno. Sam potrzebowałem roku, zanim zacząłem systematycznie, codziennie praktykować. Nie wpędzaj się w poczucie winy, jeśli nie siadasz codziennie na poduszce medytacyjnej. Jeżeli chcesz czerpać z medytacji radość, to poczucie winy nie jest dobrym sprzymierzeńcem.

Początkujący najczęściej pytają mnie: „Skąd mam wiedzieć, jak długo medytuję?”. Odpowiedź jest prozaiczna: „Spójrz na zegarek”. Jeśli czujesz, że spoglądanie na zegarek cię rozprasza, możesz nałożyć na niego kawałek taśmy, albo nawet nagrać ciszę z dzwonkiem w pięcio- czy dziesięciominutowych odstępach¹⁴. Ale zegarek leżący na podłodze tak, że możesz na wpół otworzyć oczy i sprawdzić czas, też w zupełności wystarczy.

Na początku najlepiej jest przeznaczać równe odcinki czasu na każdy z etapów medytacji, którą wybrałeś, dopóki nie wyrobisz sobie wyczucia co do tych praktyk. Po jakimś czasie, jeśli zechcesz, możesz zacząć przechodzić do medytacji elastycznej. Szczególnie podczas uważności oddechu powinniśmy się czuć skoncentrowani, nim przejdziemy do kolejnego etapu, ponieważ przedmiot skupienia staje się coraz subtelniejszy. Możesz więc zatrzymać się trochę dłużej na wcześniejszych etapach, jeśli masz rozbiegany umysł, lub przejść przez nie szybciej, jeśli prędko się skoncentrowałeś.

Ogólnie rzecz biorąc, stosuj te dwie praktyki naprzemiennie. Jedna przyjdzie ci pewnie łatwiej, druga trudniej, ale mimo to dobrze jest

¹⁴ Dzwonki do medytacji na telefon komórkowy w formacie mp3, a także aplikacje do medytacji na iPhone'a oraz smartphon'e'y z systemem Android można znaleźć na stronie www.buddyzm.info.pl – należy wpisać słowo „dzwonki” w okienku „Szukaj”.

wykonywać obie regularnie, ponieważ dopełniają się i wspierają nawzajem. Nie jest to sztywna reguła, ale pamiętaj, że medytacja, która sprawia ci większą trudność, może wyrzucić na ciebie głębszy wpływ.

Jeśli chodzi o porę, kiedy najlepiej jest medytować, nie ma tutaj reguł. Większości ludzi najłatwiej medytuje się z rana, ja też wolę usiąść wcześniej, zaraz po obudzeniu się. Niektórzy muszą najpierw napić się kawy albo herbaty. Poranna medytacja ma tę zaletę, że zaczynamy dzień pozytywnie, rano często też najłatwiej znaleźć czas na medytację – po prostu wystarczy wstać trochę wcześniej.

Niektórym jednak poranki nie pasują. Jeśli też tak masz, to spróbuj medytować przed pójściem spać, ale nie odkładaj tego, aż cię zmorzy sen. Medytacja przed pójściem do łóżka może nawet pomóc, jeśli cierpisz na bezsenność. Na ogół najlepiej znaleźć swoją porę i trzymać się jej. Często, kiedy mówimy sobie: „Pomedytuję później”, nigdy do tego nie dochodzi – to kolejny powód, dlaczego poranki są dobre.

Nie myśl o medytacji jak o uciążliwym obowiązku ani nie czuj się winny, jeśli nie medytujesz. To nie jest nieodrobiona praca domowa, za którą dostaniesz pałę. Nawet najgorsza medytacja jest interesująca i odpłaci ci za włożony wysiłek. Jeśli uważasz, że nie masz czasu na medytację, to warto pamiętać, że na dłuższą metę, dzięki regularnej praktyce, zyskasz go więcej, ponieważ przyłożysz się bardziej do innych zajęć. Kto wie, może nawet stwierdzisz, że wcale nie masz aż tyle do roboty, a wiele z tych rzeczy, które „musisz” zrobić, z szerszej perspektywy okazuje się bez znaczenia.

Jak utrzymać praktykę?

Chociaż nie mam tego jak sprawdzić, to podejrzewam, że jedynie niewielki procent z dużej liczby ludzi, których przez lata nauczyłem medytacji, przysiadła na poduszce medytacyjnej regularnie. Mimo iż bezpośrednio doświadczamy dobroczynnych skutków medytacji, dla większości z nas utrzymanie regularnej praktyki jest niełatwe. W pierwszym momencie trudno to zrozumieć. Z własnego doświadczenia

wiemy, że medytacja działa, bo przecież dzięki niej osiągamy bardziej pozytywne stany umysłu. Chyba tego właśnie chcemy?

Jednak medytacja jest wyzwaniem dla naszego sposobu widzenia siebie. W szczególności wzywa nas do wzięcia pełniejszej odpowiedzialności za swoje życie. Wzywa, byśmy przyznali przed sobą, że jesteśmy odpowiedzialni za swoje samopoczucie i za to, jak żyjemy.

