



*Ajahn Brahm*

**MEDYTACJA  
BUDDYJSKIEGO  
MNICHA**

*Życzliwość,  
która wraca*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*





*Ajahn Brahm*

Redakcja: Josh Bartok

MEDYTACJA  
BUDDYJSKIEGO  
MNICHA

*Życzliwość,  
która wraca*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Kup książkę

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Mariusz Warda  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Iga Maliszewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-851-1

Tytuł oryginału: Kindfulness

Copyright © 2015 Buddhist Society of Western  
Australia

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k



# Spis treści

Użyczliwienie .....	7
Użyczliwiona uwaga .....	23
Użyczliwione kochanie i zostawianie .....	59
Praca nad trudnościami w osiągnięciu użyczliwienia ...	81
Użyczliwione kroczenie przed siebie .....	119





The page features decorative leaf patterns in the corners, rendered in a light gray, semi-transparent style. The leaves are elongated and pointed, resembling bamboo or similar foliage. They are positioned in the top-right and bottom-left corners, framing the central text.

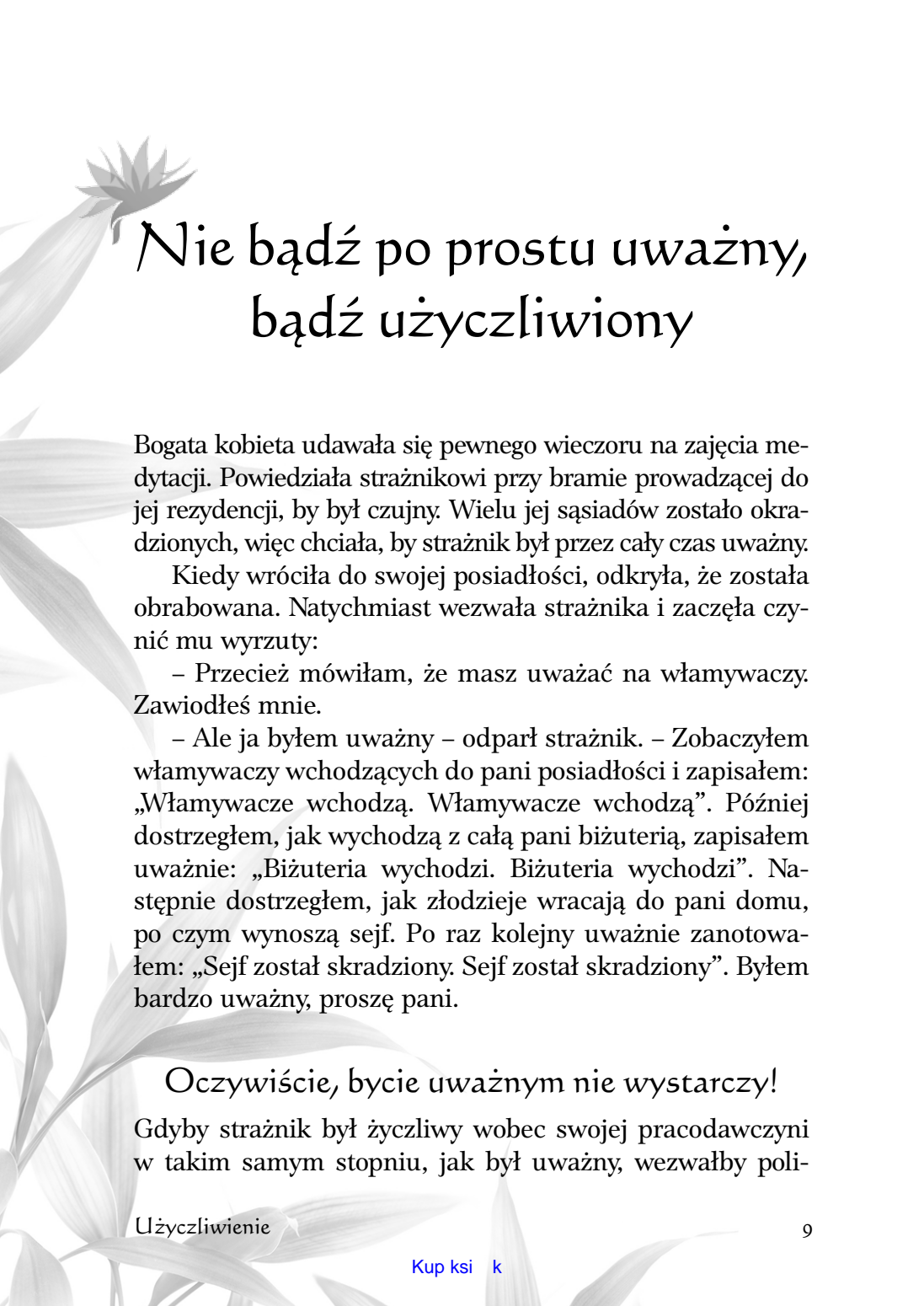
---

# Użyczwliwienie

---







# Nie bądź po prostu uważny, bądź użyczliwiony

Bogata kobieta udawała się pewnego wieczoru na zajęcia medytacji. Powiedziała strażnikowi przy bramie prowadzącej do jej rezydencji, by był czujny. Wielu jej sąsiadów zostało okradzionych, więc chciała, by strażnik był przez cały czas uważny.

