

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Alchemia zen. Świadome życie według duchowego mistrza Osho

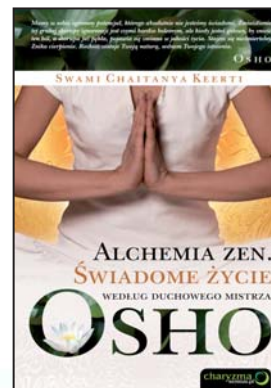
Autor: Swami Chaitanya Keerti

Tłumaczenie: Magdalena Zamorska

ISBN: 978-83-246-1643-5

Tytuł oryginału: [The Alchemy of Zen.](#)[Osho's Insights on Conscious Living](#)

Format: A5, stron: 272



*Mamy w sobie ogromny potencjał, którego absolutnie nie jesteśmy świadomi. Zmiazdzenie tej grubej skorupy ignorancji jest czymś bardzo bolesnym, ale kiedy jesteś gotowy, by znieść ten ból, a skorupa już pękła, pojawia się zmiana w jakości życia. Stajesz się nieśmiertelny. Znika cierpienie. Rozkosz zostaje Twoją naturą, sednem Twojego istnienia.*

Osho

### Angażuj się we wszystko każdą komórką swojego ciała

Nosisz w sobie zarówno góry, jak i doliny. Potrafisz wspiąć się wysoko i poczuć, że znalazłeś się na szczycie świata, zdobywając Mount Everest własnej świadomości. Bywa jednak, że wpadasz w dołek i czujesz się tak, jakby wessała Cię czarna dziura. Twoja świadomość raz rzuca Cię w mroczne, posępne czeluści, by za chwilę pomóc rozwinąć skrzydła, wysyłając Cię prosto do nieba. Zen pomaga Ci osiągać wyżyny i unikać niepotrzebnych upadków...

Zen jest najczystsza formą medytacji. Czyni świadomym każde działanie, a ono dzięki temu zamienia się w prawdziwie twórczą aktywność.

Zen to najwspanialsza alchemia. Przekształca Twoją zwyczajną, prozaiczną egzystencję w życie pełne wszelkiej świętości.

Zen zawsze pulsuje w rytmie serca. Może nie mieć związku z Twoim ilorazem inteligencji, ale na pewno ma wiele wspólnego z Twoją inteligencją emocjonalną.

Zen uczy nas zdzierać maski i ujawniać naszą prawdziwą twarz. Odkrywa moralność, która wyłania się z czystej świadomości, a nie z reguł współżycia społecznego czy hipokryzji, w której tonie każde społeczeństwo.

Ta książka jest wspaniałą propozycją zarówno dla tych, którzy poszukują wiedzy duchowej, jak i tych, którzy po prostu są ciekawi świata. Otwórz ją, a natychmiast porwie Cię wypowiedź dotycząca czegoś bard

# Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	5
Zen na co dzień	7
Sztuka medytacji	31
Prawdziwa twarz	113
Wyższy poziom miłości	133
Tu i teraz	157
Mistyczna kraina	219

# SZTUKA MEDYTACJI

永恒

*Medytacja to jedyna prawdziwa alchemia. Wszystkie inne rzeczy, które zostały opisane pod szyldem alchemii, to jedynie bzdury, okultystyczne nonsensy, ezoteryczne śmieci. Prawdziwa nauka to tylko jedna rzecz — medytacja, ponieważ jest ona pomostem pomiędzy ciałem a świadomością. Gdy tylko uda Ci się dotrzeć do sedna swojej istoty i gdy się zorientujesz, że to Ty jesteś świadomością, znajdziesz się poza narodzinami, poza śmiercią.*

*A kiedy ktoś wykroczy poza czas, zaczyna odczuwać wielką radość, ponieważ znikają wszystkie lęki, rozprasza się cały mrok.*

## Alchemia medytacji

**M**ożna przeżyć życie na dwa sposoby — świadomie lub automatycznie, jak robot albo absolutnie uważnie.

Większość ludzi przeżywa swoje życie w półśnie, poruszając się półświadomie. Dlatego właśnie wokół nas widzimy tak wiele cierpienia i bólu. Ludzie nie wiedzą, jak działać w pełni świadomie. Zwykle reagują nieświadomie lub mechanicznie. Wciskamy guzik i wiatrak się włącza. Podobnie się dzieje z nami: ktoś wciska nasz „guzik”, a my od razu reagujemy.

Ktoś nas wyzywa i obraża, a my wpadamy we wściekłość i chcielibyśmy go zabić. Takiego zachowania nie można określić mianem świadomego lub refleksyjnego. Jest ono po prostu mechaniczne, wywołuje u nas serię reakcji łańcuchowych i zniewala nas. To niewolnictwo, a nie wolność.

Medytacja to nauka, czysta nauka dotycząca świadomości — tego, jak stać się wolnym. Medytacja to wolność. Medytacja to uważność, obserwacja każdego swojego działania. Medytacja to sposób życia polegający na przekształceniu samego siebie z nieszlachetnego metalu w złoto. To alchemiczny proces mający na celu wewnętrzną metamorfozę. To rewolucja w życiu jednostki i, docelowo, rewolucja w łonie społeczeństwa. Pewna przebudzona istota, której przydarzyła się taka rewolucja, stała się Buddą, Oświeconym,



który od tysięcy lat wskazuje światło milionom ludzi. To właśnie jest magia medytacji. To, czego dokonał Budda, jest nieporównywalne z niczym innym; tysiące reformatorów społecznych nie są w stanie tego dokonać. Reformatorzy społeczni przeprowadzają zmiany jedynie powierzchownie; są to zabiegi kosmetyczne. Ale Budda przynosi ze sobą głęboką transformację. Jest nią nauka zwana medytacją.

Przyszłość należy do tej właśnie nauki. Nauka jest czymś uniwersalnym — można ją zastosować wobec każdego. Wierzenia i systemy nie są uniwersalne, z natury są lokalne i prowincjonalne. Możesz się o nie wyklócać lub za nie walczyć. Prowadzą nas donikąd. Nie osiągniemy dzięki nim samorealizacji. Medytacja to podróż do własnego wnętrza, w stronę tajemniczych skarbów, które tam kryjemy — ku radości i szczęściu, które mamy w sobie. Człowiek pełen szczęścia, człowiek oświecony wnosi radość i blask w życie innych. Jest prawdziwym błogosławieństwem.

W tej książce podzielę się z Wami wiedzą na temat pewnych metod medytacji — tego, jak można poszerzyć swoją świadomość i jak przeżyć życie w zdrowszy, radośniejszy sposób.

## Śmiech jest formą medytacji

Najwspanialszym darem Osho dla ludzkości jest uczenie ludzi stylu życia związanego z medytacją i radowaniem się. Nie chce, by człowiek wyrzekł się życia i uciekał w Himalaje, ale by pozostał na tym targowisku i nauczył się sztuki medytacji po to, by przekształcić to życie w jedną wielką twórczą zabawę.

Człowiek, zamiast patrzeć na to życie jako na niekończącą się udrękę, powinien traktować je jako wyjątkowy dar od losu. Ten dar wykracza ponad powagę i monotonię religii, dzięki niemu możemy przekroczyć ograniczenia naszego intelektu. To sztuka życia, którą należy wpajać współczesnemu człowiekowi.

Osho przedstawia śmiech jako medytację. Gdy spontanicznie wybuchamy śmiechem, nasz hałaśliwy umysł zatrzymuje się na kilka chwil, dając nam przedsmak tego, czym jest medytacja.

W jednym ze swoich wykładów dotyczących „Przekazu Lampy”<sup>1</sup> Osho mówi: „Mój wkład w religię to między innymi poczucie humoru, jakiego nie ma w żadnej innej religii. A jedno z moich podstawowych twierdzeń na ten temat brzmi



---

<sup>1</sup> Książka Chung-yuan Changa, w której autor przybliży pierwotny przekaz zen — *przyp. tłum.*

następująco: śmiech jest najwyższą wartością duchową. Wszystkie religie ograniczały możliwość śmiania się. Poczucie humoru nie jest postrzegane przez żadną religię jako właściwość duchowa. Ja uważam śmiech za najwyższy atrybut religii i myślę, że gdybyśmy mogli zdecydować, że co roku, przez godzinę, określonego dnia cały świat ma się śmiać, pomogłoby to rozproszyć mrok i zapobiegłoby przemocy, ponieważ śmiech jest jedyną ludzką właściwością, której nie posiada żadne zwierzę”.

„Wszystkie zwierzęta są niezdolne do śmiechu, a każdy, kogo we wspomnianych religiach uznaje się za świętego, od razu staje się podobny do zwierząt, ponieważ traci umiejętność śmiania się. Spada na ewolucyjnej drabinie, nie mogąc wznieść się wyżej”.

„Śmiech ma w sobie wielowymiarowe piękno. Potrafi Cię odprężyć; niespodziewanie sprawia, że czujesz się lekki jak piórko; może pozbawić Twoje życie udręka, zamieniając je w cudowne doświadczenie [sic]. Może zmienić całe Twoje życie. Sam kontakt ze śmiechem może sprawić, że zachce Ci się żyć, że poczujesz wdzięczność”.

## Bierne słuchanie

**P**orannek to najlepszy moment na pobudzenie się. To najlepszy moment na medytację. To czas, gdy cały świat budzi się, wtedy też można popробować różnych technik medytacyjnych.

Gdy tylko się obudzisz, połącz się ze swoim wnętrzem. A najlepszym sposobem na to, żeby się podłączyć, jest bycie świadomym swojego oddechu. Przyglądaj się swoim wdechom i wydechom. Obserwuj je. Nie oddychaj, po prostu obserwuj. Obserwuj biernie. Wsłuchuj się w delikatny i subtelny dźwięk, z jakim przepływa Twój oddech. Posłuchaj ptaków ćwierkających za oknem. Dźwięków dochodzących z kuchni. Przyszedł mleczarz i rozmawia z Twoją matką. Listonosz rzucił gazety pod drzwi. Dociera do Ciebie dźwięk pojazdów na szosie. Są pewne sytuacje, których nie kontrolujesz. Możesz biernie słuchać i nie ma potrzeby, by się w nie angażować lub je osądzać. Po prostu wsłuchaj się w to wszystko, nie wybieraj niczego.

To może być najlepszy sposób na odprężenie się i akceptację. Później, w ciągu dnia możesz przystanąć na jakiejś ścieżce, obserwując otaczający Cię ruch. Nie masz z nim nic wspólnego. Tyle rzeczy się dzieje, a Ty nie jesteś w nie zaangażowany. Po prostu je obserwujesz.

Praktykując takie właśnie bierne słuchanie rankiem, jeszcze w łóżku możesz poczuć odprężenie na dobry początek



dnia. Rozwijasz w ten sposób cierpliwość i powoli oraz świadomie uwalniasz się od całego pośpiechu oraz obcesowych zachowań. Słuchaj biernie z całkowitym oddaniem dźwięków pochodzących z kuchni i z ulicy — zapach przygotowywanego jedzenia; wszystko to dociera do Twoich zmysłów. To coś, czego nie stworzyłeś, a co jednak tam jest. Możesz to po prostu zaakceptować, nie angażując się.

A teraz przenieś strzałę swojej świadomości do wnętrza. Tam odbywa się ruch rozmaitych myśli. One tam są. Nie zapraszałeś ich. Nie są świadomie przez Ciebie stworzone. Podobnie jak wtedy, gdy z boku przyglądasz się ruchowi na szosie, obserwuj swoje myśli, ale nie angażuj się w nie. Twój umysł transmituje myśli. Możesz je usłyszeć; są tak głośne, że dostrzegasz dźwięki i wygląd każdej z nich. Po prostu obserwuj i wsłuchuj się w rozmowę toczącą się wewnątrz Twojej głowy i wypatruj przerw. Dostrzeżesz krótkie przerwy pojawiające się pomiędzy nimi. Bądź czujny i zatrzymaj się w takiej przerwie; być może nie nastąpi to pierwszego dnia. Odkrycie tych przerw może Ci zabrać kilka dni. Ale nie ma się czym przejmować i nie ma co się niecierpliwic. Po prostu ciesz się tym biernym słuchaniem, przyglądaniem się i pozostań w swoim wnętrzu.

A teraz, gdy już skończysz, możesz wstać i pójść do łazienki. Pamiętaj, by po wyjściu z łóżka pozostać całkowicie świadomie wewnątrz swojego ciała. Nie rozpraszaaj się, idąc. Biorąc prysznic, pozwól wszystkim komórkom swojego ciała poczuć cudowny dotyk wody. Bądź dzieckiem, pobaw się wodą, ale zachowaj wewnętrzną czujność. Pozwól wodzie po kolei obmywać poszczególne części ciała i poczuwaj w tych miejscach budzące się życie. Na koniec poczuwaj w całym swoim ciele ożywienie.

To ożywienie jest czymś boskim. Pamiętaj, by się tym wszystkim rozkoszować. Dokazuj. Swawola to prawdziwa uprawka w medytacji.

## Podróż do wnętrza

Jest rano. Budzisz się. Bądź świadom tego, że się budzisz. Nie masz co się śpieszyć. Zanim wstaniesz z łóżka, połącz się ze sobą, ze swoim wnętrzem. Odczuj samego siebie. Poczuj, że to Ty się budzisz. Poczuj siebie. Poczuj, jakim błogosławieństwem jest przebudzenie, podobne do kwiatu lotosu otwierającego płatki i kołyszącego się na rześkim porannym wietrzyku.

Zanim wstaniesz z łóżka, świadomie wejdź w swoje ciało. Zabierz świadomość w każdy jego zakamarek. Zaczynij od stóp. Przenieś świadomość do lewej stopy. Poczuj to. A teraz przenieś uwagę do prawej stopy. Bądź tam przez chwilę. Poczuj to. Powtórz proces przenoszenia świadomości z jednej stopy do drugiej. Koncentrowanie uwagi jest jak ładowanie energią, budzenie swojej stopy do życia. One zasługują na Twoją miłość. Będą Cię nosić przez cały dzień, przez całe życie. Po prostu dostrzeż je.

Przenieś świadomość w górę swojego ciała. Umieść uwagę w środku pępka. Zostań tam przez chwilę. Sprawdź swój oddech. Przyjrzyj mu się, jak wchodzi i wychodzi. Zjednocz się z nim. Poczuj, że jesteś oddechem. Trzymając się oddechu, pozostań bierny i uważny.



A teraz przenieś świadomość do serca. Poczuj jego słodycz. Poczuj jego dobro i wrażliwość. Oto prawdziwa natura Twojego serca. Poczuj, że jesteś miłością, samą miłością i niczym więcej.

A teraz niech Twoja uwaga uniesie się w stronę gardła. Pozostań w nim. Korzystasz z tego narządu przez cały dzień bez umiaru. Teraz jest odpowiednia chwila, by dać mu trochę energii. Z gardła przenieś się w rejon swojej twarzy. Właśnie ją ukazujesz przez cały dzień światu. Bycie w pełni świadomie wewnątrz własnej twarzy sprawi, że okryje się ona jeszcze wspanialszym blaskiem.

Poczuj od środka swoje policzki, nos, swoje usta, uszy i oczy. Nie otwieraj oczu i poczuj je od wewnątrz. Oczy zużywają około 80 procent swojej energii, patrząc przez cały dzień na świat zewnętrzny. Oddaj oczom trochę energii. Uwaga kierowana na gałki oczne z wewnątrz w naturalny sposób przeniesie energię ku środkowi — w rejon trzeciego oka. Tutaj możesz zatrzymać się dłuższą chwilę. To centrum energetyczne to Twój most do innej rzeczywistości.

