

AJAHN BRAHM

# Sekretne

techniki medytacyjne  
buddyjskiego mnicha



PORADNIK DLA KAŻDEGO



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



AJAHN BRAHM

# Sekretne

techniki medytacyjne  
buddyjskiego mnicha



PORADNIK DLA KAŻDEGO

Przedmowa Jack Kornfield



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Kup ksi k

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8171-241-5

Tytuł oryginału: *Mindfulness, bliss & beyond: a meditator's handbook*  
Copyright © 2006 Ajahm Brahm

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
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.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



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)

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

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

# O książce

---

Beztroska i sarkazm nie są cechami charakterystycznymi większości pisarzy buddyjskich. Urodzony w Wielkiej Brytanii Ajahn Brahm stanowi fenomenalny wyjątek. Pomimo że medytacja uczy, aby niczego nie oczekiwać, gdyż to rodzi przywiązanie, Brahm głosi, że powinna ona nieść radość i błogość. Błogie stany medytacji (*jhāny*) nie są popularnym elementem nauki, zatem poniższa książka stanowi cenne dopełnienie zatłoczonej już niszy. Brahm pobierał nauki tajskiej tradycji leśnej u mistrza buddyjskiego Ajahna Chaha. Dzięki tym lekcjom dziś przekazuje nam to, co niewypowiedziane. Potrafi zrozumiale opisać różnorodne stany i wizualizacje mentalne z precyzją i przenikliwością, czerpiąc natchnienie z własnego doświadczenia. Działa systematycznie, krok po kroku, co pomaga zrozumieć zjawisko medytacji. Równie pomocny jest jego specyficzny sposób opisu ewentualnych problemów, jakie mogą pojawić się w trakcie sesji, oraz ich rozwiązania. Trudno jest nauczać medytacji poprzez książki, lecz Brahm, były student Uniwersytetu Cambridge, spełnia swoje powołanie w roli nauczyciela. Książka ukazuje zarówno jego energiczne poświęcenie, jak i spokojne opanowanie. (...) To wspaniały poradnik.

– *Publishers Weekly*

O książce *Opowieści buddyjskie dla małych i dużych*.

Jedna z najlepszych książek o duchowości, jaka się pojawiła w 2005 roku.

– *Spirituality and Health*

Ajahn Brahm przedzie dobrą nić – w sumie sto osiem – opierając się na zasłyszanych historiach o naukach Ajahna Chaha, jednego z największych mistrzów tajskiej tradycji leśnej, oraz na własnych anegdotach. Klasyczne opowieści buddyjskie i tradycyjne porady pozwalają nam dobrze poznać nauczyciela. Dowiadujemy się też, dlaczego jego opowieści o buddyjskiej therawadzie przyciągają tak wielu ludzi.

– *Shambhala Sun*

Wierzmy anegdotom i opowieściom bardziej niż statystykom i teoriom. Nasz mózg i świadomość są tak zaprogramowane, aby czerpać głęboką i łatwą naukę z opowiadań, czego dowodem jest wspaniały zbiór stu ośmiu opowieści buddyjskich, zawierających subtelne, solidne i przenikliwe wskazówki. (...) Mają szczególny wydźwięk, kiedy delektujemy się nimi powoli. Ta wyborna kolekcja trafi do szerokiej publiczności.

– *Publishers Weekly*

Mistrzowskie opowiadanie, pięknie i skutecznie powiązane z naukami dharmy. Opowieści są niekiedy prześmieszne, czasem przygnębiające, a często łączą w sobie obie te cechy.

– Larry Rosenberg, autor *Breath by Breath*

Tej książce pisane są pozaginane rogi, uwielbienie oraz czytanie na głos rodzinie i znajomym. Jesteśmy przekonani, że rozpadnie się ona pod presją twojej uwagi!

– *Mandala*

Ajahn Brahm jest niczym Seinfeld buddyzmu.

– Sumi Loundon, wydawca

*Blue Jean Buddha: Voices of Young Buddhists*

# Spis treści

---

Przedmowa . . . . .	9
Skróty . . . . .	11
Podziękowania . . . . .	13
Wstęp . . . . .	15
<b>Część I. Przyjemność medytacji</b>	
<b>Podstawowa metoda medytacji I . . . . .</b>	<b>23</b>
Solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji	
<b>Podstawowa metoda medytacji II . . . . .</b>	<b>39</b>
Trzy zaawansowane etapy medytacji, gdzie oddech staje się piękny	
<b>Przeszkody medytacji I . . . . .</b>	<b>53</b>
Pierwsze dwie z pięciu przeszkód między tobą a głębszymi stanami medytacji – pożądanie zmysłowe i zła wola	
<b>Przeszkody medytacji II . . . . .</b>	<b>65</b>
Pozostałe trzy przeszkody – lenistwo i ociężałość, zniecierpliwienie i wyrzuty sumienia oraz zwątpienie	
<b>Jakość uważności . . . . .</b>	<b>83</b>
Uważność, strażnik bram oraz jak odnieść sukces w medytacji	
<b>Jak różnorodność pomaga odświeżyć medytację . . . . .</b>	<b>99</b>
Medytacja, która bawi umysł, przegania nudę i rodzi radość	
<b>Piękny oddech . . . . .</b>	<b>119</b>
Wstąpienie w głębokie stany medytacji – jhāny – oraz wgląd w oświecenie	

Cztery skupienia uważności . . . . .	147
Jak skupienie uważności pomaga dotrzeć do klejnotu w sercu lotosu	
<b>Część 2. Poza błogość</b>	
Jhāny I. Błogość . . . . .	177
„Piękny oddech”, od którego zaczyna się podróż	
Jhāny II. Błogość po dwakroć . . . . .	189
Nimitty, wrota do jhān	
Jhāny III. Błogość po trzykroć . . . . .	209
Jak wkroczyć w jhānę i jak to jest w środku	
Natura głębokiego wglądu . . . . .	235
Co powstrzymuje przed ujrzaniem prawdziwej natury rzeczy Jak umysł wspomagany głęboką medytacją odkrywa prawdę	
Głęboki wgląd, który wyzwala . . . . .	251
Głęboki wgląd, który wszystko zmienia i prowadzi do oświecenia	
Oświecenie. Wstąpienie w strumień . . . . .	285
Czym jest nibbāna (oświecenie) oraz jej pierwsze doświadczenie – wstąpienie w strumień	
Dalej, do pełnego oświecenia . . . . .	311
Cztery etapy oświecenia i jak rozpoznać oświeconego człowieka	
Zakończenie. Ostateczne odrzucenie . . . . .	343
Znaczenie odpuszczania, potencjalne przywiązanie lub przeszkody oraz jak osiągnąć spokój i radość w pędzie życia	
Przypisy . . . . .	367
Bibliografia . . . . .	371



# Przedmowa

---

Trzymasz w dłoniach użyteczny i wyrafinowany poradnik medytacji spisany przez mnicha z ogromnym doświadczeniem. Ajahn Brahm należy do mieszkańców Zachodu nowej generacji. Studiował, ćwiczył i opanował do perfekcji ważny zbiór nauk buddyjskich, które dziś oferuje oddanym uczniom z całego współczesnego świata.