Ta świadomość może być dość nieprzyjemna, bowiem przez długi czas znajdowaliśmy powody, dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy i dlaczego nasze życie jest takie, jakie jest. Często te powody odnosiły się do czynników zewnętrznych – pracy, rodziny, innych ludzi i tak dalej. Przypisujemy tym czynnikom duży wpływ na swój nastrój i szczęście, czy to obecnie, czy w wymarzonej przyszłości.

W jakimś stopniu medytacja odwraca ten sposób myślenia do góry nogami. To nie tyle świat zewnętrzny oddziałuje na nas, żeby określić nasz los, co w znacznie większym stopniu my sami tworzymy świat zewnętrzny bezpośrednio przez stan swojego umysłu. Medytacja pomaga nam dostrzec, że nie widzimy świata w sposób obiektywny, ale że tworzymy swą własną wersję świata.

Często w stworzonej przez nas wersji czujemy się bierni, a nawet uważamy się za ofiary zewnętrznych okoliczności. To nie znaczy, że świat zewnętrzny jest subiektywny, tylko że doświadczamy go subiektywnie. Medytacja przeciwdziała temu subiektywnemu widzeniu świata, bo dzięki niej wnosimy do niego mniej „idei”, więc nasza świadomość staje się czystsza.

Jesteśmy bardzo przywiązani do własnej wersji świata i może być nam trudno porzucić swoje poglądy i uprzedzenia. Nasze poczucie tego, kim jesteśmy, ściśle związane jest ze sposobem, w jaki postrzegamy rzeczy dokoła i nierealistyczne byłoby myślenie, że z łatwością uda się nam porzucić poglądy, które nas warunkowały, a właściwie tworzyły, przez tyle lat. Choć sama idea uwolnienia się z ograniczonego patrzenia na życie może się nam podobać, to faktyczne porzucenie go napawa nas lękiem.

W pewnym stopniu wszyscy opieramy się zmianie. Mamy tendencję do kurczowego trzymania się tego, co znamy, nawet jeśli nie

jest to dla nas dobre. Nie chcemy dostrzec faktu, że nasze życie jest w naszych rękach. Z czasem medytacje przygotowują nas do zmiany, dając nam świadomość, dzięki której będziemy mogli jaśniej widzieć, co powinniśmy zmienić, i dodając nam odwagi do przeprowadzenia tych zmian.

Trochę to jednak potrwa, zaś w międzyczasie mogą zdarzyć się okresy, w których medytacja zdaje się tylko utrudniać nam życie. Zaczyna do nas docierać, jak bardzo siebie ograniczamy, ale jeszcze nie osiągnęliśmy punktu, w którym jesteśmy w stanie dokonać niezbędnych zmian. Problem tkwi w tym, że nie sposób traktować medytacji jako kolejnej rzeczy, którą robimy, żeby poprawić sobie komfort życia. Gdy praktyka zacznie dawać się nam we znaki, odmieni nasze życie. Nadejdzie moment, kiedy będziemy musieli zdecydować, czy jesteśmy gotowi na to, żeby nasze życie się zmieniło, i to często w radykalny sposób.

Medytujemy, ponieważ chcemy się jakoś inaczej poczuć, ale nie zawsze zmianę w sposobie odczuwania łączymy ze zmianą w sobie. Jeśli chcemy, żeby nastąpiła zmiana, musimy być na nią gotowi. To znaczy, że będziemy musieli wyzbyć się takiego podejścia do siebie i innych, które sprawia, że stoimy w miejscu bez zmiany. Chociaż porzucając postawy odcinające nas od ludzi i porzucając poglądy na nasz temat, które ograniczają naszą kreatywność, zyskamy ogromne poczucie wolności, to nie jest to łatwy proces. Czasem o wiele prościej jest włączyć telewizor i napić się piwa – trzymać się utartych nawyków, które nas określają i ograniczają.

Możemy oczywiście te dwie poznane praktyki traktować jedynie jako metody relaksacji i uspokojenia paplaniny umysłu. Z pewnością obie spełniają tę ważną funkcję. Ale nie sądzę, żeby na dłuższą metę to się nam powiodło. W istocie, nawet jeśli doświadczamy głębokich medytacji, nawet jeśli osiągamy pozytywnych stanów umysłu, samo to, po jakimś czasie, nie wystarczy, abyśmy kontynuowali praktykę.

Regularna praktyka pociąga ze sobą zbyt daleko idące następstwa, żeby większość z nas im sprostała w realiach, gdzie brakuje nam wsparcia i zachęty ze strony innych praktykujących. Dla mnie

jedną z prawdziwych radości płynących z medytacji jest to, że dzięki niej poznałem innych ludzi, którzy medytują, którzy czują, że warto spróbować zmienić to, kim i czym są, ludzie w jakimś stopniu obdarzonych wizją. Medytacja przyciąga najrozmaitszych ludzi – łączą ich jednak poczucie, że zmiana na lepsze jest możliwa.