A teraz przenieś energię do głowy. Poczuj ją od wewnątrz. W wyniku nieustającego przepływu myśli i zmartwień jest ona zmęczona i wyczerpana — w dużej mierze niepotrzebnie i daremnie. Wypełnienie tego centrum energetycznego całą dostępną energią uzdrowi ją i usprawni jej funkcjonowanie. Jeśli wszystkie umysły byłby zdrowe i silne, na świecie nie byłoby żadnych problemów.

A teraz nadszedł czas, by opuścić głowę, udać się do swoich ramion — do lewego ramienia, a następnie do prawego. Niech Twoja energia sięgnie dłoni; niech się rozgrzeją. Poczuj to ciepło. Potrzyj je o siebie delikatnie i dotknij swojej twarzy, zwłaszcza oczu. Teraz całe ciało jest pełne energii; pełen energii i entuzjazmu jesteś gotów rozpocząć dzień. Energia to sama radość. Poczuj tę radość.

Przeprowadzaj to doświadczenie w swoim łóżku przez kilka dni z rzędu. Później zabierzemy się za różne inne techniki. Zapamiętaj jedno — traktuj serio medytację, ale nie ma potrzeby, byś zachowywał jakąś szczególną powagę. To podróż ku szczęściu.

永恒

## Zaproś Boga do swego wnętrza

Słyszałeś, że Bóg jest wszędzie, we wszystkim, w każdym liściu drzewa, w gwiazdach, a nawet w cząsteczkach kurzu. Ale gdy stwierdzę, że Ty także jesteś Bogiem, być może mi nie uwierzysz. Prawdopodobnie powiesz: „Ja? Bogiem? Jestem człowiekiem pełnym gniewu, strasznie zachłannym — jak mógłbym być Bogiem?”. Ale alchemia polega na tym, że w chwili, gdy zaakceptujesz to, że jesteś Bogiem, przestaniesz być tym rozgniewanym lub zachłannym człowiekiem.

Nasz umysł akceptuje świętość, boskość we wszystkim z wyjątkiem nas samych. Cząsteczki kurzu mogą być pełne świętości, ale my nie! Proponuję medytację — nową formę akceptacji naszej boskości; w momencie, gdy zaczniesz ją akceptować, przestaniesz być tą samą osobą. Twoja świadomość ulegnie przekształceniu, wewnętrznej rewolucji. Dlatego dzisiaj, gdy pójdziesz do łóżka, Bóg w Tobie także pójdzie spać. Poczuj to. Nie ma znaczenia to, co robiłeś przez cały dzień. Zapomnij o tym. Pamiętaj tylko o jednym — Bóg idzie spać. To odczucie zmieni jakość Twojego snu. Twój sen zachowa tę jakość przez całą noc i przebudzisz się z tym samym odczuciem.

Obudzisz się, czując, że Bóg również się obudził. Jeśli tak się nie stanie, zabierz się za to świadomie. Pozostań przez

chwilę w łóżku i poczuj, że budzi się Bóg. Poczuć w każdej komórce swojego ciała, że Bóg się budzi wraz z Tobą. Nie ma nic innego niż Bóg. Boskość to po prostu inna nazwa świadomości. Świadomość to materia, z której wszyscy jesteśmy ulepieni. Nie jesteśmy fizyczną materią, nie jesteśmy umysłem — jesteśmy świadomością. W chwili, gdy to sobie uświadamiamy, zaczynamy jaśnieć świadomością. Ta wspa-  
niała świadomość nie zna cierpienia ani bólu. Jest ulepiona z radości. Jest prawdą. *Sat chit anand.*

Jeśli czujesz w sobie przedsmak boskości, to nawet jeśli jest on bardzo niewyraźny, zaprowadzi Cię do prawdy, świadomości i wiecznej radości. Jeśli będziesz rozpoczynać dzień od przypomnienia sobie o tym, to każdego dnia ten smak będzie silniejszy, aż pozostanie na stałe. Będziesz oddychał boskością.

Pamiętaj, że zachłanność w kwestii boskości jest niepotrzebna. Zacznij od słabego wrażenia we własnym wnętrzu i pozwól mu się w naturalny sposób rozwijać. Pewnego dnia nadejdzie taki moment, że poczujesz się pełen boskości. W takich chwilach osoby oświecone stwierdzają: *Abam Brahmamsi* (jestem Bogiem). Niech boskość przeniknie całą Twoją istotę. Poczuć, jak świadomość dociera do każdego zakątka i zakamarka Twojej istoty. Niech cała Twoja istota napęłni się światłem. A wtedy wszystko, co istnieje w Tobie i poza Tobą, nie będzie niczym innym jak boskością.

Chodzisz w Bogu, mówisz w Bogu. Kabir<sup>2</sup> śpiewał:

*Utboon baitboon so parikrama.*

(Bez względu na to, co robisz, siedzisz czy stoisz, to jest to właśnie medytacja).

A teraz Bóg czuje i Bóg myśli poprzez Ciebie. To wszystko jest boską grą. To jego *lila*. Świętuj tę chwilę.

---

<sup>2</sup> XV-wieczny indyjski mistyk i święty sikhizmu oraz sufizmu; skupiał się na jednoczeniu religii hinduistycznej i islamskiej — *przyp. tłum.*



## W dolinie medytacji

**M**edytacja to poznawanie samego siebie, bratanie się z samym sobą, doświadczanie własnego wnętrza do samego środka. W ostatniej porannej „budzącej” medytacji zyskaliśmy wgląd w sztukę docierania do sedna naszej istoty i przyglądania się sobie od wewnątrz. Zróbmy teraz jeszcze jeden krok — no dalej. Jak się czujesz? Czy czujesz się bardzo ożywiony? Czy chciałbyś głębiej w siebie wnikać? Czy chciałbyś, by Twój chwilowy wgląd przekształcił się stały sposób widzenia rzeczy?

Jeśli tak, to porzuć ten pomysł. To nie jest możliwe. Nic nie jest trwałe; zmiana musi nastąpić. Pamiętaj, nie zatrzymuj się na żadnym doświadczeniu. Naucz się ruszać dalej.

Każde doświadczenie, nie wiadomo jak przyjemne, może nas zniewolić, jeżeli nie zostawimy go i nie ruszymy dalej. Każde doświadczenie, którego nie pozostawisz za sobą, gdy jego czas minął, może się zamienić w kajdany. A medytacja to wolność — bezgraniczna wolność; w rzeczywistości jest ona wolnością właśnie od doświadczenia. Na początku będziesz zbierał wszystkie możliwe doświadczenia — być może też takie, do których bardzo będziesz lgnąć.

Jeśli ulegniesz i dasz się im pochwycić, staniesz się niezdolny do dalszej wspinaczki i eksplorowania nieznanych terenów. A, jak mówią mistycy, ostateczna rzeczywistość

jest czymś nieznanym. Jest najgłębszą tajemnicą. Dlatego zobaczmy, jaką poranną medytację, która skutecznie przybliży nas do jakościowej zmiany naszego codziennego życia, możemy praktykować.

Śmiech to bardzo skuteczna technika medytacyjna polecana przez mistyków i naukowców, ponieważ leży on na linii przecięcia się zainteresowań nauki i duchowości. Śmiech to najlepsza kuracja, jaką możesz sobie zafundować, chcąc poprawić zarówno zdrowie, jak i całe swoje życie. Mówi się, że śmiech jest zdrowszy nawet od joggingu. Naukowcy wykazali, że optymistyczne podejście do życia pomaga uregulować gospodarkę hormonalną, co z kolei wzmacnia system immunologiczny. Ci, którzy śmieją się z całego serca, są bardziej aktywni fizycznie i mniej podatni na nałogi.

I pamiętaj, że istnieje ogromna różnica pomiędzy serdecznym śmiechem a śmianiem się z kogoś. Mówimy o czystym, głębokim śmiechu; takim, który nikogo nie rani. Ten czysty śmiech można przekształcić w medytację. Jedynie taki śmiech może przeniknąć każde włókno Twojego ciała i ożywić je od wewnątrz. Cała Twoja istota będzie emanować śmiechem, który rozproszy smutek, i będzie działać na innych kojąco.

Dlatego, gdy tylko obudzisz się rano, powinieneś świadomie zacząć się śmiać. Chociaż, podobnie jak inni, być może zaczniesz wątpić w swoją poczytalność, nie pozwól, by jakieś uwagi dotyczące zdrowych zmysłów zakłóciły Twój śmiech. Społecznie akceptowane wyobrażenia dotyczące szaleństwa są w gruncie rzeczy dużo gorsze niż Twoja tak zwana niepoczytalność. Ale ten rodzaj szaleństwa okazuje się lepszy od zdrowego rozsądku i prowadzi do prawdziwego zdrowia psychicznego oraz fizycznego.

Zacznij się świadomie śmiać. Włóż tak wiele energii, jak tylko potrafisz, w trenowanie śmiechu. Już niebawem przekonasz się, że Twój śmiech stał się czymś naturalnym. Gdy





śmiech ucichnie, zamknij oczy i przenieś się do swego wnętrza. Poczuj ożywienie wygenerowane przez śmiech. Zapadnij się głęboko w swoje wyciszenie. Śmiech prowadzący do wyciszenia to przedsmak medytacji. To prawdziwy balsam dla zdrowia i samopoczucia.

## Zrozumieć medytację

Ludzie często narzekają: „Nie mam czasu na medytację”. To prawda, że nie mają czasu na coś, co nie przynosi im pieniędzy. Są też tacy, którzy skarżą się, że mają tyle wolnego czasu, że nie wiedzą, co z nim zrobić.

Pieniądze nie stanowią dla nich problemu; ich jedynym problemem jest czas. Tak dużo czasu! Oglądają telewizję, czytają gazety, chodzą do klubów albo na wyścigi, grają też w karty bądź szachy. Ale pomimo tych wszystkich zajęć czują się znudzeni.

Tak naprawdę nie chodzi tutaj o nadmiar czasu lub jego brak. Rzecz w tym, by zrozumieć, czy rzeczywiście do medytacji potrzebny jest nam czas, czy też niekoniecznie. Dla mędrca medytacja jest stylem życia, czymś od życia nieoddzielnym. To sposób życia lub jeśli ktoś woli: sztuka życia.

Natomiast jeśli jesteś osobą o temperamencie naukowca, możesz ją nazwać nauką o życiu. Istnieje jeszcze jedno odpowiednie słowo — *wprawa*. Tak, medytacja to sposób nabierania wprawy.

Możesz nazwać ją, używając współczesnego terminu z zakresu psychologii — *gestalt* (postać). Zmień swój *gestalt*, a znajdziesz się w stanie medytacji.

Medytacja jest czymś takim jak oddychanie; nie musisz znajdować na to czasu, bo w przeciwnym razie mógłbyś



umrzeć, zapomniawszy choćby na moment o oddychaniu. Spacerujesz, siadasz — wszystko to się dzieje, a Ty równocześnie oddychasz. Nie musisz znajdować czasu na oddychanie. Nie mówisz do swojej żony czy przyjaciela: „Chwileczkę, zrobimy małą przerwę, żebym mógł chwilę pooddychać”. Brzmiałoby to zabawnie. Możesz być pewien, że cały czas oddychasz, nie myśląc o tym.

Medytacja może być tak naturalna jak oddychanie. Możesz się jej oddawać bez przerwy przez cały dzień. Medytacja to nic innego, jak uważność, obserwacja własnej świadomości. Wpleć świadomość we wszystko, co robisz — spacerowanie, rozmawianie, jedzenie, siedzenie i spanie. Niech Twoja świadomość będzie blisko Ciebie. Stoisz w zatłoczonym autobusie zatopiony w rozmyślaniach o tym, co zrobisz, gdy dotrzesz do domu. A w tym samym pojeździe także inne osoby mają podobne myśli. Depczą sobie wzajemnie po palcach i niepotrzebnie wywołują spory. Dzieje się tak, ponieważ nikt w rzeczywistości nie znajduje się tam, gdzie powinien.

To samo dzieje się na szerszą skalę. Rzeka życia toczy swe wody poza naszą świadomością. Brak czujności to prawdziwa przyczyna wszystkich naszych cierpień. Człowiek oddający się medytacji będzie wszystko to zmieniał. Po pierwsze, uświadomi sobie swoją nieświadomość. Zaobserwuje swoje mechaniczne działania. Zacznie stawać się świadom wszystkich swoich aktów — zarówno tych wielkich, jak i tych małych. Wiele rzeczy, które dzięki naszej nieświadomości sprawiają, że życie jest pełne cierpień, automatycznie zniknie.

Zawsze robimy różne rzeczy nieświadomie i później ich żałujemy — nie powinienem był tego robić, nie powinienem był tego mówić. Ale skrucha lub poczucie winy nie zmieniają niczego. Tworzy się tylko łańcuch zależności — robimy coś nieświadomie i z przyzwyczajenia, następnie żałujemy tego. Jest to zamknięte koło, które zmienia nas w niewolników.

Płomień świadomości spala wszystkie więzy i uwalnia nas od reakcji łańcuchowej. Medytacja to wolność; wolność świadomego działania. Świadomość nie zna cierpienia. Jest radością. W kolejnych podrozdziałach tej książki powiem więcej o tym, co zrobić, by osiągnąć stan ciągłej medytacji.

永恒

## Przygotowanie do vipassany

W dzisiejszych czasach najpopularniejszą metodą medytacji jest *vipassana*. Ostatnio medytująca policja z Delhi pojawiła się na pierwszych stronach delhijskich dzienników. Wszyscy praktykują *vipassanę*, począwszy od morderców z więzienia Tihar, a skończywszy na supergliniarzu Kiranie Bedim i supermodelkach, takich jak Madhu Sapre. Ostatnio uczyli się jej także członkowie parlamentu.

Wygląda na to, że słowo *vipassana* stało się synonimem medytacji. I w rzeczy samej tak jest. To coś bardzo prostego, ale w naszym życiu wszystkie proste sprawy się skomplikowały, ponieważ my sami staliśmy się skomplikowani. Dlatego też proste sprawy wydają się bardzo trudne. W przeciwnym razie siedzenie i obserwowanie tego, jak nasz oddech wchodzi i wychodzi, byłoby najprostsza rzeczą, jaką można zrobić. Ale sam spróbuj i zobacz — okaże się, że jest to bardzo trudne.

Przemyślisz każdą bezsensowną i niepotrzebną sprawę, ale nie będziesz obserwował oddechu. Znuudzisz się w ciągu pięciu minut, wstaniesz i zajmiesz się czymś innym. Będziesz mógł siedzieć dłużej i oglądać swój oddech tylko wtedy, jeśli wcześniej poczujesz się zmęczony fizycznie i wyczerpany.