W książce znajdziesz kompletny zestaw nauk przydatnych w odkrywaniu i zgłębianiu techniki medytacji, celujących głównie w osiągnięcie tak zwanego wchłonięcia, czyli *jhāny samādhi*, oraz w przyjęcie wglądów, jakie mogą się z tym wiązać. Ajahn Brahm dokładnie i finezyjnie tłumaczy, jak przekształcać początkowe trudności i pokierować umysł ku ekscytacji, przyjemności, światłu i głębokiej stabilności *jhāny*. Zwraca również uwagę na rozświetlenie pustki ego, co niesie ze sobą wyzwajające zrozumienie. To piękne nauki.

Z przyjemnością uznaję owoc bogatego doświadczenia Ajahna Brahma za przewodnik dla uczniów medytacji. Autor przedstawia sposób rozwoju *jhāny* i wglądu jako metodę nauczania stosowaną przez samego Buddę. Z tego względu jest to najlepsza, wspaniała metoda. Budda nauczał wielu innych, równie dobrych technik medytacji i angażował w tę naukę liczne wprawne środki, które pomagały jego uczniom w przebudzeniu. Thich Nhat Hanh, Dalajlama, Ajahn Buddhadasa i Sunlun Sayadaw należą do obszernej grupy mistrzów, którzy oferują rozmaite i równie wyzwajające

poglądy. Wspólnie tworzą bogatą mandalę żywej dharmy, a Ajahn Brahm odkrywa jeden z jej ważnych aspektów.

Zatem, do wszystkich, którzy są zainteresowani ćwiczeniami jhāny i zgłębianiem swojej buddyjskiej drogi: przeczytajcie książkę uważnie. Wypróbujcie przedstawione tu ćwiczenia. Dzięki tym bogatym i mądrym słowom można wiele zyskać, a dzięki doświadczeniu, do którego wiodą – jeszcze więcej. Jak doradzają nam Budda i Ajahn Brahm: wypróbuj, zastosuj, czerp naukę, lecz nie trzymaj się tego kurczowo. Pozwól słowom poprowadzić się do wyzwolenia poza wszelkie przywiązanie, do definitywnego uwolnienia serca. Niech te nauki przyniosą zrozumienie, korzyści i błogosławieństwo wszystkim ludziom.

Z wyrazami metty,

Jack Kornfield  
Spirit Rock Center  
Woodacre, Kalifornia  
2006

# Skróty

---

Skrót	Tekst w języku palijskim	Numeracja
<b>AN</b>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Dział i numer sutty
<b>Dhp</b>	<i>Dhammapada</i>	Numer wiersza
<b>Dhp-a</b>	<i>Dhammapada -aṭṭhakathā</i>	Tom i strona w wydaniu PTS (Pali Text Society)
<b>DN</b>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Numer sutty, działu i wiersza w <i>The long discourses of the Buddha</i>
<b>Ja</b>	<i>Jātaka</i>	Tom i strona w wydaniu PTS
<b>Miln</b>	<i>Milindapañha</i>	Rozdział i numer rozprawy w wydaniu PTS
<b>MN</b>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Numer sutty i działu w <i>The middle length discourses of the Buddha</i>

Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha

<b>SN</b>	<i>Samyutta Nikāya</i>	Rozdział i numer sutty
<b>Sn</b>	<i>Sutta Nipāta</i>	Numer wiersza
<b>Th-a</b>	<i>Paramatthadīpanī (Theragāthā -aṭṭhakathā)</i>	Tom i strona w wydaniu PTS
<b>Thag</b>	<i>Theragāthā</i>	Numer wiersza
<b>Thig</b>	<i>Thengāthā</i>	Numer wiersza
<b>Yd</b>	<i>Udāna</i>	Rozdział i numer sutty
<b>Vin</b>	<i>Vinaya</i>	Tom, rozdział i numer działu oraz podrozdziału w wydaniu PTS
<b>Vsm</b>	<i>Visuddhimagga</i>	Rozdział i numer sutty w <i>The path of purification</i>

# Podziękowania

---

Przede wszystkim dziękuję Cūlace Bhikkhu (dr. Jacobowi Meddinowi), który przekształcił swoją małą chatkę mnicha w coś na kształt pracowni z Trzeciego Świata. Mimo słabego zdrowia przez wiele miesięcy, długimi godzinami pracował, aby stworzyć pierwsze wersje zawartych tu instrukcji do czasopiśma o dhammie wydawanego przez Buddyjskie Stowarzyszenie Zachodniej Australii. Moje podziękowania kieruję również do Rona Storeya, który przepisał ten manuskrypt tyle razy, że już pewnie zna go na pamięć, oraz do Nissarano Bhikkhu, który opracował indeks. Znacznie opóźnione podziękowania składam mojemu pierwszemu nauczycielowi medytacji, Nai Boonmanowi ze stowarzyszenia Samantha Society w Wielkiej Brytanii. Odkrył on przede mną piękno i znaczenie jhāny, kiedy jeszcze byłem długowłosym studentem Uniwersytetu Cambridge w 1970 roku. Wyrazy mojej nieskończonej wdzięczności chciałbym przede wszystkim skierować do nauczyciela, z którego instrukcjami szczęśliwie żyłem przez dziewięć lat w północno-wschodniej Tajlandii, Czcigodnego Ajahna Chaha. Nie tylko objaśnił mi ścieżkę wiodącą do wyzwolenia, lecz również sam zagłębił się w nią całym życiem, do ostatnich chwil.