Przyjrzyjmy się bliżej presji, jaką praktyka może wyrzucić na wzorce, według których żyjemy, a także, jak taki konflikt rozwiązać. Medytujemy przede wszystkim dlatego, że w jakiś sposób jesteśmy niespełnieni. Powiedzmy, że na przykład w pracy przeżywamy dużo stresu, więc zaczynamy medytować, żeby temu przeciwdziałać. Wskutek tego coraz bardziej do nas dociera, co powoduje to napięcie w pracy.

Rzecz w tym, że medytacja nie działa jak pigułka, po której stajemy się bardziej zrelaksowani czy zadowoleni. Jest środkiem, przy pomocy którego, dzięki własnym staraniom zmieniamy stan własnego umysłu. To znaczy, że te okoliczności życia, które wpędzają nas w złe samopoczucie, stają się dla nas coraz bardziej nie do przyjęcia. Może to zabrzmieć, jakbym sam sobie zaprzeczył – czyż nie mówiłem wcześniej, że jakość zewnętrznego świata zależy od stanu naszego umysłu? W rzeczywistości jest to, rzecz jasna, proces dwukierunkowy.

Podczas medytacji kontrolujemy warunki, w których się znajdujemy, co jest trudne w większości codziennych sytuacji. Oczywiście, dzięki medytacji w jakimś stopniu stajemy się mniej podatni na zewnętrzne wpływy, ponieważ znaleźliśmy źródło siły w nas samych. Ale jesteśmy też coraz mniej skłonni, jeśli nic nas do tego nie zmusza, tolerować negatywne warunki przez dłuższy okres.

Jeżeli towarzyszy nam apatia i negatywny nastrój, negatywne warunki zewnętrzne będą ten stan podtrzymywały, i może nawet nie będą nam zbyt przeszkadzać, ponieważ wpisują się w stan naszego umysłu. Jednak jeśli poprzez medytację damy początek pozytywnemu i jasnemu umysłowi, to okaże się, że trudno nam będzie znieść działanie sił negatywnych. Zaświta nam, że wcale nie musimy być na łasce nawyków umysłu niweczących nasze wysiłki, a w następnej kolejności w zupełnie naturalny sposób zdamy sobie sprawę, że nie musimy tkwić w takich życiowych szablonach, które nam czy innym

szkodzą. Tworzymy konflikt, który w pewnym momencie będziemy musieli rozwiązać.

Taka jest natura rozwoju duchowego. Medytacja wprowadza nas w konflikt z realiami naszego życia, więc musimy zmienić zewnętrzne lub wewnętrzne warunki, żeby być w zgodzie z medytacją. Zwykle jednak dzieje się odwrotnie – rozwiązujemy ten konflikt przez porzucenie medytacji. Ludzie często mówią: „Tak, jakiś czas mi to rzeczywiście pomagało, a później jakoś przestałem to robić”.

Przestajemy to robić, kiedy „to” zaczyna dawać się we znaki, kiedy wystawia na próbę wzorce naszych zachowań. Tak się stanie, jeśli brak w naszym życiu miejsc, ludzi i sytuacji wspierających nasze pragnienie zmiany. Medytacja nie jest po to, żebyśmy bardziej ochotczy znosili swoją dolę, lecz po to, abyśmy stawali się coraz bardziej twórczo aktywni w życiu i w otaczającym nas świecie. Wzrastające świadomość i życzliwość domagają się wyrażenia w konkretny sposób. Jeśli czujemy metę, kiedy napotykamy kogoś cierpiącego, doświadczymy narastające w nas współczucie oraz pojawiające się pragnienie czy raczej decyzję, by jakoś tej osobie ulżyć.

Bez wsparcia i zachęty ze strony innych ludzi ścieżka medytacji jest bardzo trudna. Bez oparcia w naukach i etycznych wskazówkach nasza praktyka jest oderwana od ziemi, świata i normalnego życia. Z tego właśnie powodu buddyzm kładzie tak silny nacisk na praktykę w społeczności duchowej oraz na zrozumienie podstawowych idei, które potęgują w nas pragnienie zmiany. W następnym rozdziale przyjrzymy się niektórym elementom etyki buddyjskiej.

Mogę się mylić – być może wielu ludzi, których uczyłem medytacji, wciąż ją wykonuje, dzień po dniu na poduszce we własnych domach. Naprawdę mam nadzieję, że tak jest. Ale myślę, że większość tych, którzy kontynuują praktykę medytacyjną, należy do jakiejś społeczności duchowej. Takiej, która wspiera ich starania. Nieważne, czy w jakimś stowarzyszeniu, czy po prostu z paczką przyjaciół, ale ważne, że mają poczucie rozwijania się z innymi.

Chociaż każdy medytuje sam dla siebie, to medytowanie pośród ludzi dodaje skrzydeł. Medytacja w grupie przynosi ogromne

korzyści i ma inny posmak niż samotna praktyka. Wartości, które staramy się rozwijać, wymagają od nas, byśmy się nimi dzielili. Dzielnie ich z innymi ludźmi, o których wiemy, że także próbują je rozwijać, sprawia pocrzepiającą radość.