Dawniej, gdy trzeba było fizycznie się napracować, a życie było proste, bardzo łatwo było praktykować *vipassanę*. Drwal

wycina drzewa w lesie, a gdy jest zmęczony, siada i obserwuje swój oddech. Jego odprężenie jest głębokie jak medytacja. Jego sen jest bardzo głęboki. Współczesny człowiek nic nie wie o głębokiej medytacji ani o głębokim śnie, który w terminologii jogicznej jest nazywany *sushupti*. Zatem *vipassana* jest czymś bardzo skutecznym, ale obecnie została wyrwana z kontekstu. Dobrze by było, gdybyś przez chwilę poświęcił się jakiejś drobnej fizycznej aktywności, zanim zajmiesz się *vipassaną* — może to być krótki jogging lub poranny spacer bądź chwila szybkiego i chaotycznego oddychania. Następnie znajdź sobie jakieś wygodne miejsce, gdzie możesz usiąść i obserwować swój oddech. Gdy robisz wdech, Twoja uwaga powinna wnikać do wnętrza ciała wraz z powietrzem. Bądź czujny i skupiony w momencie, gdy oddech zawraca. Pozostań tam. Gdy robisz wydech, pozwól, by Twoja uwaga poruszała się wraz z nim. Dzięki tej praktyce nabierzesz takiej wprawy, że wszystko to stanie się dla Ciebie czymś naturalnym i niewymagającym wysiłku.

Według mądrości tao, staranie się to wrota do tzw. bezwysiłkowości. Każdy wysiłek to przygotowanie do medytacji. Pozycje jogiczne nie są medytacją; są jedynie do niej przygotowaniem. Niech Cię nie kusi myśl o wkroczeniu na ścieżkę *vipassany* bez wcześniejszych przygotowań. Mógłbyś się w ten sposób otumanić i doprowadzić do śmierci. Jest wielu ludzi, którzy medytują, ale wyglądają na tępych i martwych, ich twarze nie mają żadnego blasku.

Medytacja to coś żywego i iskrzącego się. Rozjaśni Twoje oblicze. Jeżeli tak się nie dzieje, to znaczy, że coś jest nie tak z Twoją medytacją, że ona nie działa. Medytacja z pewnością zadziała i to działa cuda tylko wtedy, jeżeli przygotujesz się do niej bez pośpiechu i bez zachłanności.



Medytacja powinna sprawić, że staniesz się wrażliwszy i bardziej zmysłowy — przepelniony życiem. Twoja obecność emanuje pełnią życia i energią, które uzdrawiają innych i poprawiają im nastrój.

Wstrząśnij do głębi całą swoją istotą. To nieważne, jak tego dokonasz. Wkrocz na ścieżkę *vipassany*. Najpierw spróbuj wchłonąć otaczającą Cię świeżą i pełną życia energię. Jedynie wtedy będziesz gotów do tego, by swobodnie wypłynąć na głębokie wody tej medytacji.

## Ładowanie akumulatorów

**K**ilka chwil medytacji to wszystko, czego potrzebujesz, by pobudzić zmęczone ciało i umysł.

Medytacja rozprzestrzenia się jak pożar — od Pune w Indiach do Pensylwanii i od Bombaju do Manhattanu. Znalazła także drogę do popularnych mediów — czy to prasy, czy sieci. Udowadnia też, że może być jedną z form leczenia fizycznych dolegliwości. Jeżeli masz problemy z sercem, udaj się do zachodniego lekarza. Ale skonsultuj się również z nauczycielem medytacji, bo to właśnie medytacja może odciążyć Twoje serce.

I rzeczywiście, w Stanach Zjednoczonych zarówno rządowe szpitale, jak i uniwersytety stanowe kładą duży nacisk na badanie jej. Cały Wschód znał magię medytacji i ją praktykował. Ale wygląda na to, że gdzieś po drodze została ona zapomniana. Obecnie z powrotem pojawia się, choć za pośrednictwem Zachodu. Można mówić o takim zjawisku przede wszystkim w przypadku mieszkańców miasta, które obecnie intensywnie kultywują to, co zachodnie.

Na Wschodzie było na przykład wiadomo, że jeśli boli Cię głowa, musisz wyjść na zewnątrz i przez kilka chwil poodychać. Wciągnąć powietrze lewym nozdrzem siedem razy i wypuścić je siedem razy prawym, a następnie powtórzyć to, zmieniając strony. W ten sposób automatycznie pojawi się





równowaga pomiędzy energią *yin* i *yang*, a ból głowy od razu minie. Nie będą potrzebne tabletki przeciwbólowe, które mają wiele efektów ubocznych, a także uzależniają.

Medytacja jest prosta. Ale nasze życie stało się tak skomplikowane, że sprawy proste przestały być dla nas kuszące. Na tym właśnie polega cały problem. A teraz przykład z życia wzięty. Gdy próbujemy się zalogować do komputera i nie uzyskujemy połączenia, zaczyna nas denerwować opieszałość internetu. Chcemy przejrzeć bardzo ważne dla nas wiadomości, ale łączenie trwa długo i nie bardzo wiemy, czym się zająć.

### POMEDYTUJ!

Zamknij oczy. Oddychaj. Przyglądaj się wdychanemu powietrzu. Przemieść się wraz z nim tak głęboko, jak tylko możesz, i zobacz, w którym miejscu zawraca, zanim zaczniesz je wydychać. Rób to również w przerwach, gdy czekasz, aż dany e-mail się załaduje! Oddychanie pobudzi cały Twój organizm, a zamknięcie oczu na kilka chwil orzeźwi je.

Istnieje w Europie potężne przedsiębiorstwo komputerowe Sidoun, które ma swoją główną siedzibę we Freiburgu w Niemczech. Personel praktykuje hałaśliwą medytację, zanim zabierze się za swoje obowiązki. Przez tych kilka chwil wyrzucają z siebie wszystkie brudy, które nagromadziły się w ich podświadomości. W ten sposób jest im łatwiej zacząć wszystko od nowa. Są zadowoleni, lżejsi i przygotowani do tego, by stawić czoła kolejnemu dniu pracy.

## Równoważenie vipassany

Ponieważ *vipassana* jest niezwykle skuteczną formą medytacji, możesz odnieść nadzwyczajne korzyści, praktykując ją we właściwy sposób. Najlepiej jest to robić wczesnym rankiem lub przed lunchem, jeśli zwykle budzisz się późno.

Na początek godzina medytacji na pewno Ci wystarczy. Nie staraj się od razu wyjechać na dziesięciodniowy obóz, podczas którego będziesz musiał codziennie siedzieć wiele godzin bez przerwy. Każda przesada na początku może okazać się bardzo bolesna. Wielu ludzi popełnia błąd i przesadza z *vipassaną*.

Należy się pilnować, by nie popaść w duchową zachłanność. To ten sam chciwy umysł, który wcześniej zabiegał o pieniądze, seks i władzę, teraz wykonuje *shirshasanę* i ugania się za duchowymi doświadczeniami.

Nasze ciało jest narażone na niezdrowy szok, gdy podajemy je nagłym zmianom. Medytacja wymaga odpowiednich przygotowań; tak więc nasze ciało powinno być traktowane jak świątynia Boga, a nie zmuszane do jakiegoś nienaturalnego stylu życia. Drugą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że gdy przez godzinę robisz *vipassanę*, to — by ją zrównoważyć — musisz znaleźć czas na praktykę medytacji w tańcu. Jeżeli będziesz robił jedynie *vipassanę*,



możesz stać się bardzo poważny, sztywny i ociężały. Praktyka *vipassany* może usztywnić ciało. Nie powinno tak się dziać. Im bardziej elastyczne i lekkie jest ciało, tym piękniejsze i bardziej relaksujące jest całe doświadczenie. Dlatego też znajdź chwilę na to, by potać się lub poćwiczyć aerobik. W ten sposób odnajdziesz zdrową równowagę. Możesz to robić także w odwrotnej kolejności: najpierw taniec, a potem *vipassana*.

Wszystko zależy od tego, jakie potrzeby ma Twoje ciało i jak reaguje na nowe sytuacje. Pamiętaj o jednym — nie bądź sztuczny i zbyt nie forsuj swojego ciała. Ciało ma swoje własne ograniczenia; spróbuj je odkryć. Ciało jest mądrzejsze niż umysł. Słuchaj go więc i darz szacunkiem. To Twoje ciało, które służy do realizacji ostatecznej prawdy. Trzecią rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że nie należy robić *vipassany* wieczorem ani tuż przed snem. Może zakłócić sen, ponieważ wieczorne ćwiczenia potrafią wygenerować ogromną ilość energii; nie będziesz wiedział, co z nią zrobić. Twoje ciało musi w nocy odpocząć, a każda medytacja, która wieczorem da Ci sporo energii, będzie wpływać na Twój sen. Może to prowadzić do rozdrażnienia, które nie zniknie aż do następnego dnia.

*Vipassana*, zamiast zmieniać się w chorobliwe rozdrażnienie, powinna pozostać zdrową medytacją. Dlatego oczywiście najlepiej jest robić ją rano, gdy powietrze jest czyste, a całe Twoje ciało budzi się ze snu. Słońce wschodzi, a ptaki śpiewają. To zbiorowe budzenie się do życia pomaga przebudzić się każdej osobie. Łatwiej wtedy jest poczuć się jednym z uniwersalną świadomością.

## Odkryć to coś w codzienności!

**Z**ycie to coś więcej niż tylko trwanie, a medytacja może Ci pomóc znaleźć jego głębsze znaczenie.

Pewnego razu uczeń zapytał swojego nauczyciela: „Dlaczego na świecie jest tak wiele cierpienia?”

Mistrz odparł: „Jest go tak wiele, ponieważ nie praktykujesz medytacji. Nie jest ona w Twoim życiu czymś najważniejszym; jest jak ostatni produkt na Twojej liście zakupów. W dniu, w którym stanie się dla Ciebie bezwzględnie najważniejsza, zniknie całe cierpienie”.

Mistrz mówił dalej: „Nie mów, proszę, o cierpieniu na świecie; nic z nim nie można zrobić. Istnieje cierpienie wypełniające życie każdego człowieka, i z nim można się bezpośrednio rozprawić. Każdy człowiek może dokonać w sobie transformacji. Gdy tylko to się wydarzy, świat automatycznie się zmienia, ponieważ świat składa się z poszczególnych jednostek. Nie ma dżungli, są tylko pojedyncze drzewa”.

Uczeń zapytał o świat, a nauczyciel odwrócił kota ogonem i zmienił punkt widzenia. Stworzył w umyśle ucznia nagłą potrzebę, podkreślając: „Nie martw się o świat. Zwróć uwagę na siebie. Wyjdź i zobacz! Ptaki śpiewają. Natura nieustannie się raduje. Dlaczego człowiek jest tak nieszczęśliwy i oddzielony od całego istnienia?”



Człowiek zapomniał, jak żyć. Nie ma w jego życiu radości, ponieważ nie ma medytacji. Tak, istnieje niekończąca się liczba rozrywek, ale nie ma radości. To ciągle nadużywanie rozrywki nie niweluje jego cierpienie. Medytacja to prawdziwe lekarstwo mogące położyć kres cierpieniu. To jedyne lekarstwo, które działa — a działa cuda. Zatem pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest przeniesienie medytacji na samą górę listy. Nie zaczynaj dnia bez medytacji. A pierwszą i najważniejszą medytacją wartą polecenia jest to, żebyś budząc się, roześmiał się, i żebyś zrobił to głośno. Nie bądź zbyt skromny, śmiejąc się, rób to z całego serca. Włącz w to również swoją rodzinę!

Życie jest tak śmieszne i komiczne, że nie da się na nie inaczej reagować niż śmiechem. Zrób to, zanim zaczniesz czytać codzienną gazetę. A wtedy nawet podczas czytania wiadomości będziesz się śmiać. Czytając „W parku pełno pijaków? Się wytnie drzewa i po kłopotcie” — możesz się śmiać. Jest tak wiele poezji w życiu, a Ty się nie śmiejesz. Nie traktuj wszystkiego zbyt poważnie. Śmiech znaczy dużo więcej niż wszystkie nasze poważne intelektualne dyskusje. Zniszczono miliony drzew, by Cię codziennie karmić stekiem takich żalonych, chorych bzdur. A na te wiadomości składają się same nieszczęścia. Proponuję Ci, być wyszedł z domu i znalazł sobie jakieś miejsce na łonie Natury. Śmiało obejmij jakieś drzewo. Mogą nadejść takie czasy, gdy ciężko będzie znaleźć jakieś drzewo w sąsiedztwie. Ściskaj je mocno przez dłuższą chwilę, a zaleje Cię fala życiowej energii. Poczujesz się podbudowany i poczujesz ulgę. Znajdź chwilę o poranku, by medytować pod drzewem. Napełnij płuca tlenem, by energicznie rozpocząć dzień. Codziennie siedząc i medytując pod drzewem, wytworzysz własne pole energetyczne. Cierpienie

zniknie z Twojego życia, ponieważ będziesz miał więcej siły życiowej. Nie musisz być żebrakiem, mając tak wiele energii życiowej wokół siebie. Możesz być władcą swojego wewnętrznego świata.

永恒

## Samotny lot

**B**ycie samemu z sobą i rozumienie siebie to drogi do osiągnięcia spokoju.

Człowiek, poprzez sposób bycia i sposób życia, jest tłumem. Wydaje się pojedynczą istotą, ale w rzeczywistości żyje w nim tłum ludzi — wszystkie jego związki istnieją w nim równocześnie. Kiedy więc wnika w siebie, przed oczami pojawia mu się wiele wyobrażeń związanych z jego relacjami. Nigdy nie jest w stanie poczuć całego siebie, siebie pojedynczego — jedynie on i nic więcej. Ta sytuacja ciągnie się przez całe jego życie, a nawet przez życia kolejne.

Mogłeś słyszeć, że niektórzy ludzie, rodząc się, pamiętają swoje poprzednie życia. Każdy jest obciążony wspomnieniami i wyobrażeniami — to one właśnie zamieniają go w tłum. Z powodu tego bagażu wejście w stan medytacyjny jest trudne, prawie niemożliwe. Przekraczanie tego ładunku czy omijanie go to prawdziwa *sadbana*. Nieśliśmy ten ciężar i stopiliśmy się z nim w jedną całość. Jak się z tej płątaniny uwolnić — tego właśnie uczy nas medytacja.

Istnieje wiele metod, ale przede wszystkim należy zrozumieć sytuację — nie intelektualnie, ale praktycznie. Należy sięść samemu i poświęcić kilka minut lub godzin tej samotności na spotkanie w cztery oczy z naszym prawdziwym ja. To wymaga odwagi. Ludzie mają odwagę, by wyjść

na zewnątrz i spotkać ludzi, ale rzadko kiedy mają odwagę spotkać samego siebie. Uciekają od każdej sytuacji, która wiąże się z przebywaniem w samotności. Skoro na początku można sobie dać radę z kilkugodzinną samotnością, to znaczy, że można się przygotować do 21-dniowego odosobnienia. Ten okres 21 dni może naprawdę pozytywnie wpłynąć na intensywność naszej medytacji i transformacji. Wiele się wtedy może zdarzyć.

Na początku potrzeba dużo odwagi, by udać się na takie odosobnienie. Nikt nie może tego zrobić za Ciebie. Ta podróż jest generalnie samotnym lotem do samotnego człowieka. Wspomniana „samość” to nasza ostateczna rzeczywistość; inne rzeczy przychodzą i odchodzą. Będą na Ciebie wpływać, będą Cię przywiązywać, będą nad Tobą panować, ale nigdy się Tobą nie staną. W swojej najgłębszej istocie zawsze pozostaniesz absolutnie sam. Nawet tak zwane miłości-Twojego-życia w miarę upływu czasu bledną. Mogą pozostawić po sobie niezatarte wspomnienia lub blizny na Twojej psychice, ale nie staną się Tobą — pozostają jedynie ciężarem albo pakietem wspomnień.