Dziękuję wszystkim pracownikom wydawnictwa Wisdom Publications, w tym Davidowi, Rodowi i mojemu wydawcy, Johnowi LeRoyowi, za ogromną pracę, jaką włożyli w ukończenie tej książki. Niech dobra karma da im dobre zdrowie, aby mogli jeszcze ciężiej pracować przy mojej kolejnej książce.



## Pełny obraz

Medytacja jest właśnie *tym* sposobem na odrzucenie. W medytacji skomplikowany świat zewnętrzny zostaje odrzucony, aby sięgnąć potężnego spokoju wewnętrznego. We wszystkich formach mistycyzmu i w wielu tradycjach duchowych medytacja jest drogą prowadzącą do czystego i silnego umysłu. Doświadczenie takiego niezmaconego i uwolnionego od świata umysłu jest nadzwyczajną błogością, lepszą niż seks.

Ćwiczenie medytacji wiąże się z ciężką pracą, przynajmniej na początku, lecz wytrwałość pomaga osiągnąć piękne i wymowne stany. Prawo natury mówi, że bez wysiłku nie można osiągnąć postępu. Osoba świecka, mnich czy mniszka – nikt do niczego nie dojdzie bez ciężkiej pracy.

Sam wysiłek jednak nie wystarczy. Musi być on umiejętny, co oznacza skierowanie energii w odpowiednie miejsca i utrzymanie jej tam do zakończenia zadania. Umiejętny wysiłek nie spowalnia ani nie zawadza. W zamian wytwarza piękny spokój głębokiej medytacji.

## Cel medytacji

Aby dowiedzieć się, gdzie skierować swój wysiłek podczas medytacji, należy dokładnie zrozumieć jej cel. Przeznaczeniem

medytacji jest piękna cisza, bezruch i jasność umysłu. Jeżeli potrafisz to zrozumieć, wówczas przestrzeń, w którą powinieneś skierować swój wysiłek, oraz środki do osiągnięcia tego celu, staną się o wiele bardziej przejrzyste. Cała twoja praca powinna skupić się na osiągnięciu takiego stanu umysłu, który skłania się ku odrzuceniu. Jedno z wielu bardzo prostych, lecz jednocześnie głębokich stwierdzeń Buddy brzmi: „Medytujący, który czyni odrzucenie swoim głównym celem, łatwo osiąga *samādhę*”, czyli uważne skupienie, cel medytacji (SN 48,9)<sup>1</sup>. Taka osoba osiąga stany wewnętrznej błogości niemal automatycznie. Budda mówił, że głównym czynnikiem pomagającym utrzymać głęboką medytację i wkroczyć w te potężne stany jest umiejętność odrzucania, odpuszczania i rezygnacji.

## Odrzucanie brzemienia

W trakcie medytacji umysł nie powinien niczego gromadzić ani niczego się trzymać. W zamian należy dążyć do takiego stanu, w którym umysł będzie gotowy do odrzucenia i rezygnacji z całego brzemienia. Codziennosc każe nam dźwigać wiele obowiązków jak ciężkie walizy, lecz w medytacji taki bagaż jest zbędny. W medytacji trzeba pozbyć się tyle balastu, ile się da. Potraktuj obowiązki i osiągnięcia jak przygniatające cię ciężary. Porzuć je dobrowolnie i nie oglądaj się za siebie.

Podejście, które sprawia, że umysł jest skłonny do rezygnacji, doprowadzi do głębokiej medytacji. Już na początkowych etapach pracy sprawdź, czy potrafisz wytworzyć energię zrzeczenia się – chęci oddania przedmiotów. Kiedy oddasz coś w myślach,



poczujesz lekkość i wolność. W medytacji odrzucanie objawia się etapowo, krok po kroku.

Medytujący są niczym ptaki szybujące po niebie i sięgające wyżyn. Ptaki nigdy nie fruwać z walizkami! Zręczny uczeń medytacji unosi się wolny od wszelkich ciężarów i wzlazuje na piękne szczyty swojego umysłu. Właśnie na takich wyżynach percepcji pojmie, na podstawie własnego bezpośredniego doświadczenia, znaczenie tego, co nazywamy „umysłem”. Jednocześnie zrozumie naturę tego, co nazywamy „jaźnią”, „Bogiem”, „światem”, „wszechświatem”, oraz wielu innych zjawisk. Tam następuje oświecenie – nie na płaszczyźnie myśli, lecz wśród strzelistych szczytów ciszy wewnątrz własnego umysłu.

## Układ książki

Pierwsza część książki, *Przyjemność medytacji*, jest przeznaczona dla tych, którzy potrzebują medytacji w celu złagodzenia konkretnych trosk życiowych, lecz ze względu na przeszkody czy niechęć nie zamierzają zagłębiać się w dalsze etapy i dążyć do stanów błogości i oświecenia. W pierwszej części pokazuję, że prawidłowo ćwiczona medytacja niesie ogromne pokłady przyjemności, nawet początkującym uczniom. Pierwszy i drugi rozdział przejrzyście i dokładnie opisują pierwsze kroki w medytacji. Są to zmodyfikowane wersje mojej skromnej broszury *Podstawowa metoda medytacji*<sup>2</sup>. Rozdziały trzeci i czwarty przedstawiają przykłady problemów, jakie mogą pojawić się w trakcie medytacji, i pokazują, jak łatwo je rozwiązać, kiedy już zostaną zidentyfikowane. W rozdziałach piątym i szóstym w bardzo

szczególny sposób wyjaśniam pojęcie uważności, a następnie poszerzam repertuar medytującego o trzy kolejne techniki medytacji wspomagające drogę do wewnętrznego spokoju. Następnie, w rozdziałach siódmym i ósmym, przytaczam wybrane nauki Buddy, mianowicie rozważania na temat *ānāpānasati* (uważności oddechu) oraz *satipaṭṭhāny* (skupienia uważności), aby zweryfikować instrukcje z poprzednich rozdziałów i wzbogacić je o wnikliwe słowa samego Buddy.