Kiedy wróciła do swojej posiadłości, odkryła, że została obrabowana. Natychmiast wezwała strażnika i zaczęła czynić mu wyrzuty:

– Przecież mówiłam, że masz uważać na włamywaczy. Zawiodłeś mnie.

– Ale ja byłem uważny – odparł strażnik. – Zobaczyłem włamywaczy wchodzących do pani posiadłości i zapisałem: „Włamywacze wchodzą. Włamywacze wchodzą”. Później dostrzegłem, jak wychodzą z całą pani biżuterią, zapisałem uważnie: „Biżuteria wychodzi. Biżuteria wychodzi”. Następnie dostrzegłem, jak złodzieje wracają do pani domu, po czym wynoszą sejf. Po raz kolejny uważnie zanotowałem: „Sejf został skradziony. Sejf został skradziony”. Byłem bardzo uważny, proszę pani.

Oczywiście, bycie uważnym nie wystarczy!

Gdyby strażnik był życzliwy wobec swojej pracodawczyni w takim samym stopniu, jak był uważny, wezwałby poli-

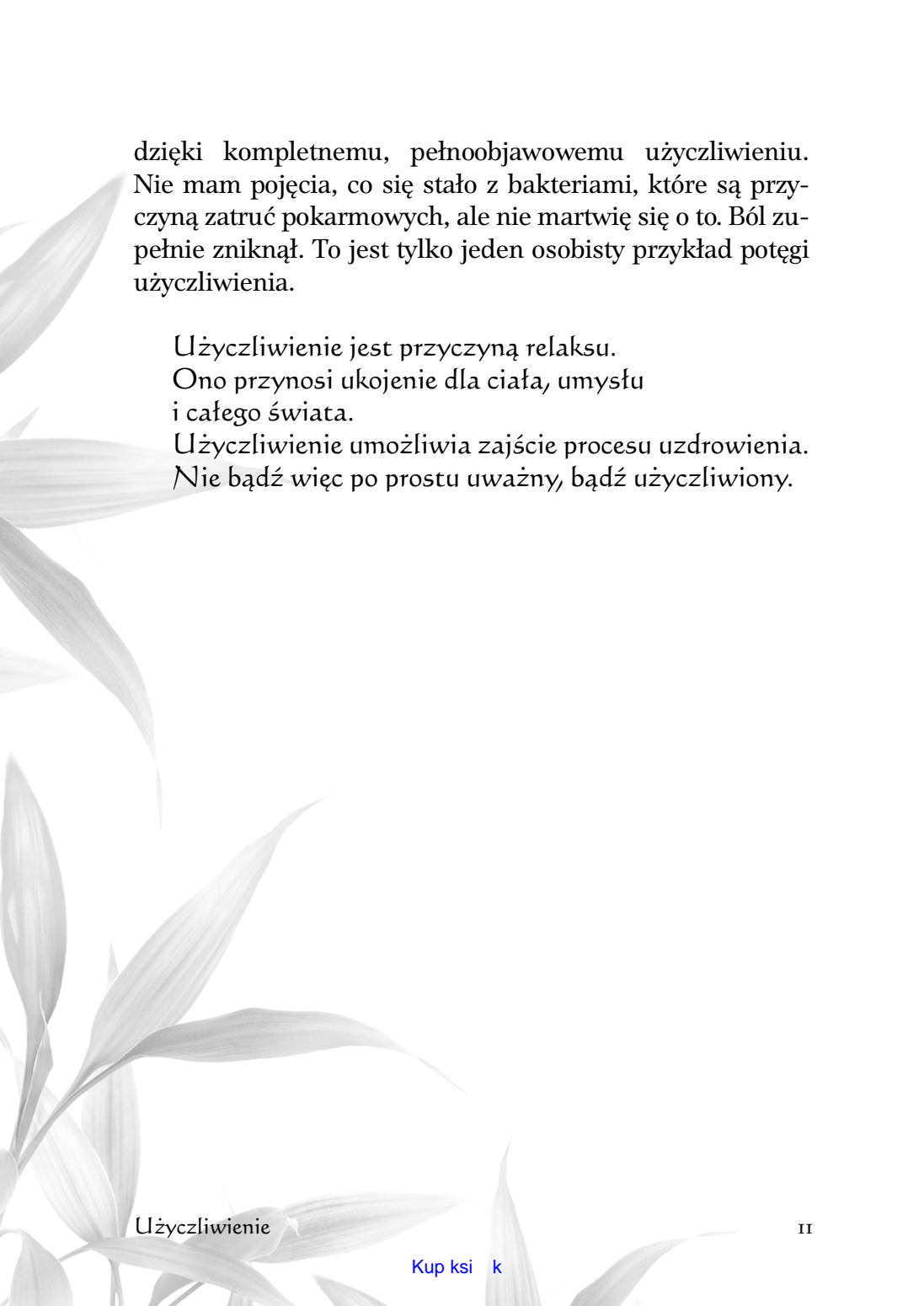
cję. Kiedy dodamy życzliwość do uważności, otrzymamy „użyczliwienie”.