XII. MEDYTACJA I ETYKA

Teraz powinno być już jasne, że medytacja nie jest jakimś gadżetem, który po naciśnięciu guzika nadaje naszemu życiu sens i załatwia wszystkie problemy. Chociaż stosujemy proste techniki, to medytacja nie jest techniką, lecz procesem stawania się świadomym. Tym właśnie jest medytacja.

„Jestem żonaty z Małgorzatą, pracuję w elektrowni, mam dwoje dzieci” – zamiast tego, bezpośrednio doświadczamy, kim jesteśmy. To jestem ja, czuję się szczęśliwy, czuję się smutny, nie mogę doliczyć do dziesięciu oddechów, żeby nie odbiec myślami gdzie indziej... W naszym życiu pojawia się przestrzeń, w której doświadczamy rezultatów wszystkich rzeczy, które robimy. Kiedy się zatrzymuję, to widzę, kim jestem i jak wpływa na mnie wszystko, co robię.

Masz więc bardziej realistyczny stosunek do siebie, dostrzegasz, że czasem w twoim życiu króluje chaos, może ganiasz za własnym ogonem, częstokroć zachowując się całkiem nie jak prawdziwy „ty”. Zupełnie jakby to, co robisz, nie miało żadnego związku z tobą, było tylko zadaniem do wykonania. A ten prawdziwy „ty” ze spuszczoną głową czeka na swoją życiową szansę. Może ona się nadarzy, kiedyś tam, może na wakacjach. Czasem ten prawdziwy „ty” i twoje życie rozbiegają się zupełnie.

Z poezją zetknąłem się dopiero, gdy zbliżałem się do trzydziestki. Przedtem brakowało jej w moim życiu. Wychowałem się w środowisku, które nie znało poezji; moi przyjaciele też się nią nie interesowali. Ale ona istniała, czekając, aż ją odkryję. Moje wyobrażenie o sobie nie dopuszczało możliwości, że mógłbym pokochać poezję. Kiedy

już ją odnalazłem, okazało się, że była bliższa temu, kim naprawdę byłem niż wszystko inne, co kiedykolwiek odkryłem. W medytacji ten prawdziwy „ja”, ta prawdziwa „ja”, może sobie wreszcie wywalczyć szansę, żeby wyjść i pokazać, co potrafi. Oczywiście, to tylko tak się mówi, ponieważ prawda jest taka, że prawdziwy „ja”, to ten zwykły, stary „ja”, ten, co zawsze. Prawdziwy „ja”, który nigdy się nie ujawnia, to tylko mrzonka. Być może marzymy o tym, jacy chcielibyśmy być, gdyby nam dano szansę. Ale nikt nam nie da tej szansy. Życie takie nie jest. Sami musimy dać sobie szansę.

Kiedy medytujemy, w naszym życiu dochodzi powoli do głosu siła przeciwna do siły wytwarzanej przez nasze działania. Powołujemy do życia siłę niedziałania, nieaktywności. Chiński mistrz zen, Dziosiu, przechodził kiedyś przez główną salę klasztoru, którego był opatem i zobaczył mnicha oddającego cześć Buddzie. Dziosiu uderzył go kijem. Mnich zaprotestował: „Przecież oddawanie czci to coś dobrego”, na co Dziosiu odparł: „Coś dobrego nie jest tak dobre jak nic”.

W końcu klarowność, jaka pojawia się podczas medytacji, przeniesie się także w pozostałe wymiary życia. Kiedy to nastąpi, nasz codzienny umysł nie będzie się różnił od umysłu medytacyjnego. Ale na razie jeszcze przez dłuższy czas ta różnica będzie istnieć. W buddyzmie etyka to próba zharmonizowania reszty naszego życia z medytacją.

A zatem następuje tu pewien zwrot. Nie medytujemy, żeby sobie pomóc w życiu; to życie poza medytacją staje się sposobem pomagania sobie w medytacji. Jest tak ponieważ to, jacy jesteśmy w medytacji, jest bliższe temu, jacy jesteśmy naprawdę. Zatem wdramy w swoje życie koncepcje, które pomagają nam lepiej dostroić się do tego prawdziwszego „ja”. Etyka buddyjska to model ukazujący, jak byśmy się zachowywali, gdybyśmy cały czas byli w kontakcie z tym, co w nas najlepsze.

W pewnym sensie w buddyzmie jest tylko jedna zasada etyczna, a wszystkie inne z niej wynikają. Jest to zasada niekrzywdzenia żadnej żyjącej istoty i rozwijania metty do wszystkich żyjących istot.

Każde działanie, zgodne z tą podstawową zasadą, uważane jest za „zręczne” (lub „umiejętne”), natomiast każde działanie z nią niezgodne, uważane jest za „niezręczne” (lub „nieumiejętne”). Innymi słowy, zręczne działanie wynika z empatii i jasnego umysłu, a niezręczne z chciwości, nienawiści lub duchowej ignorancji.