Druga część, *Poza błogość*, wprowadza po świecie ponadczasowego buddyjskiego zachwyty. Znajdziesz tam opis medytacji, która dosłownie imploduje w najwyższą błogość jhāny, oraz objaśnienie, jak stany odrzucenia unoszą zasłonę z naszych pięciu zmysłów, aby odkryć wspaniały świat umysłu, magicznego wewnętrznego ogrodu, gdzie docieramy do oświecenia. Pierwsze trzy rozdziały tej części otwierają przed tobą świat niezmaconego umysłu. Szczegółowo opisują doświadczenie jhāny i przedstawiają precyzyjne instrukcje, jak osiągnąć te nadzwyczajne stany. Rozdziały dwunasty i trzynasty wzniosą cię jeszcze wyżej, na szczyty duchowych doświadczeń, dzięki objaśnieniu, jak wgląd oparty na jhānie otwiera bramy do sadu mądrości. W dwóch ostatnich rozdziałach prezentuję, jak zadanie życia dociera do wielkiego finału i przedstawiam precyzyjne i autentyczne dane na temat oświecenia oraz tego, jak je osiągnąć.

Podsumowanie książki, *Ostateczne odrzucenie*, jest „wehikułem ponownego wejścia”, który przenosi czytelnika z pozaziemskich światów jhāny i nibbāny na powrót do zwyczajnego życia. Nie obędzie się jednak bez ostatecznego skoku ku bezwarunkowości, który będzie upamiętnieniem całej naszej wspólnej podróży.

## Jak korzystać z książki

Książka służy trzem celom. Po pierwsze, jest kursem buddyjskiej medytacji. Ci, którzy przeczytają ją dokładnie i sumiennie zastosują się do zawartych tu instrukcji, otrzymają płynny i kompletny kurs medytacji w całości oparty na tradycji, a niekiedy nawet na słowach samego Buddy. Te wnikliwe tradycyjne nauki są tu przedstawione w sposób zgodny z myślą zachodnią.

Po drugie, książka posłuży za poradnik rozwiązywania problemów. Jej treść jest ułożona tak, aby pomóc pokonać konkretne problemy w praktyce. Jeżeli przeszkodę stanowi na przykład zła wola, wówczas czytelnik może przejść do rozdziału trzeciego, *Przeszkody medytacji I*, gdzie znajdzie porady, jak ćwiczyć medytację miłującej dobroci (*mettā*), aby ową złą wolę przewyciężyć. Inne porady dotyczące rozwiązywania problemów nie są tak popularne. Rozdział piąty, *Jakość uważności*, jest tego dobrym przykładem. Wskazówki, jak aktywować „strażnika bram”, który będzie monitorował i chronił twoją medytację, okażą się bezcenne.

Trzecia funkcja książki polega na umożliwieniu czytelnikowi zbadania tych aspektów medytacji buddyjskiej, o których wie najmniej. Rozdziały od dziewiątego do jedenastego, poruszające kwestię głębokich stanów błogości w medytacji (*jhāna*), przekazują informacje, które niełatwo znaleźć w innych źródłach. Chociaż *jhāny* są głównym fundamentem instrukcji buddyjskiej medytacji, nie są dziś dobrze rozumiane.

Wysyłałem tę książkę wydawcy z lekką obawą. Kiedy pod koniec lat sześćdziesiątych zacząłem ćwiczyć medytację w Londynie, pewien przyjezdny japoński mnich zen powiedział do mnie:

„Zgodnie z prawem karmy każdy, kto pisze książkę na temat buddyzmu, spędzi swoje kolejne siedem żyć pod postacią osła”. Trochę mnie to zmartwiło. Bez względu na to, czy to prawda czy nie, jestem przekonany, że każdy, kto zastosuje się do przedstawionych tu instrukcji, uniknie wszelkich ponownych narodzin, nie tylko tych wśród długouchych osobników.

W *Mahāsaccaka Sutta* (MN 36) Budda mówi: „Zastanawiałem się: czy mogłoby to [jhāna] być drogą do oświecenia? Następnie, zaraz po tym wspomnieniu, uświadomiłem sobie: to jest droga do oświecenia”<sup>3</sup>.

Część 1

---

# PRZYJEMNOŚĆ MEDYTACJI



# Podstawowa metoda medytacji I

W tym rozdziale omówię cztery początkowe etapy medytacji. Być może będziesz chciał szybko przez nie przejść, lecz wówczas uważaj. Jeżeli zbyt prędko postawisz pierwsze kroki, może się zdarzyć, że przygotowania nie zostaną zakończone. Taka praca przypomina konstrukcję domu na prowizorycznych fundamentach – budowla powstanie błyskawicznie, lecz równie szybko może runąć! Podejmiesz mądrą decyzję, jeżeli poświęcisz więcej czasu na zbudowanie solidnych podstaw. Potem, kiedy udasz się na wyższe piętra – błogie stany medytacji – fundamenty okażą się stabilne.

## **Etap pierwszy. Świadomość chwili obecnej**

Lubię zaczynać nauczanie medytacji od porzucania bagażu przeszłości i przyszłości. Być może pomyślisz, że to łatwe, lecz takie nie jest. Porzucenie przeszłości oznacza zatrzymanie myśli o pracy, rodzinie, poświęceniach, obowiązkach, dobrych i złych chwilach z dzieciństwa i tak dalej. Porzucasz wszystkie przeszłe doświadczenia, pokazując, że już się nimi nie interesujesz. W trakcie medytacji stajesz się kimś bez przeszłości. Nie myślisz o tym, gdzie mieszkasz, gdzie się urodziłeś, kim byli twoi rodzice ani o tym, jak wyglądało twoje wychowanie. Zrzekasz się całej tej historii. Jeśli medytujesz w grupie, wszyscy stają się jednością – tylko medytującymi, niczym więcej. Twoje doświadczenie w medytacji lub jego brak nie jest ważne.

Jeżeli porzucamy całą tę historię, stajemy się równi i wolni. Uwalniamy się od części zmartwień, percepcji i myśli, które nas ograniczają i powstrzymują przed osiągnięciem spokoju narodzonego z odrzucania. Każdy fragment naszej historii nareszcie się uwalnia, nawet wspomnienie tego, co się wydarzyło przed sekundą. Nic z tego, co się zdarzyło, nas nie obchodzi – odrzucamy to wszystko. To już nie rozbrzmiewa w naszej głowie.