Potrzebujesz odwagi, by móc się wyzwolić od tego wszystkiego i wyraźnie zobaczyć siebie. To jest prawdziwe wyzwolenie. Zapamiętaj słowa Gautamy Buddy: „Dlatego, Anando, bądź sam sobie światłem na drodze, bądź sam sobie schronieniem. Nie szukaj schronienia na zewnątrz. Trzymaj się prawdy, która jest lampą, trzymaj się prawdy, która jest schronieniem. Nie szukaj schronienia w nikim, poza samym sobą”.





## Wschodnia lekcja

**W**szyscy musimy zaakceptować holistyczne podejście w medycynie.

W starożytnych Indiach postrzegaliśmy ludzką istotę jako organiczną całość, składającą się z ciała, umysłu i ducha. Gdy mówię „starożytnych”, nie mam na myśli czegoś, co miało miejsce tysiące lat temu. Używam tego słowa, by podkreślić pewien sposób życia, a nie określić czas. Nawet teraz pozostało w Indiach kilka regionów, w których zachodnia cywilizacja nie zmieniła lokalnego stylu życia.

Wraz z zachodnią cywilizacją pojawiła się moda na specjalizację, a wraz ze specjalizacją pojawiły się podziały. Tak więc obecnie mamy lekarzy od każdej części ciała, którzy nie mają pojęcia o ciele, umyśle i duszy. Mamy psychiatrów, którym temat zdrowia fizycznego jest obcy, a w kwestii duszy są głęboko zdezorientowani. Specjalizacja gra bardzo istotną rolę, jeśli chodzi o dbałość o ludzkie zdrowie, ale może uczynić wiele szkód, jeżeli nie będzie brała pod uwagę także innych punktów widzenia. Poddawanie ciała różnym zabiegom bez znajomości ich wpływu na umysł i duszę jest jak leczenie liści i ignorowanie ukrytych korzeni.

Człowiek to istota psychosomatyczna. Zachodnia medycyna wyszła z błędnego założenia, że umysł i ciało to dwie

odrębne całości, które powinny być leczone osobno, ponieważ nie mają ze sobą nic wspólnego. Ale ostatnio pewne przeprowadzone na Zachodzie badania podważyły to założenie. Zdano sobie sprawę z tego, że leczenie całej osoby — jej ciała, umysłu i ducha — przynosi często dużo lepsze efekty.

Wcześniej zachodni kardiologowie skupiali się na sercu i nie próbowali szukać podejścia biorącego pod uwagę ciało-umysł-ducha, by leczyć schorzenia serca i by im zapobiegać. Ich metoda polegała na leczeniu już zaistniałych problemów za pomocą chirurgii lub leków. Dr Erminia Guarneri, dyrektor medyczny Programu Scripps Ornish Fundacji Scripps dla Medycyny i Nauki, sądzi, że to pochoopne założenie to taki aspekt zachodniej medycyny, który musi ulec zmianie.

„Musimy poszerzyć perspektywę i wyjść poza fizyczne leczenie”, twierdzi Guarneri. „Musimy obserwować całą osobę, ponieważ umysłowych, emocjonalnych, a nawet duchowych aspektów leczenia nie można oddzielić od fizycznych”.

Dr Naresh Trehan, znany kardiolog, wyraża podobną opinię, mówiąc, że medytacja i alternatywne terapie grają ogromną rolę w leczeniu schorzeń serca. Mówi, że nauczył się pewnych technik medytacyjnych i że mogą się one bardzo przydać do kontrolowania poziomu stresu, który jest główną przyczyną ataków serca.

Badania przeprowadzone przez wydział medycyny na Uniwersytecie Harvarda wykazały, że pacjenci, którzy przeszli zawał serca, mogą zmniejszyć ryzyko drugiego ataku, jeżeli nauczą się zachowywać spokój podczas emocjonalnych konfliktów. Podobne badania wykonane w Klinice Mayo wykazały, że psychiczne napięcia to wskazówka, że u danego pacjenta w przyszłości mogą pojawić się kłopoty z sercem.



Medytacja uczy nas, jak zachować spokój i opanowanie we wszystkich stresujących sytuacjach, głównie tych, w których dużą rolę grają emocje. Stres pogarsza stan osób z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą i schorzeniami serca. Bardzo ważne jest to, by za pomocą medytacji poradzić sobie ze stresem już na początkowym etapie jego powstawania i w ten sposób zapobiec późniejszym problemom zdrowotnym. Trwające 20 lat badania przeprowadzone na 730 „sercowych” pacjentach wykazały, że ludzie cierpiący z powodu depresji byli o 70 procent bardziej podatni na zawał serca niż ci, którzy depresji nie miewali.

To badanie potwierdza słuszność starożytnego wschodniego podejścia, broniącego powiązań pomiędzy ciałem, umyłem i duchem.

## Uniwersalna inteligencja

To zmieniło moje życie. To zmieniło moje związki. To także przekształciło moje życie seksualne” — to właśnie ludzie na Zachodzie mówią na temat medytacji. Chcą żyć szczęśliwie, chcą, by wszystko się układało, i dlatego szukają schronienia w medytacji. Medytacja to nowoczesna *mantra* młodego pokolenia.

Starsze pokolenie żyło zgodnie z własnym systemem wierzeń, nieustannie o niego walcząc. Młode pokolenie widzi daremność tych wywołujących konflikty ideologii i decyduje się na prawdziwą naukę mówiącą o transformacji.

Tak, medytacja to właśnie nauka przeprowadzania transformacji. Eliminuje konflikty i wyposaża w narzędzia służące transformacji; dzięki temu możesz przeżyć swoje życie zadowolony, pełen entuzjazmu, energii i zachwyków. Medytacja stała się koniecznością dla dbającej o swoje zdrowie młodej generacji. „Nigdy nie wychodzę z domu bez medytacji”, to właśnie mówią. I rzeczywiście, poranek to najlepszy czas na medytację. Można ją nazwać śniadaniem dla duszy. Wbrew temu, co się powszechnie uważa, zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie medytacja nie polega na koncentracji. Jest ona całkowitą jednością ciała, umysłu i duszy.

Wzięcie prysznicu tuż przed medytacją jest czymś właściwym, ponieważ odświeża całe ciało i dzięki temu efekt



medytacji może odczuć każda jego cząstka. Możesz wyjść na balkon lub znaleźć w pobliskim parku miejsce odpowiednie do medytacji. Niech wschodzące słońce i lekki wietrzyk pieszczą Twoje ciało. Wydychaj ze swojego organizmu nieczystości i toksyny, a wdychaj czystość poranka. Rób to dogłębnie i żywo. Nie troszcz się o czas trwania tej medytacji. Praktykuj tak długo, jak Ci wygodnie, bo liczy się jakość, a nie ilość.

Co do medytacji, to zapamiętaj tylko jedno słowo — naturalność. Zmuszanie się do czegokolwiek stanie się jedynie źródłem niepotrzebnych konfliktów w Twoim, i bez tego ciężkim, życiu. Pozbądź się z niego całej sztuczności, a będziesz szczęśliwy. Nie przejmuj się. Beztraska jest niezbędna. Zamknij na kilka minut oczy i pocuj jedność z otaczającym Cię życiem — blaskiem słońca, chłodnym powiewem i śpiewem ptaków!

Po tym śniadaniu dla duszy cieszyć Cię będzie nie tylko zwykłe śniadanie, ale wszystkie Twoje zwykłe działania. Wprowadzisz nieśpieszność medytacji w każdy aspekt swojego życia. Twój kontakt z kolegami w pracy będzie żywy i pełen energii. Wzrośnie wzajemny szacunek. W miejsce utrudniającej każdą relację rywalizacji pojawi się użyteczna współpraca. Będziesz czuł się zmotywowany do perfekcji i kreatywności, zamiast dążyć z determinacją i za wszelką cenę do sukcesu.

Życie, w którym wierzy się w ideę dzielenia się, jest życiem pełnym szczęścia. Dążenie do osobistych korzyści stwarza wiele cierpienia, ponieważ skłania do wykorzystywania innych do zaspokajania własnych ambicji. Już Heraklit<sup>3</sup> ostrzegał nas przed zagrożeniami, których źródłem jest nasza indywidualna inteligencja, i radził, byśmy stali się jednym z inteligencją uniwersalną.

---

<sup>3</sup> Starożytny grecki mędrzec; urodził się około 540 p.n.e., zmarł około 480 p.n.e.; autor pism kosmologicznych, politycznych i teologicznych; znany z powiedzenia *panta rhei* — *przyp. tłum.*

## To czyni cuda!

**L**udzie często dopytują, gdzie najlepiej medytować. To bardzo istotne pytanie. Gdy znajdziemy jakieś konkretne miejsce, w którym czujemy się dobrze i które ma miłą atmosferę, to znaczy, że to właśnie tu. Powinniśmy codziennie medytować w tym właśnie miejscu. Dzięki naszej codziennej medytacji miejsce zyskuje specyficzny charakter, pole energetyczne, które później ukierunkowuje naszą medytację.

Miejsce wita Cię z otwartymi ramionami, gdy wracasz do niego, by medytować. Cały byt to samo życie. Drzewa, ziemia, niebo to życie. Dzięki naszej regularnej praktyce miejsce, w którym medytujemy, nabiera życia. Jest pełne naszej energii, energii medytacyjnej, i przejmuje wibracje naszego spokoju oraz wyciszenia. Za każdym razem, gdy medytujemy, zyskujemy dostęp do energii przechowywanej w takim miejscu. Serca osoby medytującej i miejsca medytacji zaczynają bić w jednym rytmie.

Kiedyś pewien człowiek przybył do mistrza zen. Mężczyzna ten nie był zbyt wrażliwą osobą. Gdy wkroczył do pokoju medytacyjnego, głośno trzasnął drzwiami. Mistrz zen odezwał się do niego: „Najpierw cofnij się do drzwi i proś je o wybaczenie. Byłeś wobec nich bardzo wymagający”.



Mężczyzna zrozumiał, w czym rzecz, i cofnął się, by prosić drzwi o wybaczenie. W ten sposób mistrz zen dał mu pierwszą, bardzo istotną lekcję medytacji: bądź delikatny wobec wszystkiego — nawet tych rzeczy, które nie wydają się ożywione. Życie istnieje wszędzie. Zanim wejdiesz w pole medytacji, stań się uważny i czujny. Wnieś ze sobą wrażliwość. Medytacja sprawi, że staniesz się bardziej wrażliwy, i rozbudzi Twoją intuicję. Poczujesz w sobie życie — mnóstwo bogactw i sens życia, którego nigdy wcześniej nie doświadczałeś. Będziesz czuł życzliwość dla wszystkich i wszystkiego. Egzystencja przestanie sprawiać wrażenie nieprzyjaznej i wrogiej. Będziesz otoczony aurą życzliwości i spokoju, która jest efektem medytacji. Będzie ona również wpływać na innych, ale, co najważniejsze, wpłynie pozytywnie na miejsce, w którym medytujesz. Będzie Cię ono naprawdę przyjmować z otwartymi ramionami.

Także świątynie tchną takim życiem. Miejsc kultu nie można przemienić w świątynie poprzez mechaniczne schylenie głowy w pokłonach. Jedynie szczerze medytując w jakimś miejscu, można sprawić, że to miejsce stanie się świątynią.

Gautama Budda medytował pod drzewem Bodhi, aż pewnego dnia nastąpiła eksplozja oświecenia. Błogosławione drzewo Bodhi było świadkiem tej ostatecznej eksplozji i wchłaniało jej wibracje. To drzewo jest żywe po dziś dzień. Stało się jedyną w swoim rodzaju świątynią i symboliczną inspiracją dla tysięcy poszukujących prawdy duchowej. Na tym polega magia medytacji.

## Śnienie a medytacja

**P**odczas medytacji raczej zajmujemy się śniącym niż snami. Wszyscy jesteśmy śniącymi. Śnienie to nasza rzeczywistość. W ciągu dnia większość naszej energii pochłania myślenie. W nocy, podczas snu ta sama energia przekształca się w sny.

Nasze sny są źródłem wyobrażeń, które sprawiają wrażenie realniejszych niż rzeczywistość! A my łączymy się z tą rzeczywistością podczas snu. Śnimy, że ktoś nas zabił, więc budzimy się, drżąc i płacząc. Za dnia spodobała nam się jakaś kobieta — królowa piękności albo gwiazda filmowa — ale nie mogliśmy jej mieć. To stwarza stan wygłodnienia i deprywacji. Śpimy, a w tym czasie te same obrazy przewijają się przez nasze sny. A sny są pełne współczucia. Dają nam to, czego pragniemy.

Ale następnego dnia rano pojawia się twarda rzeczywistość i frustracja. Ta historia zdarza się każdej normalnej osobie. Istnieją ludzie, których możemy nazwać niedorastającymi do normalności. Myślą, że sny, które miewają nocą, są realne i że należy tak długo za nimi gonić, aż staną się rzeczywistością. Normalni ludzie są zdumieni swoimi snami i momentalnie o nich zapominają, by wrócić do swoich codziennych działań. Ludzie wyrastający ponad normalność medytują nad swoimi snami i dążą do samorealizacji.





Pewien sławny taoistyczny mędrzec, Zhuangzi (wym. cz<sup>u</sup>an cyy)<sup>4</sup>, znany w świecie dzięki unikatowym i niepowtarzalnym opowieściom, obudził się pewnego ranka bardzo smutny. Usiadł na łóżku i zawołał swoich uczniów. Ci przybyli do niego, pytając: „Mistrzu, co się stało? Przez całe Twoje życie nie widzieliśmy, żebyś był taki smutny. Co się stało?”.

Zhuangzi odpowiedział: „Nie rozumiecie, na czym polega mój problem. Jest on doprawdy trudny. Nie sądzę, byście potrafili go rozwiązać. Nawet ja tego zrobić nie potrafię”.

Ale uczniowie nalegali. Zhuangzi powiedział: „No cóż. Spróbujcie go rozwiązać. Ostatniej nocy miałem sen. W tym śnie przemieniłem się w motyla!”.

Uczniowie rzekli: „To nie jest problem. Sny są snami. Po prostu zapomnij o nim”.

Mistrz odpowiedział: „Nie, nic nie rozumiecie. Problem jest poważniejszy i bardziej złożony. Obecnie niepokoi mnie pewna możliwość. Ostatniej nocy Zhuangzi stał się motylem. Zatem fakt ten rodzi kolejną możliwość: w tej chwili ten sam motyl może śnić o przemienieniu się w Zhuangzi. Kto jest realny — motyl czy Zhuangzi? Czy ktoś z was potrafi rozwiązać ten problem? Kim jestem — Zhuangzi czy motylem?”.