Działając w sposób niezręczny, zaburzamy równowagę w umyśle i gdy siadamy do medytacji, musimy sobie radzić z tymi zakłóceniami. Czasem wkładamy dużo wysiłku, aby przywrócić poczucie równowagi i spokoju w umyśle. Pewnie nie zrobiliśmy niczego „złego”, ale czujemy się niespokojni, wzburzeni. Dzieje się tak, ponieważ działania, w buddyjskim znaczeniu tego słowa, dzielą się na trzy rodzaje: działania ciała, mowy i umysłu. Nikogo nie uderzyliśmy, nawet na nikogo nie krzyknęliśmy, ale w myślach chcieliśmy, żeby ta osoba znikła z powierzchni ziemi. To jest działanie umysłu.

Kontrola nad ciałem nie jest zbyt trudna, kontrola mowy jest możliwa, ale kontrolowanie umysłu to naprawdę wielka trudność, ponieważ umysł, ogólnie rzecz biorąc, jest tępy i bardzo przewidywalny w swoich reakcjach. Jeśli ostatnio, nie mogąc znaleźć drugiej skarpetki, wpadłem w złość, klnąc i kopiąc szufladę, to następnym razem, kiedy to się stanie, pewnie postąpię tak samo. Nie ma w tym nic strasznego, tyle że widać, jak nierozgarnięty jest nasz umysł. Prawie zawsze się powtarza – tak samo negatywnie reaguje, żywi te same negatywne myśli.

Medytując, dostrzegamy tępotę umysłu odtwarzającego tę samą starą śpiewkę. To na początek, bo przecież chcemy zrobić z umysłem coś nowego, coś ciekawszego i fascynującego. Kiedy postępujemy etycznie, powstrzymujemy umysł od podążania utartymi koleinami i szukamy nowych. Możemy zacząć ten proces na poduszce medytacyjnej, ale niebawem będziemy chcieli przenieść go także w pozostałe wymiary życia.

Buddyzm mówi nam, że ponosimy konsekwencje wszystkiego, co robimy – stajemy się naszymi działaniami, jesteśmy naszymi nawykami. W medytacji zaczynamy odczuwać i dostrzegać emocje kryjące się za naszymi zachowaniami, a także rozmyślnie wspieramy te

pozytywne, które owocują właściwym działaniem. A więc etyczne postępowanie wspiera pozytywne emocje. Podczas medytacji bezpośrednio pracujemy nad stanem naszego umysłu.

W medytacji uzyskujemy świadomość, która pozwala nam działać bardziej kreatywnie, a to kreatywne postępowanie wzmacnia pozytywne emocje napędzające z kolei pozytywne działania. To samo dzieje się w odwrotnym kierunku. Zatem etyka w buddyzmie daje nam obiektywne wskazówki, które pomagają nam zrozumieć, jakie działania prowadzą do pozytywnych stanów umysłu.

Chociaż analiza etyki buddyjskiej nie wchodzi w zakres tej książki, chciałbym wspomnieć o pięciu podstawowych zasadach etycznych tradycji buddyjskiej. Chwila refleksji pozwoli nam stwierdzić, w jakim stopniu nasze życie jest zgodne z tymi zasadami i do jakiego stopnia stworzymy warunki sprzyjające powstaniu pozytywnych albo negatywnych stanów umysłu.

Te zasady zwane są pięcioma wskazówkami [częściej wskazaniami w polskojęzycznej literaturze buddyjskiej – przyp. red.]. Wskazówki etyczne to zasady treningu etycznego, czyli rady, co powinniśmy robić, żeby rozwijać się duchowo. Te wskazówki są sformułowane w kategoriach tego, co należy robić, albo w kategoriach tego, czego nie należy robić, czy też czego należy unikać. Oto one:

Czyniąc dobro od serca, oczyszczam swoje ciało.

Postanawiam nie odbierać życia.

Dając szczodrze i mądrze, oczyszczam swoje ciało.

Postanawiam nie brać tego, co nie zostało mi dane.

Żyjąc prosto, w spokoju, z radością, oczyszczam swoje ciało.

Postanawiam nie szkodzić w sferze seksualnej.

Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.

Postanawiam nie mówić nieprawdy.

Praktykując uważność jasną i spontaniczną, oczyszczam swój umysł.

Postanawiam nie przyjmować substancji zaburzających umysł.

Pamiętajmy, że to nie są nakazy i zakazy, lecz wyraz pozytywnych emocji i stanów umysłu – to wskazówki dotyczące zachowań wspierających rozwój takich stanów. Rozumienie ich nie jest statyczne. W miarę jak się zmieniamy, zauważamy wyraźniej jak poszczególne wskazówki sprzyjają pojawianiu się w nas konkretnych emocji i dostrzegamy ich konsekwencje.