W takim stanie umysł jest jak pokój ze ścianami obitymi miękkim materiałem. Kiedy doświadczenie, percepcja lub myśl uderzą w taką ścianę, nie odbijają się. Zapadają się w nią i zatrzymują. Przeszłość nie rozbrzmiewa echem w naszej świadomości. Niektórzy sądzą, że jeśli będą rozmyślać nad przeszłością, mogą się z niej w jakiś sposób uczyć i rozwiązać swoje problemy. Kiedy jednak spoglądamy w przeszłość, niezmiennie patrzymy przez zniekształconą soczewkę. Myślimy o konkretnym zdarzeniu, jakie ono było, a w rzeczywistości wszystko wyglądało zupełnie inaczej! Dlatego właśnie rodzą się kłótnie o to, co wydarzyło się zaledwie kilka chwil temu.

Policja doskonale zna sytuację, kiedy po wypadku drogowym, podczas przesłuchiwania dwóch naocznych świadków, każdy z nich, całkowicie szczerze, składa sprzeczne zeznania na temat tego samego zdarzenia. Kiedy uzmysłowimy sobie, jak zawodna jest nasza pamięć, przestaniemy przeceniać przeszłość. Możemy ją pogrzebać tak jak zmarłych. Zakopujemy trumnę lub kremujemy ciało i już, gotowe.

Nie należy trwać w przeszłości. Nie dźwigaj trumien pełnych martwych chwil. Jeżeli tak postępujesz, przygniatasz się ciężkim brzemieniem, które tak naprawdę wcale do ciebie nie należy. Kiedy porzucisz przeszłość, uwolnisz się w chwili obecnej. Przyszłość – lęki, obawy, plany, oczekiwania – ją również odrzuć.



Budda powiedział: „Wszystko, o czym myślisz, że takie będzie, zawsze będzie inne” (MN 113,21). Mędrcy nazywają taką przyszłość niepewną, nieznaną i nieprzewidywalną. Zwykle nie warto przewidywać przyszłości, a w medytacji takie przewidywanie jest zawsze ogromną stratą czasu.

### **Umysł jest wspaniały i dziwny**

Kiedy pracujesz z własnym umysłem, odkrywasz, że jest zgoła dziwny. Umysł jest zdolny do wspaniałych i nieoczekiwanych rzeczy. Medytujący, którym trudno osiągnąć stan wyciszenia umysłu, myślą niekiedy: „No znowu, kolejna godzina frustracji”. Niemniej jednak często dzieje się coś dziwnego: pomimo przewidywanej porażki osiągają bardzo spokojny stan medytacji.

Nie tak dawno usłyszałem o pewnym mężczyźnie, który udał się na swój pierwszy dziesięciodniowy pobyt w ośrodku medytacyjnym. Po pierwszym dniu odosobnienia tak bardzo cierpiał, że poprosił o zgodę na powrót do domu. Nauczyciel odparł: „Zostań jeszcze jeden dzień, a ból zniknie, obiecuję”. Został zatem kolejny dzień, lecz ból tylko się pogorszył. Ponownie zażądał powrotu do domu. Nauczyciel powtórzył instrukcję: „Jeszcze tylko jeden dzień i ból odejdzie”. Mężczyzna został na trzeci dzień, lecz czuł coraz silniejszy ból. Jeszcze dziewięć razy, każdego wieczoru, chodził do nauczyciela i prosił, aby pozwolił mu wrócić do domu. Nauczyciel za każdym razem powtarzał: „Jeszcze tylko jeden dzień, a ból zniknie”. Ku ogromnemu zdziwieniu mężczyzny, na pierwszej porannej sesji ostatniego dnia ból zniknął i nie powrócił. Mógł siedzieć długo, nie odczuwając żadnych болей. Zadziwiła go cudowność własnego umysłu oraz umiejętność osiągnięcia takich niespodziewanych rezultatów. Zatem poznanie

przyszłości nie jest możliwe. Może ona okazać się bardzo dziwna, niesamowita, całkowicie przekraczająca twoje oczekiwania. Podobne doświadczenia dają mądrość i odwagę, aby porzucić wszystkie myśli i nadzieje w kwestii przyszłości.

Kiedy podczas medytacji myślisz: „Ile jeszcze minut zostało? Jak długo jeszcze muszę to znosić”, to oznaka błędzenia w przyszłość. Ból może zniknąć w mgnieniu oka. Nie potrafisz tylko przewidzieć, kiedy to nastąpi.

Podczas pobytu w odosobnieniu medytacyjnym być może pomyślisz, że żadna z twoich dotychczasowych medytacji nie miała sensu. Jednak kiedy usiądziesz do następnej sesji, wszystko stanie się nagle spokojne i proste: „Wow!” – pomyślisz. „Teraz mogę medytować!”. A następna medytacja będzie jeszcze gorsza niż poprzednie. O co tu chodzi?

Mój pierwszy nauczyciel medytacji powiedział mi coś, co wówczas wydawało się bardzo dziwne. Powiedział, że *nie ma czegoś takiego, jak zła medytacja*. Miał rację. Wszystkie sesje, które nazywasz złymi czy frustrującymi, są twoją ciężką pracą na „zapłatę”. Zupełnie jak człowiek, który pracuje cały poniedziałek i nie dostaje za to pieniędzy. „Po co ja to robię?” – myśli. Następnie pracuje cały wtorek i wciąż nic nie otrzymuje. Kolejny zły dzień. Pracuje całą środę, cały czwartek – znów nic. Cztery z dni z rzędu. Wtedy nadchodzi piątek. Człowiek pracuje jak zwykle i pod koniec dnia szef wręcza mu wypłatę. Wow! Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?

Dlaczego każda medytacja nie może być dniem wypłaty? Rozumiesz to porównanie? Podczas trudnej medytacji gromadzisz swoje zasługi, które przyczyniają się do twojego sukcesu. Budujesz też siłę, która napędza spokój. Wówczas, z wystarczającą kolekcją zasług, umysł przechodzi w stan dobrej medytacji

i następuje dzień wypłaty. Musisz jednak pamiętać, że większość pracy została wykonana w trakcie tak zwanych złych medytacji.

### **Przeszłość i przyszłość są ciężarem**

Podczas jednego ze spotkań w samotni medytacyjnej, które sam zorganizowałem, pewna kobieta powiedziała mi, że przez cały dzień była na mnie wściekła z dwóch różnych powodów. Początkowe sesje medytacji sprawiały jej trudność, więc była zła, że nie obwieszczałem dzwonkiem końca sesji odpowiednio wcześniej. W późniejszych medytacjach osiągnęła piękne, spokojne stany, więc była na mnie zła, że dzwoniłem za wcześniej. Wszystkie sesje były takie same – trwały dokładnie jedną godzinę.