Sny są snami. Medytacja nie zajmuje się snami. Zajmuje się rzeczywistością znajdującą się poza snami — tym kimś, kto śni. Strzała musi być skierowana w tę stronę. Uwaga powinna być skierowana na śniącego, który musi się zwrócić w stronę samego siebie. Dzisiaj, idąc na spoczynek, zaproponuj swojemu umysłowi, że gdy tylko zaczniesz śnić, staniesz się tego świadom i skupisz swoją energię nie na swoich oczach, ale na oku trzecim — centrum energetycznym

---

<sup>4</sup> Mistrz Zhuang (spotyka się także pisownię Chuang), 369 – 298 p.n.e., wielki chiński taoista, pisarz, interesował się wolnością duchową i społeczną — *przyjp. tłum.*

znajdującym się pomiędzy fizycznymi oczami. Zdasz sobie sprawę z obserwującego siebie i sny znikną. Oczy patrzą na zewnątrz; sny również przychodzą do Ciebie z zewnątrz. Trzecie oko widzi samo siebie w Twoim wnętrzu, widzi Twoje wewnętrzne ja. To jest medytacja.

永恒

## Bądź sam sobie światłem

**S***ammasati!* Pamiętaj, że jesteś Buddą!” Mówi się, że słowa te wypowiedział Gautama Buddha. Dla Buddy cały świat stał się Buddą, ponieważ ujrzał go w swoim świetle.

Oświecony człowiek widzi to samo światło w każdej istocie. Nie ma różnicy ani hierarchii ważności pomiędzy dużym a małym, świętym i świeckim. W wizji człowieka oświeconego nie mieszczą się takie kategorie. Jedyna dostrzegana przez taką osobę różnica polega na tym, że jedna osoba śpi, podczas gdy inna jest przebudzona.

Osoby przebudzone nie stwarzają wielkich problemów. Współczują wszystkim tym, którzy się jeszcze nie przebudzili, i dzielą się z nimi swoim światłem, nie osądzając ich ani nie potępiając. Nie są w stanie odrzucić ani potępić nikogo. Nawet takie osoby jak Angulimala<sup>5</sup> są obdarzone przez Buddę współczuciem, podobnie jak każdy inny *bhikszu*<sup>6</sup>. Narazając swoje życie na śmiertelne niebezpieczeństwo, Gautama Buddha udaje się także do niego i w końcu przemienia go w *bhikszu*. Podczas tego spotkania współczucie wygrywa, a przemoc musi ulec. Taka właśnie jest moc niedyskryminującego dzie-

---

<sup>5</sup> Starożytny indyjski rzeźmieszek i morderca, który został mnichem, nawróciwszy się po spotkaniu z Gautamą Buddą — *przyp. tłum.*

<sup>6</sup> W pełni wyświęcony mnich, asceta — *przyp. tłum.*

lenia się iluminacją. Kto potrafi przemienić kryminalistę takiego jak Angulimala, kto jest gotów zabić nawet własną matkę?

Jedynie ktoś taki jak Budda, kto nie lęka się śmierci i bezwzględnie wierzy, że boskość mieszka także w lotrze. Wierzy, że można ją odsłonić, dzieląc się własnym światłem. Mówi się, że „tysiące świec można zapalić od jednej świecy, nie skracając w ten sposób jej życia. Szczęście nigdy nie maleje poprzez fakt dzielenia się nim”.

Istnieje wielu kapłanów, którzy chcą, by zwracano się do nich Wasza Świątobliwość albo podobnie. Ale w oczach Buddy nie istnieje coś takiego, jak rzeczy święte i bezbożne; ludzie są albo przebudzeni, albo nieprzebudzeni. Przebudzenie pojawia się wraz z medytacją.

O to właśnie chodzi w historii z wszystkimi śpiącymi Buddami. Gdy jedna osoba uświadamia sobie swoje oświecenie, zaczyna przypominać innym śpiącym Buddom, by się przebudzili. Na przykład sławny indyjski mistyk Kabir śpiewa: „*Sadho, ja agat neend na keeje!*”. Kabir także zwraca się do nich *Sadho*, mimo że jeszcze śpią.

Alan Cohen<sup>7</sup> mówi: „Spotkałem człowieka, który nazywał wszystkich »Budda«. »Jak się dziś miewasz, Buddo?« — dopytywał się. »Piękny zachód słońca, nieprawdaż Buddo?«. Na początku irytowało mnie to jego wielkoduszne określenie. A potem naprawdę zaczęło mi się podobać. Czulem się lepiej, niż będąc »Gościem«”.

Pewnego razu pewien *bhikszu* zapytał Buddę: „Czy jesteś mesjaszem?”.



---

<sup>7</sup> Popularny amerykański autor poradników z zakresu rozwoju duchowego, holistycznej medycyny, związków międzyludzkich i równowagi wewnętrznej — *przyj. tłum.*

„Nie”, odparł Budda.

„Zatem jesteś nauczycielem?”, nalegał *bbikszu*.

„Nie, nie jestem nauczycielem”.

„Kim więc jesteś?”, zapytał *bbikszu*.

„Jestem przebudzeniem”, odparł Budda.

Budda po prostu oznacza przebudzenie, iluminację i oświecenie. A każdy, kto chce osiągnąć oświecenie, musi wejść na ścieżkę medytacji. Medytacja prowadzi do współczucia. Nie trzeba kultywować współczucia; jest ono produktem ubocznym medytacji. Każdy musi włożyć jak największy wysiłek w rozpalenie własnej lampy. Inne, wyjątkowo ważne stwierdzenie Gautamy Buddy, brzmi: „Bądź sam sobie światłem”.

Medytacja to zarówno sztuka zapalania własnej lampy, jak i nauka o tym. Medytacja nie potrzebuje żadnego kapłana. Ona przecina same korzenie kapłaństwa. Jest to samotna podróż własnego ja, prowadząca do ostatecznego przebudzenia. Musimy zaufać lampie, którą mamy w swoim wnętrzu, i bezustannie praktykować medytację.

## Nie dać się rozstroić

**M**etoda medytacji, która sprawdzała się przez ostatnie dziesięć tysięcy lat, polega na obserwacji swojego oddechu. Ta technika nigdy nie zawiodła po prostu dlatego, że angażuje w chwilę obecną całą naszą świadomość. Medytacja również oznacza sztukę bycia w danym momencie — nie w przeszłości ani też nie w przyszłości; po prostu w tej właśnie chwili.

Gdy modlimy się lub śpiewamy *mantrę*, nasz umysł może wędrować we wszystkich kierunkach. Myślenie nie ustaje. Kalkulacje trwają. Umysł wypełnia targowisko — bazar *la luna*. Możemy zacząć śnić na jawie albo toczyć wewnętrzny dialog z ukochanym, żoną, przyjacielem lub wrogiem. Nie jest ważne z kim — możemy zacząć rozmawiać z Wszecmocnym Bogiem zamieszkującym naszą własną wyobraźnię. Możemy wytworzyć halucynacje. Wszystko to, co czyni nasz umysł, zabiera nas w przeszłość lub przyszłość. A co sprowadza nas do tej chwili? Oddychanie.

Nie jesteśmy w stanie oddychać w przyszłości albo przeszłości. To po prostu niemożliwe. Gdy oddychamy, nasze myślenie również zostaje wstrzymane, ponieważ oddychaniu musimy poświęcić całą naszą uwagę.



Nie da się podzielić uwagi. Oddech wytwarza w ciele określoną ilość energii, co ma swój efekt. Przy pewnych metodach medytacyjnych zaleca się energiczne oddychanie. Ta technika jest nawet lepsza niż zwykła metoda polegająca na obserwowaniu oddechu. Te metody prowadzą do głębszego odprężenia; gdy później się relaksujesz, potrafisz pasywnie i naturalnie obserwować swój oddech, nie opuszczając tej chwili.

Podczas *vipassany* świadomie wraz z oddechem wchodzi się do własnego wnętrza i równie świadomie się z niego wychodzi. Pomiędzy nie ma żadnej przerwy. Nie myślisz o wydychaniu podczas wdechu. Nie myślisz o wdychaniu podczas wydechu. Wypróbuj tę metodę i sprawdź, co podczas tego procesu będzie się z Tobą działo. Wyjdź na taras albo idź w inne ustronne miejsce, gdzie na pewno nikt Ci nie przeszkodzi. Przez jakiś czas, tak długo jak uznasz za stosowne, oddychaj energicznie — włóż całą swoją energię we wdychy i wydechy. W pewnym momencie poczujesz chęć, żeby usiąść, stanąć czy nawet położyć się. Zrób to.

Następnie obserwuj swój oddech, jak wchodzi i wychodzi. Będziesz czuł głęboki spokój i całkowite odprężenie, a poza tym poczujesz przedsmak tego, czym jest medytacja. Stosując takie techniki, zawsze będziesz potrafił odnaleźć swój własny rytm i określić czas potrzebny Ci na tę praktykę. Medytacja nie jest działaniem, akcją. Tak naprawdę zdarza się wtedy, gdy nie ma już działania ani umysłu. To intensywne odczuwanie wypełniającej nas nieznannej energii. Ta energia to sama radość i prawdziwa uczta.

Jeśli zaczniesz każdy dzień w ten sposób, dostąpisz oświecenia. Poranna dawka tej energii uczyni cuda na resztę dnia. Będziesz poruszać się z taką pewnością siebie, jakiej wcześniej nie znałeś. Gdy Twoi koledzy z pracy zaczną dostrzegać tę

zmianę, możesz zaproponować im, żeby do Ciebie dołączyli. A wtedy, być może, nawet z Twojego biura znikną napięcia, a ono samo zamieni się w miejsce medytacji.

Rzypowszechnianie wspólnej medytacji może wywołać rewolucję, której nasze pełne szarzyzny biura pilnie potrzebują. No dalej, tchnij trochę energii w swoje biuro. Nie masz nic do stracenia z wyjątkiem odrobiny nudy!

永恒



## Wypuść gniew z powietrzem

**K**iedyś widziałem pewien raport z badań, który stwierdzał, że takie cechy osobowości, jak złość i wrogie nastawienie, mogą już u bardzo młodych ludzi niszczyć naczynia krwionośne. Podczas dziesięciu lat przebadano 376 osób dorosłych rasy czarnej oraz białej w wieku od 18 do 30 lat i odkryto, że osoby, które prezentowały wyższy poziom gniewu i wrogości, były podatniejsze na wapnienie naczyń krwionośnych. Choć często nie rozpoznaje się żadnych symptomów, to zwapnienie może prowadzić do chorób serca.

Nie trzeba być naukowcem ani badaczem, by znać wpływ złości na zdrowie człowieka. Wystarczy być kimś wrażliwym. Osoba rozgniewana wysyła całą sobą wibracje gniewu i agresji na zewnątrz. Przebywanie w pobliżu niej może wywołać mdłości. Sama jej obecność potrafi być nieprzyjemna. Gdy z kolei staniesz blisko kogoś, kto medytuje, poczujesz uniesienie; otoczy Cię rodzaj bardzo przyjemnej aury. Jeżeli negatywne wibracje mogą wpłynąć na drugą osobę, to czy potrafisz sobie wyobrazić, jak bardzo wpływają na osobę, która zawsze ma je w sobie, która z nimi żyje? To musi być dla niej piekło.

Nawet drzewo od razu wie, że zbliżający się do niego drwal ma zamiar je ściąć. Naukowcy zmierzli strach takiego drzewa. Są też w stanie zmierzyć zadowolenie i radość roślin w momencie, gdy ogrodnik przychodzi, by się nimi zająć. Rozumieją naturę różnych wibracji — zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Ale człowiek staje się coraz mniej na nie wrażliwy. Tak bardzo gubi się we własnych myślach, że nie potrafi wyczuć otaczających go wibracji. W przeciwnym razie potrafiłby unikać chorobliwych, pełnych gniewu i agresji sytuacji.

To nie tylko naczynia krwionośne zostają zablokowane czy zatkane, ale to sama świadomość się kurczy. A to coś gorszego niż fizyczna trucizna. Jest to w rzeczywistości rodzaj upośledzenia; mentalna blokada.

Jaka może być odpowiedź na tę dolegliwość?

Medytacja.

Medytacja robi z nas wrażliwe ludzkie istoty. Dzięki niej oczyszczamy się, pozbywając się z organizmu toksyn. Istnieją metody katharsis oraz „wywnętrzania się”, są one bardzo skuteczne. Te metody można łatwo użyć, na przykład będąc samemu w łazience, ponieważ nie możemy otwarcie zademonstrować kumulującego się w nas gniewu. Równocześnie nie możemy przez dłuższy czas trzymać ani tłumić w sobie tej trucizny, bo mogłaby pewnego dnia wybuchnąć jak wulkan.

Dlatego najlepszym sposobem, by się jej pozbyć, jest codzienne oczyszczanie się podczas chwil katharsis lub wywnętrzania się, co pozwoli nam pozbyć się wewnętrznych brudów. Dzięki temu staniemy się lżejsi i zdrowsi, a równocześnie życzliwsi dla otoczenia. Nasze wibracje będą przesyłać miłość, przyjaźń, a ludzie wrażliwi z pewnością ten przekaz odbiorą.



Istnieje piękny cytat z *Atharwawedy*<sup>8</sup>:

„Wyrzuć gniew ze swojego serca, tak jak łuk wyrzuca strzałę, żebyś znowu mógł żyć w przyjaźni i harmonii z innymi”.

---

<sup>8</sup> Jedna z Wed, czyli pism należących do kanonu sakralnej literatury staroindyjskiej; księga zaklęć magicznych, związanych przede wszystkim z rytuałami domowymi — *przyp. tłum.*

## Nowe kajdany z dymu

**N**aukowcy prowadzący badania mówią, że palacze mają słabo chronione serca. W porównaniu z osobami niepalącymi palacze mają niższy poziom paraoksonazy (PON), białka znajdującego się we krwi, które chroni przed chorobą wieńcową serca. Odkryli, że choroba ta rzadziej pojawia się wśród osób niepalących (nie ma jej 29,7 procent) niż wśród palaczy (19,7 procent) i byłych palaczy (15 procent). Im więcej czytamy o takich naukowych badaniach, tym bardziej jesteśmy zasmuceni. Ale gdy przekażesz te raporty palaczom, stojąc w chmurze dymu, wyśmieją je.

Oni po prostu nie przejmują się. Mówią: „No i co z tego, że żyjemy kilka lat krócej niż niepalący? My przynajmniej cieszymy się życiem. Co zyskujesz, żyjąc dłużej od nas?”.

Mają własną logikę i czasami może być ona sensowniejsza niż ta, którą posługują się osoby niepalące!

Palacze to generalnie stado upartych, choć zupełnie bezradnych ludzi. Przypominając im bezustannie o ich nałogu i prawiąc morały, doprowadzamy do tego, że czują się winni i użalają się nad sobą. Zepchnięci na pozycje obronne, stają się coraz bardziej uparci — palą jeszcze więcej i przyczyniają się do jeszcze większej autodestrukcji. Później, w wyniku



bezsilności i frustracji, że nie potrafią zerwać z tym nałogiem ani nad nim zapanować, mówią: „Co możemy zrobić? Jak się możemy pozbyć tego zabójczego uzależnienia?”.

W jednej ze książek dotyczących medytacji, zatytułowanej *The Orange Book* (*Pomarańczowa książeczka*), Osho proponuje medytację zwaną „medytacją palenia”, która ma służyć deautomatyzacji. Mówi do pewnego chronicznego palacza: „Jeśli ludzie zen mogą traktować picie herbaty jako medytację i robić z tego ceremonię, dlaczego Ty nie miałbyś zrobić tego samego? Palenie może być piękne jak medytacja”.