Na przykład, jeśli spojrzymy na pierwszą wskazówkę, możemy pomyśleć: „No, przynajmniej tu jestem w porządku, ostatnio nikogo nie zabiłem”. Ale powinno być jasne, że ta wskazówka zawiera w sobie też krzywdy, które sprawiamy innym pośrednio, a także odbieranie życia nie tylko ludziom. Dotyczy naszego stosunku do otaczającego nas świata. Czy zainwestowałem pieniądze w akcje firmy dopuszczającej się bezmyślnej eksploatacji środowiska lub wykorzystującej ludzi? Czy moja praca w jakiś sposób powoduje czyjeś cierpienie? Po namyśle okaże się, że te wskazówki rozciągają się na każdy wymiar naszego życia.

Doskonale przestrzeganie wskazówek jest bardzo trudne. Co więcej, mówi się, że zrobić to może tylko w pełni oświecona osoba, ponieważ tylko osiągając pełne oświecenie, uwalniamy się od chciwości, nienawiści i fałszywych wyobrażeń o życiu. Zatem kierujemy się wskazówkami jako zasadami w treningu etycznym; róbmy, co w naszej mocy, żeby je przestrzegać i, co jeszcze ważniejsze, zrozummy, jak ich łamanie prowadzi do nieszczęścia i cierpienia nas samych i innych ludzi.

To stan naszego umysłu określa jakość naszego życia. Medytujemy nie po to, żeby uciec od brutalności otaczającego nas świata, ale po to żeby wyrobić w sobie wewnętrzne zdolności do kreatywnego reagowania na prawdziwy świat. Kreatywne postępowanie nie oznacza, że robimy coś szczególnego. Po prostu w codziennym życiu staramy się czerpać z tego, co w nas najlepsze i żyć w zgodzie z tym, co dla nas naprawdę ważne. Jak wyraził się dobitnie Sokrates: „Nie warto żyć życiem przez nas niepoznanym.”



XIII. PO CO MEDITOWAĆ?

W tej książce skupiłem się na medytacji jako sposobie rozwijania coraz bardziej pozytywnych stanów umysłu. Przedstawiłem też – przynajmniej wstępnie – pojęcie wglądu. Ale kiedy usiądę i zastanowię się, dlaczego praktykuję, to właściwie nie z tych dwóch powodów. Nie znaczą, że nie są dla mnie ważne. Są, i oczywiście w jakimś stopniu mnie motywują.

Ale bardziej fundamentalne wydaje mi się doświadczenie samej medytacji. Nie chodzi mi o doświadczenie „dobrej” medytacji. Nie mówię o wielkiej przyjemności, jaka czasem powstaje z medytacji. Nie, mówię tylko, że powodem, dla którego to robię, jest samo medytowanie, niezależnie czy idzie akurat lepiej czy gorzej.

Jakkolwiek żyjemy, nasze życie jest poszukiwaniem siebie, odkrywaniem, czym i kim jesteśmy. Te poszukiwania prowadzimy w dużej mierze w świecie zewnętrznym, w relacjach z innymi ludźmi, reagując na wyzwania, jakie stawia nam świat. Te interakcje zmieniają nas i uczą – w ten sposób formujemy swój charakter. Ponadto świat i inni ludzie dają nam wiele radości i okazji do zachwytu. Choćby nie wiem jak bogate i satysfakcjonujące było nasze życie, istnieje pewne doświadczenie samego siebie, którego nie da się uzyskać poprzez takie interakcje.

Kiedy medytujemy, redukujemy wszystko do zasadniczych elementów. Jesteśmy tylko my. Siadając do medytacji, pozostawiamy za sobą świat, a nawet czas. Nie ma ani przyszłości, ani przeszłości, jest teraźniejszość. Nie próbujemy osiągnąć żadnego stanu. Samo siedzenie to wszystko, co mamy do zrobienia. Jesteśmy ze sobą

w najprostszy możliwy sposób i tym samym doświadczamy siebie na najgłębszym poziomie.

Siedzimy spokojnie, obserwując własny umysł, bo wiemy, że to najczystszy wyraz tego, czym jesteśmy. Wszystko, co robimy, wyraża naszą naturę – to, jak chodzimy i jak mówimy. Jednak każde działanie jest skomplikowane – nawet podczas tak prostej czynności jak chodzenie dużo się dzieje, istnieje wiele rzeczy, których można być świadomym.

Siedzimy i może niewiele się wydarza. Może po prostu czujemy się nieszczęśliwi lub źli. I tyle; tego właśnie doświadczamy. Jesteśmy gotowi siedzieć spokojnie, czując się nieszczęśliwi. Nie wstajemy, żeby zadzwonić do przyjaciela – może zrobimy to później. Na razie po prostu siedzimy. Kiedy potrafimy to robić – a potrafimy, jeśli chcemy – jesteśmy całkowicie wolni. Nie zawładają już nami emocje; odczuwamy je bardzo głęboko – jesteśmy szczęśliwi lub smutni, ale to wszystko. Nie dodajemy niczego do tych uczuć. Nie mówimy: „Jestem smutny, muszę coś zrobić, muszę się pocieszyć, pójde się upić”. Wystarczy, że jestem smutny, i że jest, jak jest.