Jeżeli przewidujesz przyszłość, myśląc: „Ile jeszcze minut do dzwonka” – narażasz się na tortury. Zatem uważaj, aby nie podnosić tego ciężkiego brzemienia „długo jeszcze?” lub „co mam dalej robić?”. Jeżeli tak właśnie myślisz, nie skupiasz się na tym, co się dzieje w chwili bieżącej. Prosisz o kłopoty. Nie medytujesz.

Na tym etapie medytacji musisz się skupić na chwili obecnej do tego stopnia, że nie będziesz wiedział, jaki jest dzień ani która godzina. Rano? Wieczór? – nie wiem! Wiesz tylko, że jest *teraz*. W ten sposób zbliżasz się do pięknego „klasztoru czasu”, gdzie medytujesz w chwili. Nie wiesz, ile minut upłynęło ani ile pozostało. Nie pamiętasz nawet, jaki jest dzień.

Pewnego razu w Tajlandii, kiedy byłem młodym mnichem, zapomniałem, który był rok! Wspaniale jest żyć w ponadczasowej sferze, która jest czymś znacznie większym niż współczesny świat sterowany czasem. Tam doświadczasz *tej* chwili, tak jak wszystkie rozumne istoty doświadczają *tej* chwili od tysięcy lat. Dotarłeś do rzeczywistości terażniejszości.

Rzeczywistość terażniejszości jest wspaniała i imponująca. Kiedy już porzucisz całą przeszłość i przyszłość, czujesz się tak, jakbyś ożył. Jesteś tutaj. Jesteś świadomy. Jest to pierwszy etap medytacji – świadomość utrzymana w terażniejszości. Osiągnięcie tego etapu oznacza, że całkiem sporo pracy już masz za sobą. Odrzuciłeś pierwsze brzemie, które powstrzymywało głęboką medytację. Ważne jest zatem, aby dołożyć wszelkich starań, by ten pierwszy etap stał się silny i stabilny.

## **Etap drugi.**

### **Cicha świadomość chwili obecnej**

We wstępie nakreśliłem cel naszej medytacji: piękna cisza, bezruch i jasność umysłu pełnego najgłębszych wglądów. Odrzuciłeś pierwsze brzemie, które powstrzymuje głęboką medytację. Teraz powinieneś przejść do jeszcze piękniejszej i prawdziwszej ciszy umysłu.

#### **Cisza to brak komentarza**

Przy omawianiu drugiego etapu warto wyjaśnić różnicę między doświadczeniem cichej świadomości chwili obecnej a myśleniem o niej. Pomoże nam tu porównanie tej sytuacji do oglądania gry w tenisa w telewizji. Zauważamy, że jednocześnie rozgrywają się dwa mecze: ten, który oglądamy na ekranie, i ten, który opisuje komentator. Relacja jest często stronnicza. Jeżeli na przykład Australijczyk gra przeciwko Amerykaninowi, wówczas australijski komentator opisze grę zupełnie inaczej niż amerykański. W tym porównaniu oglądanie meczu bez komentarza oznacza cichą świadomość w medytacji, a skupienie uwagi na komentarzu oznacza

myślenie o niej. Powinieneś zrozumieć, że jesteś znacznie bliżej prawdy, kiedy obserwujesz bez komentarza i doświadczasz wyjątknie cichej świadomości chwili bieżącej.

Czasem zakładamy, że poznajemy świat właśnie dzięki wewnętrznemu komentarzowi. W rzeczywistości ta wewnętrzna mowa wcale nie zna świata. Nakręca ona iluzję, która wywołuje cierpienie. Wewnętrzna mowa powoduje, że jesteśmy źli na wrogów i tworzymy niebezpieczne związki z bliskimi. Wewnętrzny komentarz przyczynia się do wszystkich problemów życia. Konstruuje strach, winę, niepokój i depresję. Buduje te złudzenia tak zrećnie, jak zdolny aktor, który manipuluje widownią, by wywołać przerażenie lub ły. Zatem jeżeli szukasz prawdy, powinieneś docenić cichą świadomość i w trakcie medytacji uznać ją za sprawę ważniejszą niż jakakolwiek inna myśl.

Wysoka wartość, jaką obdarzamy własne myśli, jest główną przeszkodą cichej świadomości. Rozsądne usunięcie wagi, jaką nadajemy myśleniu, oraz uświadomienie sobie większej precyzji cichej świadomości otwierają wrota do wewnętrznej ciszy.

Osiągnięcie wyrafinowanej świadomości chwili obecnej jest skuteczną metodą wyciszenia wewnętrznego komentarza. Przyglądasz się każdej chwili tak uważnie, że nie masz czasu na skomentowanie tego, co się wydarzyło przed chwilą. Często myśl jest opinią na temat tego, co właśnie nastąpiło: „To było dobre”, „To było okropne”, „Co to miało znaczyć?”. Wszystkie podobne komentarze dotyczą przeszłych doświadczeń. Kiedy notujesz lub wygłaszasz opinię o wydarzeniu, które minęło jakiś czas temu, nie skupiasz się na tym, jakie się pojawiło przed chwilą. Zajmujesz się starymi gośćmi i zaniedbujesz nowo przybyłych.

Pozwól, że rozwinę tę metaforę. Wyobraź sobie, że twój umysł jest gospodarzem przyjęcia i przy wejściu wita zaproszonych. Je-

żeli pojawi się jeden gość i umysł zacznie z nim plotkować, wówczas zaniedbuje swoje obowiązki i nie zwraca uwagi na kolejnych przybyłych. Ponieważ nowi goście zjawiają się bez przerwy, umysł musi ciągle, błyskawicznie witać każdego, jednego po drugim. Nie może pozwolić sobie nawet na najkrótszą pogawędkę z żadnym z nich, gdyż w ten sposób umknie nam kolejny gość. W medytacji doświadczenia nadchodzą jedno za drugim, przechodzą przez drzwi naszych zmysłów i wkraczają do umysłu. Jeżeli świadomie powitasz jedno doświadczenie i zaczniesz z nim rozmowę, przegapisz kolejne, które podąża tuż za nim.