A oto cała technika. Gdy wyciągasz z kieszeni paczkę papierosów, rób to powoli. Rozkoszuj się tym aktem, bo nie ma co się śpieszyć. Bądź świadomy, czujny i uważny; wyciągnij ją powoli, w pełni świadomie. Następnie równie świadomie wyjmij z paczki papierosa, powoli — nie tak jak dawniej: pośpieszenie, nieświadomie i mechanicznie. A następnie zacznij stukać papierosem o paczkę — bardzo uważnie. Wsłuchaj się w ten dźwięk, tak jak to czynią ludzie zen, gdy czajniczek śpiewa, a herbata zaczyna się gotować... i rozkoszuj się zapachem.

Powąchaj papierosa i poczuj jego piękno. A potem włóż go do ust, z pełną uwagą; zapal go bardzo uważnie. Rozkoszuj się każdą czynnością, każdą najdrobniejszą czynnością i podziel to na tyle drobnych czynności, ile się da, tak byś mógł być coraz uważniejszy.

A następnie weź pierwszego macha: Bóg ma kształt dymu. Hindusi mówią: *Annam Brahm* — „Pokarm jest Bogiem”. A dlaczegożby nie dym? Wszystko jest Bogiem. Wypełnij głęboko swoje płuca — to *pranajama*. Daje Ci jogę nowej ery! Następnie wypuść dym, odpręż się, weź kolejnego macha, a rób to bardzo powoli.

Jeśli potrafisz to zrobić, będziesz zaskoczony głupotą tego aktu. Nie dlatego, że inni powiedzieli, że jest to głupie, nie dlatego, że inni powiedzieli, że jest to złe. Dostrzeżesz to sam. A ten akt widzenia nie będzie jedynie intelektualny. Będzie się dokonywać całym Tobą; będzie to wizja całej Twojej istoty. I wtedy być może pewnego dnia to rzucisz — no to rzucisz; jeżeli będziesz to robił dalej — to będziesz. Nie musisz się tym przejmować.

Osho mówi: „Na tym polega sekret deautomatyzacji. Jeśli idziesz, idź uważnie. Jeśli patrzysz, patrz uważnie, a zobaczysz, że drzewa są zieleńsze niż kiedykolwiek, a róże bardziej różowe niż kiedykolwiek. Słuchaj! Ktoś mówi, plotkuje. Słuchaj alternatywnie. Niech cała Twoja aktywność na jawie ulegnie deautomatyzacji”. Pomyśl, a potem pisz.

The image shows two vertical Chinese characters in a calligraphic style. The top character is '永' (yǒng) and the bottom character is '恒' (héng). Together they mean 'eternal' or 'lasting'. The characters are written in black ink on a white background.

## Zwierciadło świadomości

Istnieje pewna znana historia opowiedziana przez Mevlanę Dżalaluddina Rumiego<sup>9</sup>. Pewnego razu potężny władca wezwał najlepszych artystów swoich czasów i kazał im stworzyć najdoskonalszą salę tronową. Przygotował dwie sale podzielone kurtyną. Po jednej stronie umieścił najwspanialszych chińskich rzemieślników, a po drugiej najlepszych twórców z Grecji.

Chińczycy dzięki niezwykłym umiejętnościom technicznym i zęczości stworzyli wyszukaną, bogato zdobioną salę, stosowną dla władcy. W sąsiedniej Grecy wyłożyli podłogę i ściany białym marmurem. Gdy tylko sale zostały wykończone, władca przyszedł je oglądać.

Chińska sala była zdobna brokatem, złotem i klejnotami. Natomiast ta przygotowana przez greckich artystów była wypolerowana na błysk, tak że odbijała wszystko to, co znajdowało się w sąsiedniej sali, a równocześnie była idealnie pusta.

Ta historia przedstawia proces medytacji i będącą jego efektem ostateczną realizację prawdy. Polerowanie marmuru

---

<sup>9</sup> Żył w XIII w. najwybitniejszy poeta suficki, mistyk perski, teolog islamski; twórca zakonu wirujących derwiszy — *przyj. tłum.*

oznacza usuwanie kurzu pokrywającego naszą świadomość — tego, na który składają się myśli i wyobrażenia odnoszące się do naszej przeszłości.

Osho mówi: „Twoja świadomość musi zostać oczyszczona, opróżniona, dzięki czemu możesz stać się nieskalanym lustrem odbijającym rzeczywistość. Żeby móc odzwierciedlać rzeczywistość, trzeba poznać Boga, który jest po prostu innym określeniem rzeczywistości”.

W jaki więc sposób można oczyścić własną świadomość? Przyglądaj się wszystkiemu, co robisz, i dawaj tego świadectwo. Po prostu usiądź i obserwuj swoje ciało, myśli i emocje. Obserwuj całego siebie od środka. Zaobserwuj to, że nie jesteś ciałem. Zaobserwuj to, że nie jesteś umysłem. Zrozum, że jesteś jedynie świadkiem; czystą świadomością. A gdy tylko to sobie uświadomisz, nawiążesz kontakt ze swoim życiem wiecznym i swoją nieśmiertelnością.

The image shows two vertical Chinese characters in a calligraphic style. The top character is '永' (yǒng) and the bottom character is '恒' (héng). Together they mean 'eternal' or 'lasting'. The characters are written in a dark, slightly greyish ink on a white background.



## Wolność od lęku

A oto znana historyjka o mężczyźnie, który idąc po ciemku, ześliznął się z urwiska. Bał się, że spadnie setki metrów w dół, bo wiedział, że poniżej rozciąga się bardzo głęboka dolina, więc złapał się mocno gałęzi, która zwisała nad urwiskiem. Nocą widział pod sobą jedynie bezdenną otchłań. Krzyknął, a jego okrzyk powtórzyło echo. Możesz sobie wyobrazić tego człowieka i jego noc udręki. Przez cały czas ocierał się o śmierć, jego dłonie marzły, rozluźniał się ich uścisk... a gdy wzeszło słońce, spojrzal w dół i roześmiał się; nie było pod nim otchłani. Sześć cali poniżej była skała. Mógł w nocy odpoczywać, wypaść się — skała była wystarczająco duża — ale jego noc była koszmarem.

Osho mówi: „Mogę wam z własnego doświadczenia powiedzieć, że lęk ma nie więcej niż sześć cali. A jedynie do Was należy decyzja, czy chcecie dalej trzymać się kurczowo gałęzi, zamieniając swoje życie w koszmar, czy też wolicie ją puścić i stanąć na własnych nogach”.

To jest opowieść o lęku, który zapuścił korzenie głęboko w naszej nieświadomości. A nieświadomy umysł jest rzeczywiście bardzo ciężki. Psychologowie mówią, że człowiek ma nie tylko świadomy umysł; ma również nieświadomą warstwę umysłu, która jest dziewięć razy większa. Doświadczamy ciężaru tej warstwy podczas snu — a w naszych snach wydaje

się, że jest ona bardzo realna. Tak głęboko się z nią identyfikujemy, że zaczynamy się pocić i to nas budzi. A wtedy odkrywamy, że nasz lęk był bezprzedmiotowy.

I rzeczywiście, nie ma się czego bać. Dopóki będziemy obciążeni nieświadomym umysłem, nasze życie będzie wypełniał lęk. Medytacja oznacza, że wnikamy w fenomen lęku i uważnie go obserwujemy, bo właśnie ta obserwacja nas wyzwala. Wolność od lęku jest prawdziwą wolnością.

永恒

## Błogostawieństwo wiecznego teraz

Nasz umysł jest bardzo dziwnym mechanizmem. Jest niepowstrzymanym twórcą myśli, które dotyczą albo przeszłości, albo przyszłości. A myśli te są źródłem napięć — przeszłość ciągnie nas do tyłu, a przyszłość popędza nas do przodu. Umysł nie ma pojęcia, jak trzymać się chwili obecnej. Tak naprawdę to terażniejszość nie jest żadnym czasem, chociaż tak to ujmuje nasz język. Terażniejszość to pozbawiona czasu, pozbawiona napięć przestrzeń pomiędzy czasami przeszłym a przyszłym. To przestrzeń wiecznego teraz. Medytacja odbywa się w tej przestrzeni.

Osoba medytująca ma początkowo nadzwyczaj przyjemne wglądy w tę przestrzeń, natomiast *siddha* czy też istota oświecona już na stałe zamieszkuje w wiecznym teraz.

Gdy poproszono Jezusa Chrystusa, by zdefiniował Królestwo Boże, odpowiedział: „W moim Królestwie nie będzie istniał czas”.

To wyjątkowa definicja i bardzo znacząca. Buddyści, hinduiści, dźiniści i chrześcijanie mogą toczyć spory teologiczne dotyczące wszystkich innych wymiarów swojej religii, ale

wygląda na to, że mówiąc o *nirwanie*, *mokszy*, samorealizacji czy Królestwie Bożym, zgadzają się w kwestii fenomenu bezczasowości.

Osho wypowiada się na temat fenomenu przeszłości, terażniejszości, przyszłości i wymiaru bezczasowości: „A skoro już wszystkie dni wczorajsze przeminęły i wszystkie dni jutrzejsze również przeminęły, to gdzie się podziało dzisiaj? Istnieje pomiędzy tymi dwoma. Jeżeli oba brzegi zniknęły, to i łączący je pomost zniknie. Kawalek po kawałku, w trzech częściach, rozpuszcza się czas — najpierw przeszłość, potem przyszłość, a w końcu terażniejszość. A wtedy nie masz do dyspozycji żadnego czasu, jedynie stan bezczasowości. I to właśnie, jak mówi Budda, jest *nirwana*.”

„Doświadczanie bezczasowości to doświadczanie nieśmiertelności. Doświadczanie bezczasowości to doświadczanie tego, co naprawdę jest. Nie jest to ani przeszłość, ani terażniejszość, ani przyszłość; to po prostu jest. Nie można tu zastosować żadnych porównań ani sprowadzić tego do żadnych kategorii. Po prostu doświadczasz każdego momentu, będąc niesamowicie spokojny, wyciszony i odczuwając ogromną radość. A każdy moment staje się tak nasycony, tak pełen życia! Każdy moment staje się takim błogosławieństwem, że nie da się sobie tego wyobrazić. Nie da się tego opisać. Każdy sam musi to poznać; nie ma innego sposobu. Nie da się tego wyrazić. To największa tajemnica... Jezus nazywa to Królestwem Bożym. To pozytywny sposób opisywania tego. Budda nazywa ten stan „ustaniem” — wszystko ustało.

„Gniew pozbawiony świadomości jest destrukcyjny, jest siłą samobójczą; rani Cię, zabija na raty; jest trucizną. Gdy go sobie uświadamiamy, ta sama energia ulega transfiguracji



i staje się współczuciem. Taki sam blask pojawia się na Twojej twarzy, ale nie jest on wynikiem złości, tylko współczucia.

„Ta sama krew krąży, taki sam jest skład chemiczny ciała, ale pojawił się nowy, obcy element i zmieniła się cała chemia”, mówi Osho i proponuje panaceum na wszystkie choroby.

Co to za lek? Odpowiedź brzmi: medytacja.

Osoba, która daje nam ten lek, medytację, to mędrzec, jasnowidz, mistyk, osoba oświecona lub *sadguru*<sup>10</sup>. Dlatego właśnie Budda i Nanak<sup>11</sup> opisywali też *guru* jako *vaidy*<sup>12</sup>. *Guru* to *vaidy* wewnętrznego świata. Jest alchemikiem, który wie, jak dokonać wewnętrznej transformacji. Przekształca metale nieszlachetne w złoto — surową energię gniewu i pożądania w bardziej wyrafinowane energie miłości i współczucia. A podczas tego procesu pozbywamy się z naszego organizmu obcych elementów. Nasza świadomość, *chaitanya*, *atman* to nasze prawdziwe ja, a cała reszta to naddatki; żeby uświadomić sobie nasze prawdziwe ja, musimy przebić się przez prymitywną skorupę nieszlachetnych elementów, takich jak gniew, zazdrość, nienawiść, pożądanie i przemoc. Musimy się pozbyć wszystkich intruzów rządzących naszą wewnętrzną krainą świadomości, pogrążoną w głębokim śnie.

Osho wyjaśnia: „W stanie nieświadomości jesteś metalem nieszlachetnym; będąc świadomy, staniesz się złotem — dokona się transformacja. Potrzebny jest jedynie płomień uważności. Niczego nie potrzebujesz, wszystko już masz. Z pomocą płomienia uważności powstanie nowa konfiguracja. Pamiętaj, niczego Ci nie brakuje; masz wszystko, czego potrzeba Buddzie. Przydałaby się tylko jedna rzecz — a ona

---

<sup>10</sup> W hinduizmie, jodze czy tantrze nauczyciel, zrealizowany mistrz, prawdziwy przewodnik dla innych guru — *przyp. tłum.*

<sup>11</sup> Guru Nanak Czand, 1469 – 1539, indyjski reformator religijny, założyciel i pierwszy guru sikhizmu — *przyp. tłum.*

<sup>12</sup> W sanskrycie lekarz, terapeuta, uzdrowiciel — *przyp. tłum.*

także spoczywa głęboko uśpiona w Twoim wnętrzu. Musisz tylko ją przebudzić; włożyć nieco wysiłku w przebudzenie i odrobinę w większą uważność”.

Osho mówi: „Zmysły działają w taki sposób, że wpuszczają z zewnątrz do Twojego wnętrza wszystkie możliwe wrażenia. Wszystko, co widzisz, od razu trafia do wnętrza, wszystko, co czytasz, trafia do wnętrza, wszystko, co słyszysz też tam trafia. A Twoja *bodhicitta*, serce przebudzonego umysłu, jest jak diament ukryty pod wieloma warstwami wrażeń. Śmierć zabierze ze sobą wszystko to, co przyniesie Ci pięć zmysłów, bo śmierć oddziela od tego, co przychodzi z zewnątrz. Nic z tego nie staje się częścią Ciebie; wszystko pozostaje oddzielone. Pozostaje obcym elementem; nigdy nie staje się Twoją prawdziwą naturą”.



## Nie myśl tyle, bądź szczęśliwy!

**M**yślenie o czymkolwiek innym niż chwila obecna prowadzi do dezorientacji. Uproszczanie życia rozpoczyna się od myślenia o terażniejszości jako o darze. Łatwo zrozumieć, że biedni są nieszczęśliwi, ale zaskakuje to, że nawet bogacze wyglądają na zasmuconych. Dzięki temu zaczynamy się zastanawiać, jaka jest prawdziwa przyczyna cierpienia. Dlaczego nie znika ono wtedy, gdy ludzie się bogacą, żyją w zdrowiu i tak dalej? Odpowiedź Osho brzmi: „Cierpienie istnieje, ponieważ stale żądamy i pragniemy więcej. Czy potrafisz wyobrazić sobie sytuację, w której nie pragnąłbyś już niczego więcej? Niemożliwe! Wszyscy potrafimy sobie wyobrazić lepszą sytuację czy lepsze warunki, niż te, w których właśnie żyjemy. To znaczy, że będziesz nieszczęśliwy bez względu na to, gdzie się znajdujesz. Nawet niebo Ci nie wystarczy”.

A oto interesująca anegdota z życia znanego rosyjskiego pisarza Lwa Tolstoja. Pewnego dnia Tolstoj, spacerując po lesie, ujrzał jaszczurkę siedzącą na kamieniu i wygrzewającą się w słońcu. Poczul zazdrość i odezwał się: „Twoje serce bije. Słońce świeci. Jesteś szczęśliwa”. A po krótkiej przerwie dodał: „A ja nie jestem”.