Czasem kiedy ktoś jest bardzo przygnębiony, albo kiedy umiera, nic nie możemy dla niego zrobić ani zmienić tego, co go spotyka. Wtedy po prostu jesteś z tą osobą. Nic nie dorzucasz od siebie ani nic nie odejmujesz, a jednak jesteś tam – jesteś częścią tej sytuacji. I chociaż nie możesz nic zrobić, możesz być jej świadkiem. Nie mówię tutaj o polepszaniu sytuacji innej osoby. Może się da coś zrobić, ale nie o to mi tutaj chodzi. Chodzi mi o to, żeby tylko być w tej sytuacji, nie czując, że musimy coś zmienić, czy nawet, że da się coś zmienić.

Może pomyślisz: „Jaki to ma sens? Wielka rzecz”. Ale według mnie niezmiernie ważne jest rozwijanie zdolności bycia z tym, co jest. Właśnie tym jest medytacja – byciem ze sobą nie z jakiegoś konkretnego powodu, nie po to, żeby coś zmienić, ale po prostu, żeby być, doświadczyć siebie.

W mojej chatce wśród gęstwiny
Z każdym rokiem bujniej rośnie bluszcz.

Co się dzieje w świecie, nie wiem
Tylko czasem pieśń drwala wiatr przyniesie.
W słoneczny dzień – zszywam i ceruję szatę;
W księżycową noc – czytam buddyjskie wiersze.
I to wszystko, przyjacielu.
Jeśli chcesz znaleźć sens – przestań się uganiać za tyloma rzeczami¹⁵.



¹⁵ *One Robe, One Bowl...*, op. cit.

ZAKOŃCZENIE

Wszyscy mamy swoje powody, dla których zaczynamy medytować, czując, że może medytacja nam jakoś pomoże. Rzadko tak naprawdę wiemy, czego się podejmujemy. Może medytujemy, żeby się po prostu odprężyć i zrelaksować, bardziej cieszyć życiem. Od tego zaczynamy. Jednak, jeśli na to pozwolimy, wyzwanie, jakie nam rzuca medytacja może zapoczątkować największą przygodę w naszym życiu.

Już wiemy, że jedyne bariery dla naszego rozwoju to te, które sami sobie stawiamy. Już we wczesnym okresie praktyki zaczynamy prze-czuwać, dokąd nas ona może zaprowadzić. Doświadczamy siebie zupełnie na nowo. Przekonujemy się, że potrafimy osiągnąć wolność od negatywnych stanów umysłu i wolność kreatywnego działania.

Jednakże, jeśli wejdziemy na drogę transformacji siebie, wkrótce zrozumiemy, że jest to droga długa i często niełatwa. Odkryjemy, że potrzebujemy wsparcia innych ludzi, takich, którzy także czują, że jest to jedyna droga, którą naprawdę warto podążać.

Może się okazać, że wielu ludzi nie potrafi zrozumieć, co robimy i widzą w tym ucieczkę od rzeczywistości, eskapizm. Inni wpadają w zakłopotanie, gdy mowa o przemianie duchowej, o świadomej transformacji umysłu. Powód przeważnie kryje się w duchowej tęsknocie – pragnieniu pełniejszego bycia sobą, które jest wrodzone człowiekowi; wielu ludzi czuje się zagrożonych, ponieważ mają poczucie, że wyparli w sobie to pragnienie.

Ale są inni, którzy nie wyparli tej najgłębszej tęsknoty ludzkiego serca. Jeśli znajdziesz ludzi, którzy też medytują, którzy pragną się rozwijać, będzie to wielkim wsparciem w twojej praktyce, więc

rozejrzyj się za grupą, z którą mógłbyś medytować. Jeśli nie ma takiej w pobliżu, pomyśl o stworzeniu własnej.

Podobno, kiedy Budda osiągnął oświecenie, początkowo nie chciał nauczać, uznał bowiem, że tego, czego doświadczył, nie można przekazać. Potem miał wielką wizję – wizję całej ludzkości jako ogromnego pola lotosów. Ujrzał, że choć wiele lotosów ciągle mocno tkwiło w bagnie, inne parły ku powierzchni wody, a jeszcze inne zaczynały pączkować lub nawet rozkwitać.

Inaczej mówiąc, zobaczył, że są ludzie, z którymi może podzielić się swoim doświadczeniem. Buddyzm jest ścieżką prowadzącą do tego samego doświadczenia, jakie miał Budda. Buddyjska ścieżka prowadzi do wolności. Tę ścieżkę ceniło wielu mężczyzn i wiele kobiet we wszystkich kulturach i we wszystkich czasach, nie tylko pod nazwą buddyzmu, ale pod wieloma nazwami – wszędzie tam, gdzie ktoś szczerze pragnął rozwijać świadomość i dobroć, szczerze pragnął stać się lepszym człowiekiem i wcielał to pragnienie w życie. Tam odkrywano ścieżkę do wolności.