Jeżeli z każdym doświadczeniem – gościem – jakie pojawi się w umyśle, perfekcyjnie wczujesz się w chwilę bieżącą, nie znajdziesz przestrzeni na wewnętrzną mowę. Nie będziesz mógł ze sobą pogadać, ponieważ całkowicie pochłonie cię świadome i uważne witanie wszystkiego, co się pojawia. Tak wygląda doskonalenie świadomości chwili obecnej do poziomu, na którym staje się ona cichą świadomością każdej teraźniejszej chwili.

Rozwijając wewnętrzną ciszę, rezygnujesz z jeszcze jednego wielkiego ciężaru. Zupełnie jakbyś dźwigał ciężki plecak, nieprzerwanie przez trzydzieści czy pięćdziesiąt lat, i przez cały ten czas, znużony, przez wiele mil powłóczysz nogami. Teraz znalazłeś mądrość i odwagę, aby zdjąć plecak i postawić go na chwilę na ziemi. Bez ciężaru czujesz przeogromną ulgę, lekkość i wolność.

Kolejna korzystna metoda osiągnięcia wewnętrznej ciszy to rozpoznanie przestrzeni między myślami lub między okresami wewnętrznej pogawędki. Skup się mocno na chwili, kiedy jedna myśl się kończy, a druga jeszcze nie rozpoczyna – *o tutaj!* Właśnie to jest cicha świadomość. Na początku może ona trwać tylko ułamek sekundy, lecz kiedy zaczniesz rozpoznawać tę ulotną ciszę, przyzwyczaisz się do niej. A wraz z przyzwyczajeniem,

będzie ona trwać coraz dłużej. Kiedy ją w końcu odnajdziesz, zaczniesz się nią cieszyć. Dzięki temu cisza rośnie. Pamiętaj jednak: cisza jest nieśmiała. Jeżeli usłyszysz, że o niej mówisz, błyskawicznie zniknie!

### **Rozkosz ciszy**

Byłoby cudownie, gdyby tak każdy mógł porzucić całą wewnętrzną mowę i trwać w cichej świadomości chwili obecnej tak długo, aż zda sobie sprawę z tego, jak jest rozkoszna. Cisza niesie ze sobą o wiele więcej mądrości i wyrazistości niż myślenie. Kiedy to pojmiesz, atrakcyjność i znaczenie ciszy wzrosną. Umysł się ku niej skłania i wciąż jej poszukuje do momentu, kiedy zaczyna angażować proces myślenia jedynie w konieczności, tylko jeśli to ma sens. Kiedy zrozumiesz, że większość twojego myślenia jest tak naprawdę bezcelowa, że donikąd cię nie prowadzi i daje tylko ból głowy, z radością spędzisz więcej czasu w wewnętrznej ciszy. Drugi etap medytacji to *cicha świadomość chwili obecnej*. Być może zechcesz zająć się tylko pierwszymi dwoma etapami. Jeżeli uda ci się osiągnąć ten konkretny punkt, oznacza to, że przeszedłeś już długą drogę w medytacji. W cichej świadomości chwili „właśnie teraz” doświadczasz spokoju, radości i związanej z tym mądrości.

## **Etap trzeci.**

### **Cicha świadomość oddechu w chwili obecnej**

Jeżeli postanowisz brnąć dalej, w takim razie zamiast cichej świadomości wszystkiego, co pojawia się w umyśle, musisz skupić się na tylko jednej rzeczy. Może to być doświadczenie oddechu,

koncept miłującej dobroci (*mettā*), wyobrażony kolorowy okrąg (*kaṣiṇa*) lub inne, mniej popularne punkty skupienia świadomości. Poniżej omówię *cichą świadomość oddechu w chwili obecnej*.

### **Jedność kontra różnorodność**

Skupienie uwagi na jednej rzeczy jest porzuceniem różnorodności i przejściem do jej przeciwieństwa – jedności. Kiedy umysł zaczyna się scalać w jedność i utrzymywać skupienie na tylko jednej rzeczy, błogość i siła znacznie wzrastają. Odkrywamy, że różnorodność świadomości jest kolejnym ciężkim brzemieniem. Jest jak sześć telefonów na biurku dzwoniących jednocześnie. Ulga po odrzuceniu tej różnorodności oraz zezwolenie na tylko jeden telefon (linię prywatną) jest tak ogromna, że tworzy błogość. Zrozumienie, że różnorodność jest ciężarem, jest niezbędne do rozwinięcia umiejętności skupienia się na oddechu.

### **Uważna cierpliwość to najszybszy sposób**

Jeżeli udało ci się osiągnąć stan cichej świadomości chwili bieżącej i potrafisz go utrzymać przez dłuższy czas, najprawdopodobniej nie będziesz miał większych problemów ze skierowaniem tej świadomości na oddech i podążaniem za tym oddechem w każdym momencie, bez żadnych zakłóceń. Teraz jest to możliwe, ponieważ dwie główne przeszkody medytacji z oddechem zostały usunięte. Pierwsza to skłonność umysłu do odbiegania w przeszłość lub przyszłość, a druga to wewnętrzna mowa. Z tego względu dwóch początkowych etapów – świadomości chwili obecnej oraz cichej świadomości chwili obecnej – nauczam w formie solidnego przygotowania do głębszej medytacji z oddechem.



Często się zdarza, że uczniowie zaczynają medytację z oddechem, kiedy ich umysł wciąż skacze między przeszłością a przyszłością oraz kiedy ich świadomość wciąż tonie w wewnętrznym komentarzu. Bez odpowiedniego przygotowania medytacja z oddechem jest dla takich osób trudna, a nawet niemożliwa. Wówczas poddają się, pełni frustracji. Rezygnują, gdyż nie rozpoczęli we właściwym miejscu. Nie dokonali pracy przygotowawczej, zanim zabrali się za skupienie uwagi na oddechu. Niemniej jednak jeśli twój umysł został dobrze przygotowany dzięki ukończeniu pierwszych dwóch etapów, wówczas, kiedy przejdziesz do medytacji z oddechem, będziesz w stanie z łatwością utrzymać na nim uwagę. Jeżeli jednak sprawia ci to trudność, oznacza to, że zbyt szybko zakończyłeś dwa pierwsze etapy. Wróć do początkowych ćwiczeń. Uważna cierpliwość jest najszybszym sposobem!