Osho pyta: „Dlaczego jaszczurki są szczęśliwe, a ludzie nie? Dlaczego jakieś stworzenie nie jest szczęśliwe? Dlaczego

całe stworzenie się cieszy, a człowiek nie? Dlaczego każda istota — z wyjątkiem człowieka — jest w cudowny sposób zestrojona z samą sobą i z całą resztą istnienia? Co się przydarzyło człowiekowi? Jakie nieszczęście go spotkało? Trzeba spróbować to pojąć, ponieważ u początku ścieżki leży ten rodzaj zrozumienia; od chwili, gdy to zrozumiesz, staniesz się poszukującym; od tego też momentu przestaniesz cierpieć na chorobę toczącą ludzkość”.

Osho udziela sobie odpowiedzi: „Jaszczurka żyje w terażniejszości. Nie ma pojęcia o przeszłości lub przyszłości. Żyje tu i teraz. Jaszczurce ten moment wystarcza, człowiekowi — nie. I tu właśnie powstaje choroba. Masz tylko jeden moment. A kiedykolwiek stajesz się uważny, musisz stać się uważny »teraz«. Nie ma już przeszłości, przyszłość jeszcze nie nadeszła. Stale gubimy to, co jest »teraz« w imię tej przyszłości, która jeszcze nie nadeszła, i przeszłości, której już nie ma”.

Osho dodaje: „Odrzuć przeszłość i przyszłość. Co to oznacza? Znaczy to porzucenie myślenia, ponieważ wszystkie myśli należą albo do przeszłości, albo do przyszłości. Nie istnieją myśli dotyczące tego, co jest tu i teraz. Myślenie jest nierealne — może być funkcją albo pamięci, albo wyobraźni. Prawdziwe jest jedynie doświadczenie”.

Możesz tańczyć, opalać się, śpiewać, kochać w tej rzeczywistości, ale nie możesz w niej myśleć. Myślenie zawsze jest „o” czymś, w tym „o” kryje się całe nieszczęście. W tym „o” odbywa się to całe gładzenie, które nigdy nie trafia w sedno. Sednem każdej medytacji jest upodobnienie się do jaszczurki, wygrzewanie się w słońcu, bycie tu i teraz, jako część całości, a nie rzucanie się w przyszłość lub trzymanie się „tego”, czego już nie ma. Nieobciążeni przeszłością, nietroszczący się o przyszłość, w jaki sposób moglibyśmy być nieszczęśliwi? Nie spodziewanie docierasz w inny wymiar. Przekraczasz czas, by stać się częścią wieczności. Ale Ty nie chcesz przestać myśleć



i stale chcesz więcej, zacinając się jak stara płyta. To jak pewna młoda dziewczyna, która wiecznie sprawiała wrażenie przygnębionej. Jej przyjaciółka zapytała: „Angeline, co się stało?”.

A oto odpowiedź Angeline: „Och, nic wielkiego. Dwa tygodnie temu zmarł stary pan Short. Zostawił mi 10 000 Rs<sup>13</sup>. A tydzień temu zmarł na zawał biedny pan Pilkinhouse i zostawił mi 60 000. A w tym tygodniu nic!”.

---

<sup>13</sup> Rupia, waluta indyjska — *przyp. tłum.*

## Zapomnij o innych, spełniaj się

Czym jest zazdrość? Osho wyjaśnia ją następująco: zazdrość oznacza ego, zazdrość oznacza nieświadomość. Zazdrość świadczy o tym, że nigdy, nawet przez chwilę, nie zaznałeś prawdziwej radości, żyjesz w cierpieniu. Zazdrość jest produktem ubocznym cierpienia, ego i nieświadomości. I pamiętaj, że nie dotyczy to jedynie zawiści, chodzi tu o rozmaite problemy, w tym zachłanność...

Ktoś przyszedł do mnie i powiedział: „Jestem bardzo chciwy. Jak mogę się pozbyć takiej zachłanności?”

Tu nie chodzi o pieniądze. Zachłanność jest zachłannością. Jeśli pozbędziesz się pieniędzy, zaczniesz być zachłanny w kwestii Boga, wciąż będzie to zachłanność. Tego wieczoru, gdy Jezus żegnał się ze swoimi uczniami, jeden z nich zapytał: „Panie, opuszczasz nas. Jest takie pytanie, które wszyscy uczniowie chcieliby Ci zadać. W Królestwie Bożym będziesz siedział po prawicy samego Boga — nie ulega wątpliwości, że będziesz jego prawą ręką. Ale kto będzie siedział obok Ciebie? Kto spośród nas dwunastu będzie następnym? To jest najważniejsze nasze pytanie. Prosimy Cię, byś coś na ten temat powiedział, ponieważ gdy tylko odejdziesz, zaczniemy się o to kłócić i toczyć boje, gdyż dla nas podejmowanie tej decyzji jest zbyt trudne”.

Tak więc i to jest zazdrość. Jakich uczniów miał Jezus? Z tego, co widzę, Jezus nie miał do nich szczęścia. Budda miał więcej szczęścia. Nigdy, przez całe jego życie, żaden uczeń nie zadał mu tak głupiego pytania.

Pamiętaj, jeżeli pozbędziesz się chciwości, zachłanność od razu znajdzie sobie jakiś inny obiekt niż pieniądze, skupi się na czymś innym. Weź na siebie odpowiedzialność i zobacz, jak szybko wszystko zacznie się zmieniać.

Jeśli bierzesz na siebie odpowiedzialność, jeśli myślisz „To ja jestem za to odpowiedzialny, nikt inny”, przestaniesz złościć się na swoją żonę. Nie będziesz się z nią kłócił i jej dokuczał; nie będziesz wobec niej złośliwy. Zaczyniesz przyglądać się wszystkiemu coraz dokładniej. I w toku tych poszukiwań pojawi się uważność. To właśnie jest uważność; to właśnie w ten sposób człowiek zyskuje świadomość.

A gdy już będziesz całkowicie świadom swojej zazdrości, zdziwisz się; czeka Cię niespodzianka — gdy jesteś czegoś całkowicie świadom, to coś znika. To po prostu znika, nie pozostawiając po sobie śladu.

Wnieś do swego wnętrza niewielkie światełko. Pomedytuj trochę. Siedź w milczeniu, nie robiąc nic, patrząc w swoje wnętrze. W tym znieruchomieniu staniesz się świadom siebie i całego otaczającego Cię świata. Ten stan to *samadhi*, a znac go, to tak jakby wiedzieć wszystko; być nim, to tak jakby być wszystkim.

## Medytuj, by odkryć wewnętrzny skarb

Życie tętni obfitością. Urzeczywistnia boskość. Hinduskie określenie Boga to *Ishwar*. Boskość jako cecha to *aishwaryya*. To nasz wewnętrzny skarb.

Nosimy w swoim wnętrzu nieprzebrany skarb, jakim jest bogactwo duchowe. W naszym wnętrzu istnieje potężne królestwo boskości; jest ono bezkresne. By otworzyć wrota boskości, musimy znać hasło, i wierzyć mi, że brzmi ono „medytacja”.

Żyjemy w erze komputerów i robotów. Współpracując stale z tymi mechanicznymi gadżetami, w końcu zaczynamy się zachowywać równie mechanicznie. A zachowywanie się jak robot nie jest ludzkie, bo w ten sposób przestajemy być panami własnego życia. Różne nieświadome siły przejmują nad nami kontrolę. Taka egzystencja jest pozbawiona ludzkiej chwały i szlachetności.

Osho przypomina nam: „Wnieście do swojego życia nieco więcej uważności. Każdą czynność musisz wykonywać mniej automatycznie niż do tej pory, i wiesz, jak to zrobić. Jeśli, idziesz, nie idź jak robot. Nie chodź uparcie w ten sam sposób



w jaki chodziłeś do tej pory; nie rób tego mechanicznie. Wnieś w to nieco uważności. Zwolnij. Rób każdy krok absolutnie świadomie”.

Szlachetny Budda zwykł powtarzać swoim uczniom, że podnosząc lewą stopę, należy po cichu powiedzieć „lewa”. A gdy podnoszą prawą stopę, powinni w głębi duszy powiedzieć „prawa”. Na początku wypowiadaj to na głos, by się oswoić z tym procesem. A następnie pozwól słowom powoli cichnąć i po prostu pamiętaj: „lewa, prawa, lewa, prawa...”.

Osho zaleca: „Wypróbuj to na pojedynczych czynnościach. Jedzenie, kąpanie się, pływanie, spacerowanie, mówienie, słuchanie, gotowanie, pranie ubrań... zdeautomatyzuj wszystkie te procesy. Zapamiętaj słowo »deautomatyzacja«. Na tym polega sekret stawania się uważnym. Umysł jest jak robot. Robot ma być pożyteczny; w taki właśnie sposób funkcjonuje umysł. Uczysz się czegoś nowego; na początku jesteś uważny. Gdy na przykład uczysz się prowadzić samochód, jesteś bardzo czujny. Było nie było, jest to bardzo niebezpieczne; musisz być uważny. Ale gdy już nauczyłeś się prowadzić, nie musisz być uważny. Zrobotyzowana część Twojego umysłu przejmuje dowodzenie”. I właśnie wtedy gubisz świadomość.

Medytacja oznacza odzyskiwanie świadomości i przekraczanie zrobotyzowanego umysłu. Taka transcendencja ma miejsce w naszym wewnętrznym świecie, w naszej świadomości. Osho mówi: „Umysł otwiera się na zewnątrz, natomiast medytacja jest otwarciem wewnętrznym. Umysł to drzwi, które prowadzą Cię do świata zewnętrznego; medytacja to drzwi, które prowadzą Cię do Twojej wewnętrznej przestrzeni, do sanktuarium ukrytego bardzo głęboko w Twoim wnętrzu. I nagle osiągasz oświecenie”.

## Radosna przygoda — medytacja

Czy medytacja to po prostu kontemplacja? Nie, to coś transcendentalnego. Nie chodzi w niej ani o ciało, ani o umysł, ani o odczuwanie. To harmonia tych trzech elementów.

Człowiek to zwierzę myślące. Myślenie jest równocześnie jego błogosławieństwem i nieszczęściem. Umiejętność myślenia uczłowiecza. Ale umysł człowieka jest bezustannie atakowany przez myśli. Człowiek nie ma wyboru. Myśli stale się zewsząd pojawiają, a on nie ma nad tym kontroli. Ograniczają mu pole widzenia, a nawet potrafią go zniewolić. Jest pozbawiony wolności. Czyste niebo jego świadomości przesłaniają chmury.

Jest taka znana sentencja: „Myślę, więc jestem”. Ludzie sądzą, że jest to prawda. Ale w rzeczywistości nie jest to prawda, nie jest to fakt. Nasze istnienie nie jest zależne od naszego myślenia, aczkolwiek dzięki myśleniu nasze życie ma dodatkowy wymiar. Można powiedzieć, że myślenie jest możliwe poprzez fakt, że istniejemy. Bez bycia nie ma działania, tak samo nie ma myślenia. Działanie, myślenie, odczuwanie to trzy wymiary naszego bycia. W łonie naszej matki nasze bycie miało miejsce, zanim mogliśmy działać, myśleć, cokolwiek odczuwać. Bycie jest podstawą, na której został



zbudowany gmach człowieczeństwa. To korzeń, który pozwala drzewu rosnać, a nawet kwitnąć. Wielu ludzi myśli, że medytacja ma coś wspólnego z myśleniem lub kontemplacją. Tak nie jest. Medytacja przekracza je, jest transcendentalna. Nie dotyczy albo ciała, albo umysłu, albo odczuwania — jest harmonią tych trzech elementów i wykracza poza nie.

Jak wyjaśnia Osho: „Gdy nie robisz zupełnie niczego — ani ciałem, ani umysłem, ani na żadnym innym poziomie — gdy cała aktywność została odrzucona, a Ty po prostu jesteś sobą, to właśnie to jest medytacja. Nie możesz jej czynić. Nie możesz jej praktykować. Musisz ją jedynie zrozumieć. Gdy tylko znajdziesz czas na to, żeby po prostu być, porzuć zajmowanie się czymkolwiek. Myślenie to także zajmowanie się czymś. Koncentrowanie się to też zajmowanie się czymś. Jeżeli chociaż przez chwilę znajdziesz się całkowicie odprężony w swoim wnętrzu, to wiedz, że to jest medytacja. A gdy już nabierzesz wprawy, możesz pozostać w tym stanie tak długo, jak masz ochotę”.

Pewnego razu zapytano mistrza zen: „Co jest największym cudem w życiu?”.

Jego odpowiedź była niezwykła. Powiedział: „Siedzę tutaj zupełnie sam. Ta praktyka po prostu siedzenia nie jest związana z myśleniem, odczuwaniem czy zajmowaniem się czymś — to niezmaćcone bycie”.

*Upanishada Osho* mówi: „Medytacja to sposób na zadowolenie się we własnym wnętrzu, w samym rdzeniu swojej istoty. Gdy tylko odkryjesz centrum swojego istnienia, dotrzesz zarówno do swoich korzeni, jak i skrzydeł. Gdy jesteś silnie zakorzeniony, jesteś bardziej zintegrowaną ludzką istotą, indywiduum. A skrzydła można znaleźć w aromacie uwalniającym się dzięki styczności z całością bytu. Ten aromat składa się z wolności, miłości, współczucia, autentyczności, szczerości i poczucia szczęścia”.

Inne spostrzeżenie mistrza brzmi: „Medytacja to przygoda, najwspanialsza, na jaką ludzki umysł stać. Medytacja to po prostu bycie, niezajmowanie się niczym — żadnych działań, żadnych myśli, żadnych emocji. Po prostu jesteś, a to jest czysta rozkosz. Skąd się bierze ta rozkosz, skoro nic nie robisz? Pochodzi z nikąd — albo zewsząd. Dzieje się tak dlatego, że byt jest stworzony z tego, co nazywamy radością”.

永恒



## Szczęśliwi tu i teraz!

Co roku mamy nowy rok. Automatycznie życzymy wszystkim „szczęśliwego nowego roku”. Ale nic się nie zmienia, bo nie pojawia się nic nowego. W jaki sposób możemy odnowić siebie? Dlaczego chcemy odzyskać swoje stare listy?

Była kochanka Mułły Nasrudina<sup>14</sup> zapytała go: „Zwróciłam ci pierścień. Czy sądzisz, że wykorzystam twoje listy, żeby cię oskarżyć?”

„Och, nie”, odparł Nasrudin. „To nie tak. Zapłaciłem pewnemu człowiekowi 25 srebrników, żeby je dla mnie napisał i być może będę chciał je ponownie wykorzystać!”

To nie jest żaden dowcip. To głęboki wgląd w życie. Życie to niekończące się powtórzenia.

Dopóki nie nauczymy się, co robić, by każdy dzień był czymś zupełnie nowym, lepszym, nasz dzień nie będzie dobrym dniem, nawet jeżeli życzymy tego każdemu, kogo spotykamy. Dobry dzień jest zawsze czymś całkowicie świeżym, gdyż każdego dnia nowe słońce odkrywa w nas coś nowego. Dopóki nie będziemy odczuwać choć odrobiny świeżości

---

<sup>14</sup> Legendarny sufi, który żył w XIII wieku na terenie dzisiejszej Turcji i zasłynął jako bohater satyrycznych przypowieści — *przyj. tłum.*

w każdym momencie, nasz tak zwany nowy rok nie będzie faktycznie nowym rokiem. Utknęliśmy w przeszłości, nasze życie jest tak samo duszne jak zawsze.