Mamy wyjątkowe szczęście, bo chociaż w naszej kulturze ścieżka ta na ogół nie jest wysoko ceniona, to żyjemy też w czasach, gdy łatwiej jest uzyskać wsparcie i pomoc, których potrzebujemy, krocząc drogą wolności. Wierzę zwłaszcza w to, że buddyzm i praktyki buddyjskie stwarzają nam wspianą okazję, abyśmy mogli stać się tym, kim jesteśmy naprawdę, a w głębi serca wiemy, że musimy się tym stać.

Medytacja jest pierwszym krokiem na tej ścieżce. Jest to prosty i naturalny proces poznawania siebie i rozwijania tego, co w nas najlepsze. Jest to środek, za pomocą którego powoli odkrywamy to, co w nas najwyższe, i coraz bardziej otwieramy się na piękno wokół nas. Powodzenia!

Chcę iść, a dookoła pięknie

Chcę iść... a dookoła pięknie

Chcę iść... a choćby i dzień cały

Chcę iść... przez lato, jesień, zimą...

Pięknie będę posiadał...
Pięknie ptaki...
Pięknie radosne ptaki
Chcę iść... żółtym od pyłku szlakiem
Chcę iść... polne koniki u mych stóp
Chcę iść... i rosa u mych stóp
Chcę iść... jest pięknie
Chcę iść... przede mną pięknie
Chcę iść... i za mną pięknie
Chcę iść... nade mną pięknie
Chcę iść... i wszędzie wokół pięknie
Chcę iść... na starość, wędrując szlakiem piękna, żwawo
Chcę iść... na starość, wędrując szlakiem piękna, znów żyjąc
To kończy się tak pięknie
To kończy się tak pięknie¹⁶



¹⁶ The Navajo, *Chcę iść, a dookoła pięknie*, transl.. J. K. Rothenberg.

O AUTORZE

Paramananda (John Wilson) urodził się w północnym Londynie w 1955 roku. Od dziecka ciekawiły go filozofie Wschodu, ale dopiero gdy skończył 23 lata, po śmierci ojca, obudziło się w nim głębsze zainteresowanie buddyzmem. W tamtym okresie w centrum jego uwagi – zamiast polityki, w którą dotąd był aktywnie zaangażowany – znalazły się sprawy bardziej duchowe.

Między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia pracował głównie jako psychiatryczny opiekun społeczny. Podejmował również rozmaite prace jako wolontariusz, m.in. działał w organizacji Samarytan, zajmował się detoksykacją narkomanów, a następnie pracował w hospicjum.

W roku 1983 zetknął się z Przyjaciółmi Zachodniej Wspólnoty Buddyjskiej [obecnie: Wspólnota Buddyjska Triratna, www.buddyzm.info.pl lub www.thebuddhistcentre.com – przyp. red.], a dwa lata później został członkiem tej Wspólnoty. Odtąd całkowicie poświęcił się uczeniu medytacji i buddyzmu. W latach 90. XX wieku mieszkał w San Francisco w Kalifornii, gdzie założył i prowadził ośrodek buddyjski. Obecnie mieszka w Anglii. Medytację i buddyzm postrzega jako skuteczne środki służące zarówno indywidualnej, jak i społecznej przemianie, wierzy też, że służenie społeczeństwu jest nieodzownym aspektem praktyki duchowej.

Wspólnota Buddyjska **Triratna** powstała w 1968 roku w Londynie. Założył ją Anglik **Sangharakszita**. Dziś jest to aktywnie rozwijający się międzynarodowy ruch, starający się przekazywać żywe nauki buddyjskie w sposób odpowiadający naszym czasom.

Od 2008 roku prowadzimy ośrodek **Sanghaloka** w Krakowie, przy ul. Augustiańskiej 4. Staramy się tworzyć miejsce, gdzie w centrum miasta, w XXI wieku, można podjąć autentyczną praktykę duchową opartą na przyjaźni, gdzie można w kreatywnej atmosferze pracować nad swoim umysłem i sercem. Jest to miejsce dla buddystów, ale także dla wszystkich przyjaciół i sympatyków – ludzi, którzy dobrze się u nas czują, a którzy nie chcą być buddystami lub jeszcze nie podjęli takiej decyzji. To miejsce zachęcające do samodzielnego myślenia, otwartej dyskusji i poświęcone wykorzystaniu naszego ludzkiego potencjału współczucia i mądrości. Od 2011 roku prowadzimy również zajęcia w Warszawie. Organizujemy też wyjazdowe kursy medytacji i buddyzmu.

Więcej informacji o Triratnie i buddyzmie
znajdziesz na naszej stronie:

www.buddyzm.info.pl

Zajrzyj, poczytaj, pooglądaj i posłuchaj,
a jeśli Cię zainteresuje to, co robimy,
skontaktuj się z nami. Zapraszamy.