Kilka lat temu miałem zatrucie pokarmowe. Mnisi z mojej tradycji są uzależnieni od pożywienia ofiarowanego im w darach przez świeckich wyznawców. Nigdy nie wiemy, co jemy, a często umieszczamy w ustach coś, co później nie wpływa dobrze na nasze żołądki. Sporadyczne bóle brzucha stanowią więc ryzyko zawodowe mnichów. Ale tym razem było o wiele gorzej niż przy ataku niestrawności. To były bolesne skurcze poważnego zatrucia pokarmowego.

Zamiast iść do szpitala, co zrobiłby każdy rozsądny mnich, użyłem užyczliwienia.

Oparłem się naturalnemu odruchowi ucieczki od bólu i w pełni dałem się pochłonać odczuciom swojego ciała. Koncentrowałem się na nich tak mocno, jak tylko potrafiłem. To jest właśnie uważność – przeżywanie obecnej chwili tak wyraźnie, jak to możliwe, bez wykazywania jakiegokolwiek reakcji. Następnie dodałem życzliwość. Otworzyłem drzwi swojego serca na ból, traktując go jednocześnie swoim emocjonalnym ciepłem. Dzięki uważności zarejestrowałem wiadomość zwrotną. Poczulem, że moje jelita się nieznacznie uspokajają, a ból ulega delikatnemu złagodzeniu. Kontynuowałem terapię za pomocą užyczliwienia. Stopniowo ból zmniejszał się, gdy moja życzliwość i dobroć wykonywały swoje zadanie, polegające na relaksowaniu elementów przewodu pokarmowego. Po zaledwie dwudziestu minutach ból całkowicie odszedł. Byłem tak zdrowy i spokojny, jak gdyby zatrucie pokarmowe w ogóle nie miało miejsca.

To było kompletne, pełnoobjawowe zatrucie pokarmowe. Kurcze bolały jak wszyscy diabli i sprawiały, że zwijałem się w agonii. Udało mi się jednak mu przeciwstawić



dzięki kompletnemu, pełnoobjawowemu użyczeniu.  
Nie mam pojęcia, co się stało z bakteriami, które są przyczyną zatrucia pokarmowych, ale nie martwię się o to. Ból zupełnie zniknął. To jest tylko jeden osobisty przykład potęgi użyczenia.

Użyczenie jest przyczyną relaksu.

Ono przynosi ukojenie dla ciała, umysłu  
i całego świata.

Użyczenie umożliwia zajście procesu uzdrowienia.

Nie bądź więc po prostu uważny, bądź użyczeniowy.



# Użyczwliwienie i wyciszenie

W dzisiejszych czasach wielu ludzi próbuje praktykować medytację\*. Ich największym problemem jest to, że nie potrafią wyciszyć swoich umysłów. Niezależnie od tego, jak bardzo się starają, po prostu nie mogą przestać myśleć. Dlaczego? Pozwól, że opowiem ci historię, która rzuci na ten temat światło.

Pewnego popołudnia pewna kobieta odebrała telefon.

– Cześć, tu O. K. Znajdziesz dzisiaj czas, żebyśmy wspólnie wyskoczyli na kawę?

– Pewnie – odparła kobieta.

– Znakomicie – kontynuował rozmowę O. K. – Udamy się do tej kawiarni, którą ja lubię, a nie tej, którą ty wolisz. Ty zamówisz małą czarną, a nie jedno z tych pełnych cholesterolu latte, które tak bardzo ci smakują. Podobnie jak ja, weźmiesz też jagodową muffinkę, a nie jeden z tych niepoważnych wypieków, przy których tak często cię widywałem. Usiądziemy w zacisznym kącie, ponieważ jest to miejsce, które ja wybrałem i które znacząco różni się od stolika przy ulicy, który zwykle zajmujesz. Następnie będziemy rozmawiać o polityce, w którym to temacie czuję się dobrze, a nie o duchowym koko dżambo, o którym ćwierkałybyś godzinami. Spędzimy w kawiarni dokładnie sześćdziesiąt minut, nie pięćdziesiąt ani nie siedemdzie-

---

\* Osoby takie powinny sięgnąć po książkę Ericka Harrisona „Naucz się medytować”. Publikację tę można nabyć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).