W jaki sposób można odkryć tę świeżość? Osho mówi: „Zacznij od tej prostej metody, stosując ją co najmniej sześć razy dziennie. Zajmie Ci to jedynie pół minuty, więc potrzebujesz tylko trzech minut dziennie. To najkrótsza medytacja na świecie. Ale musisz ją zawsze wykonywać niespodziewanie”.

„Idąc ulicą pomyśl nagle o medytacji. Zatrzymaj się. Zupełnie się zatrzymaj. Bądź nieruchomy. Bądź obecny przez pół minuty. Bez względu na sytuację zatrzymaj się i po prostu bądź. A następnie rusz dalej. Co najmniej sześć razy dziennie”.

Osho dodaje: „Patrz na wszystko, co mijasz tak, jak byś to widział po raz pierwszy. Tak właśnie zacznij postrzegać rzeczywistość. Dotykaj wszystkiego w taki sposób, jak byś to robił po raz pierwszy. Jeżeli potrafisz to zrobić, będziesz wolny od przeszłości. Trud, pograżanie się, brudy i zgromadzone doświadczenia — będziesz od nich wolny — wszystkich momentów, wszystkich działań z przeszłości.

Dzięki bezustannemu przebywaniu w terażniejszości powoli zaczniesz darzyć ją sympatią. Wszystko będzie nowe, a Ty będziesz potrafił to zrozumieć. Medytacja próbuje wrzucić Cię w terażniejszość. Ta technika jest jedną z najpiękniejszych i najprostszych.

Jeśli, przechodząc po raz kolejny przez tę samą ulicę, zachowasz świeżość spojrzenia, to stanie się ona nową ulicą. Gdy spojrzysz na swoją żonę tak, jak patrzyłeś na nią za pierwszym razem, to czy będziesz mógł powiedzieć, że nie jest nadal w pewien sposób kimś obcym? Być może żyłeś z nią dwadzieścia, trzydzieści, czterdzieści lat, ale czy faktycznie tak dobrze ją znasz? Jesteście jak dwie obce osoby żyjące

razem. Znacie nawzajem swoje nawyki i sposób reagowania, ale rdzeń waszej istoty jest wciąż dla tej drugiej osoby czymś nieznanym, nietkniętym.

Spójrz od nowa tak, jak byś patrzył po raz pierwszy, a ujrysz tak samo obcą osobę. Nic się nie zestarzało, wszystko jest nowe. Dzięki temu Twoje spojrzenie na świat nabierze świeżości. Twoje oczy będą niewinne. Te niewinne oczy potrafią widzieć. Te niewinne oczy mogą przeniknąć do świata wewnętrznego.

## Medytuj i ciesz się, zamiast wegetować

Nie możesz cieszyć się życiem, po prostu wegetując przez większość czasu. Medytuj i wzmocnij się dzięki naturalnemu trybowi życia.

Żyjemy w dziwnych czasach. Kilkadziesiąt lat temu cieszyło nas czytanie dzieł literatury — klasycznych pozycji Tołstoja, Dostojewskiego, Gorkiego, Szekspira, Kalidasy<sup>15</sup>. Delektowaliśmy się Bhagawadgītą, Ramajaną, Mahabharatą<sup>16</sup>. Godzinami słuchaliśmy muzyki klasycznej. Mieliliśmy dobrze wyedukowane młode pokolenie, o bogatym wnętrzu i wprost kwitnące. Mieliliśmy czas na wszystko to, co faktycznie wzbogaca życie. Zapytaj dzisiaj jakiegokolwiek młodego człowieka o te rzeczy, a w większości przypadków nie okaże im żadnego zainteresowania.

Dlaczego? Nie miał na to wszystko czasu, bo jest zbyt zajęty wyścigiem, rywalizacją i tym, jak przeżyć w dzisiejszym świecie, który pędzi z zawrotną szybkością. Musi przy różnych dziwnych okazjach wykonywać przeróżne szkodliwe dla zdrowia, osobliwe zadania. Musi zarobić mnóstwo pieniędzy,

---

<sup>15</sup> Jeden z najpopularniejszych indyjskich dramatopisarzy żyjący w V w. — *przyp. tłum.*

<sup>16</sup> Poetyckie święte księgi Indii — *przyp. tłum.*



by żyć wygodnie, wszedłszy w posiadanie wszystkich atrakcyjnych elektronicznych gadżetów. Ma mało czasu na cokolwiek innego. Większość czasu spędza na takich działaniach, jak wysyłanie i odbieranie SMS-ów. Nie ma czasu na wyrażanie czułości w długich listach miłosnych do ukochanej. W większości przypadków jego relacje są puste i krótkotrwałe. Choć wokół nas tyle się dzieje i jest tyle pośpiechu, miłość jest bezbarwna. Dzisiaj młodzi ludzie zostali wciągnięci w niezdrową mechaniczną aktywność zawodową, dzień za dniem, noc w noc, dlatego nie mają czasu na miłość, której źródłem jest rodzina i przyjaciele.

Osho przypomina nam: „Ludzie zapomnieli, jak brzmi język zobowiązań, zaangażowania. Ludzie nie wiedzą, jak przyjemnie jest się poświęcać. Nie wiedzą, co znaczy całkowite oddanie się czemuś. A znaczy ono wydawanie na świat własnej duszy. To Cię integruje, hartuje. Ludzie, którzy nie mieli nigdy do czynienia ze zobowiązaniami — jeśli chodzi o miłość, zaufanie — są tchórzliwi i nikczemni. Nie są prawdziwymi ludźmi. Jeszcze nie osiągnęli tego etapu”.

„Być człowiekiem to znaczy być oddanym, zaangażowanym, gotowym na pewne ekstremalne doświadczenia. Jeśli to przemawia do Ciebie, przekonuje Cię, nawraca Cię, to znaczy, że musisz być przygotowany na podróż w nieznaną, na niezbadane tereny, wszędzie tam, gdzie Cię »to« zaprowadzi. Tak, istnieje wiele lęków i wiele wyzwań, ale w ten właśnie sposób dorasta się i dojrzewa”.

„Miliony ludzi na świecie nigdy nie dojrzewają z tego prostego powodu, że nie wiedzą, czym jest zobowiązanie. Są pozbawieni korzeni. A nie jest sobie trudno wyobrazić, co się dzieje z drzewem, które nie ma korzeni. Powoli odpłyną z niego wszystkie soki, ponieważ nie jest już z niczym połączony. Soki przestaną krążyć, więc utraci kolor i żywotność; przestanie być młode i pełne życia. Utraci cały blask, dosto-

jeństwo, świetność; utraci świetlistość; już nigdy nie zakwitnie. Wiosna nadejdzie i przeminie, a ono pozostanie martwe i suche. To właśnie przydarzyło się milionom ludzi. Pozwolili wyschnąć życiodajnemu źródłu... człowiek utracił pewną właściwość — zapał do życia. A bez tego zapału, czymże jest życie — czekaniem na śmierć? Nie może być niczym innym. Jedynie będąc pełen zapału, naprawdę żyjesz; w przeciwnym razie jedynie wegetujesz”.

永恒

## Pozbądź się stresu

***D**zięki moim metodom medytacji powiększysz swoją energię. Energia jest jak nasiona. Dzięki jednemu nasionku można pokryć całą ziemię zielenią. Jedna maleńka iskierka energii znajdująca się w Tobie może wypełnić całą ziemię tańcem, pieśnią i muzyką. Wystarczy drobna iskierka. Jeśli wiesz, jak ją rozdmuchać... może zamienić się w szalejący ogień. Może to być jedynie malutki płomyk w Twoim wnętrzu. Medytacja to nic innego jak wysiłek włożony w rozdmuchiwanie wewnętrznego płomienia po to, by stać się rozbuchanym ogniem, płomieniem, blaskiem.*

— Osho

„Długotrwały stres może powodować otyłość”, wynika z badań przeprowadzonych na grupie około pięćdziesięciu Szwedów w średnim wieku, mających nadwagę. Badania przeprowadzone przez szpital uniwersytecki w szwedzkim mieście Göteborg wykazały, że w wyniku zaburzeń układu nerwowego lub stresu tłuszcz może zacząć gromadzić się w okolicach brzucha, co zwiększa ryzyko cukrzycy i dolegliwości sercowych.

Popularna na wschodzie joga i system medytacyjny znają doskonały sposób na rozwiązanie tego problemu. Skoro joga jest dla ludzi zbyt uciążliwa i męcząca, istnieje jeszcze pro-

ponowana przez Osho medytacja *kundalini*. By otrzymać wspaniały efekt, zalecamy stosować tę technikę codziennie przez 21 dni. Sprawdziła się w centrach Osho na całym świecie. Specjalne badania przeprowadzone w 1998 roku wykazały, że ludzie na całym świecie, a szczególnie w Stanach Zjednoczonych, cierpią na depresję internetową. Agencja prasowa AFP rozpowszechniła informację o tym, że medytacja *kundalini* jest odtrutką na smutek sieci. Raport stwierdza: „Organizm pod wpływem stresu wytwarza w nadmiarze pewien hormon, który stymuluje działanie enzymu odpowiedzialnego za gromadzenie tkanki tłuszczowej. Ten enzym jest o wiele szybciej wchłaniany przez brzuch niż przez inne części ciała. Gdy stres trwa dłużej, produkcja nadwyżki hormonalnej ustaje, ale tkanka tłuszczowa pozostaje, zwłaszcza na brzuchach współczesnych mężczyzn, którzy wkładają mniej wysiłku fizycznego w przeżycie niż ich przodkowie”.

Joga bazuje na badaniach naukowych. Ludzie, których życie jest niesatysfakcjonujące i pełne tłumionych emocji, jedzą więcej, gromadząc w ciele napięcia i tkankę tłuszczową. Można to wyleczyć, stosując katartyczne techniki, takie jak Dynamiczna Medytacja Osho. Pierwszy krok to energiczne oddychanie przez dziesięć minut. Drugi krok to trwające dziesięć minut katharsis. Trzeci krok polega na wchodzeniu w spiralnie zwiniętą energię *kundalini*, spoczywającą poniżej czakry *muladbaar*. Są jeszcze dwa kroki — piętnaści minut milczenia i radowania się. To bardzo intensywna medytacja pomagająca wzmocnić ciało. Medytacja *kundalini* Osho trwa godzinę i ma cztery etapy, podczas trzech z nich wykorzystuje się muzykę skomponowaną zgodnie z zaleceniami Osho. Jeśli chciałbyś ją wypróbować, została opisana poniżej. Pamiętaj, że na ostatnim etapie wymagane jest milczenie. Dźwięk gongu sygnalizuje koniec ciszy.





*Pierwszy etap: 15 minut*

Rozluźnij się i niech Twoim ciałem wstrząsa energia płynąca od stóp w górę. Dopuść ją i stań się tymi wstrząsami. Oczy możesz mieć zamknięte lub otwarte.

*Drugi etap: 15 minut*

Tańcz w taki sposób, jak lubisz. W każdym razie pozwól się swojemu ciału poruszać.

*Trzeci etap: 15 minut*

Zamknij oczy i zastygnij w bezruchu, siedząc lub stojąc. Obserwuj, co się dzieje.

*Czwarty etap: 15 minut*

Nie otwieraj oczu i połóż się bez ruchu.

„...Pozwól wstrząsom się pojawić; nie wywołuj ich. Stój w milczeniu i poczuj, że się zbliżają. Gdy Twoje ciało zacznie drżeć, pozwól mu na to; nie rób niczego. Jeśli będziesz wymuszała wstrząsy, to wszystko zamieni się w gimnastykę. Drżenie, owszem, pojawi się, ale jedynie na zewnątrz. Pozostaniesz wewnątrznie zestalony, podobny do kamienia, skały; nie przestaniesz być manipulantom, działającym, a ciało po prostu Cię posłucha. Ciało nie jest tu problemem, to Ty nim jesteś”.

## Wycisz się wewnątrznie, by kontrolować swoje działania

**P**rzemoc jest efektem, zewnętrzną manifestacją. Podobnie ma się rzecz w przypadku gniewu oraz zła. Człowiek ciuła pieniądze albo pozwala sobie na oszustwa. To są jedynie konsekwencje. Podejmujemy działania wywołujące określony efekt, nie rozumiejąc, co było ich przyczyną. Dopóki istnieją przyczyny, dopóty nie da się uniknąć efektów. Jeżeli nie likwiduje się źródła, to nie powstrzyma się wypływającego zeń strumienia konsekwencji. Gniew nie pojawia się sam z siebie, skrywa się za nim konkretna tendencja, a jeszcze głębiej leży fundamentalna natura danej osoby. Wewnętrzny bezwład przezwycięża to, co widoczne. Nie możemy usunąć zewnętrznego zła, jeżeli nie doprowadzimy do fundamentalnej wewnętrznej przemiany.

Psychologowie analizowali ludzką naturę i doszli do wniosku, że natura poszczególnych jednostek jest źródłem określonych tendencji, co niesie ze sobą pewne konsekwencje. Także święte pisma nie mówią o zwykłej zewnętrznej zmianie, ale o głębokiej duchowej transformacji. Ja również zadawałem to pytanie niedoszłym ascetom: „Czy nieagresja bądź wstrzemięźliwość lub brak żądzы posiadania są osiągnane dzięki sile woli?”.



Osoby te twierdziły, że jest to możliwe. Stale ćwiczymy swoją wolę. Mogę postanowić, że coś zrobię lub czegoś nie zrobię. Na przykład złożę ślubowanie, że nie będę kłamał. Ale czy mam gwarancję, że nikogo nie okłamię ani że nie dam upustu swojej złości? Jeśli ktoś byłby w stanie powstrzymać agresję dzięki zwykłemu wysiłkowi woli, byłoby cudownie. Ktoś może postanowić, że pozbędzie się jakiejś konkretnej niegodziwości, ale samo postanowienie jej nie zlikwiduje. Byłoby wspaniale, gdyby zwykle wypowiedzenie słowa mogło przynieść rezultaty.

Myśliciele religijni zaproponowali rozwiązanie — proponują dyscyplinę umysłu, ciała i języka. Wraz z dyscypliną pojawia się spełnienie. Jeżeli umysł jest nieruchomy, rodzi się brak agresji. Jeżeli umysł jest czysty i nieruchomy, wstrzeźliwość pojawia się automatycznie, podobnie jak i brak zachłanności. Ale gdy umysł jest niespokojny, jeśli stale się gdzieś błąka, jeśli bezustannie ugania się za różnymi obiektami, zaabsorbowany osobami i rzeczami, skąd miałyby się wziąć nieagresja lub wstrzeźliwość? Jeżeli byłoby to takie proste, nakłaniałbym cały świat do wstąpienia do klasztoru; nikt nie powinien pozostać na zewnątrz ovczarni. To byłoby takie łatwe, jeżeli wypowiedzenie jednego słowa mogłoby zastąpić całą pracę! Ale w rzeczywistości tak się nie dzieje. A człowieka parającego się duchowością, który próbuje iść dalej, nie udoskonaliwszy wcześniej swojej medytacji, często nakłania się do zrobienia kroku wstecz.