### **Miejsce obserwacji oddechu nie jest ważne**

Skupienie się na oddechu oznacza koncentrację na doświadczeniu go dokładnie w tej chwili. Odczuwasz to, co robi oddech: przychodzi, odchodzi, znajduje się gdzieś w przestrzeni pomiędzy wdechem a wydechem. Niektórzy nauczyciele radzą, aby obserwować oddech na czubku nosa, inni zalecają obserwację oddechu na brzuchu, a są też tacy, którzy instruują, by najpierw skupić się na nim na nosie, a potem przesunąć uwagę na brzuch. Na podstawie własnego doświadczenia odkryłem, że nie jest ważne, w którym miejscu będziesz obserwował swój oddech. W gruncie rzeczy najlepiej jest nigdzie go nie umieszczać. Jeżeli będziesz próbował zlokalizować oddech na czubku nosa, wówczas stanie się „świadomością nosa”, a nie świadomością oddechu. Jeżeli skupisz się na brzuchu, oddech stanie się „świadomością brzucha”. Zwyczajnie zadaj sobie

pytanie: „Wdycham czy wydycham? Skąd to wiem?”. Właśnie tak! Wrażenie, które mówi ci, co robi oddech, jest tym, na którym powinieneś się skupić. Nie przejmuj się tym, gdzie ono się znajduje. Skup się na samym wrażeniu.

### **Skłonność do kontroli oddechu**

Na tym etapie często pojawia się jeden konkretny problem, mianowicie skłonność do kontrolowania oddechu, co znacznie go utrudnia. W celu przezwyciężenia tej komplikacji wyobraź sobie, że jesteś pasażerem w aucie i spoglądasz na oddech przez szybę. Nie jesteś kierowcą ani jego nieustannie doradzającym „pomocnikiem”. Przestań więc dawać rozkazy, odpuść i ciesz się podróżą. Pozwól, aby oddech zajął się oddychaniem. Ty tylko patrz.

Kiedy będziesz świadomy tego, że oddech przychodzi lub odpływa, przez sto oddechów z rzędu i nie umknie ci przy tym ani jeden, oznacza to, że osiągnąłeś coś, co nazywam trzecim etapem medytacji, który zawiera trwałe skupienie na oddechu. Jest to spokojniejszy i bardziej radosny etap od poprzedniego. Jeżeli chcesz zejść głębiej, twoim następnym celem musi być pełne i trwałe skupienie na oddechu.

## **Etap czwarty. Pełne i trwałe skupienie na oddechu**

Czwarty etap pojawia się, kiedy twoja uwaga się poszerza i obejmuje każdy najkrótszy moment oddechu. Poznajesz wdech od razu, kiedy pojawia się uczucie nabierania powietrza.

Następnie obserwujesz, jak te wrażenia stopniowo przepływają przez całą długość wdechu i nie umyka ci ani jeden moment. Kiedy wdech się zakończy, jesteś świadomy również tej chwili. Widzisz w umyśle ten ostatni fragment wdechu. Następną chwilę dostrzegasz jako pauzę, aż rozpocznie się wydech. Widzisz pierwszą fazę wydechu oraz każde kolejne wrażenie, jakie pojawia się wraz z jego rozwojem do czasu, aż zniknie w momencie zakończenia swojej funkcji. Wszystko się dzieje w ciszy i chwili obecnej.

### **Ustąpienie z drogi**

Doświadczasz każdej części wdechu i wydechu, nieprzerwanie przez sto oddechów z rzędu. Dlatego ten etap nazywa się pełnym i trwałym skupieniem na oddechu. Nie możesz osiągnąć tego stanu na siłę, poprzez przetrzymanie oddechu. Możesz dojść do tego poziomu bezruchu i ciszy tylko dzięki odrzuceniu wszystkiego, co istnieje w całym wszechświecie, poza tym cichym, chwilowym doświadczeniem oddechu. Tak naprawdę nie „ty” docierasz do tego etapu, a twój umysł. Umysł radzi sobie sam. Uznaje ten stan za bardzo spokojne i przyjemne miejsce: tylko on i oddech. Tam zaczyna zanikać wykonawca, główna część ego.

Odkrywasz, że na tym etapie medytacji postęp rozwija się bez wysiłku. Musisz tylko zejść z drogi, odpuścić i przyglądać się zdarzeniu. Umysł, jeśli tylko mu na to pozwolisz, automatycznie się dopasuje do tej prostej, spokojnej i wybornej jedności, jaką jest przebywanie sam na sam z tylko jedną rzeczą, współistnienie z oddechem w każdej jednej chwili. To jest jedność umysłu, jedność chwili, jedność w bezruchu.

## Początek pięknego oddechu

Czwarty etap medytacji nazywam „trampoliną”, ponieważ z tego miejsca można się odbić i zanurkować w stany błogości. Kiedy bez żadnych zakłóceń utrzymamy tę jedność świadomości, oddech zacznie zanikać. Można odnieść wrażenie, że oddech się rozplywa, kiedy umysł skupia się na tym, co się znajduje w centrum doświadczenia oddechu, czyli na wspaniałym spokoju, wolności i błogości.

Na tym etapie wprowadzam termin „piękny oddech”. Umysł widzi, że ten spokojny oddech jest nadzwyczajnie piękny. Jesteśmy nieprzerwanie świadomi tego pięknego oddechu, chwila za chwilą, bez rozrywania łańcucha doświadczanych wrażeń. Jesteśmy świadomi wyłącznie pięknego oddechu, bez wysiłku i przez bardzo długi czas.

Teraz, kiedy oddech zanika, pozostaje samo „piękno”. (Tę kwestię wyjaśnię szczegółowo w następnym rozdziale). Oddzielone piękno staje się osobnym obiektem umysłu. W tym momencie umysł traktuje siebie jako własny obiekt. Już nie jesteśmy świadomi oddechu, ciała, myśli, dźwięku ani świata zewnętrznego. Wszystko, czego jesteśmy świadomi, to piękno, spokój, błogość, światło lub inne zjawiska, w zależności od tego, jak później nazwie to nasza percepcja. Odczuwamy wyłącznie piękno, nieprzerwanie i bez wysiłku. Wtedy nawet *nic* jest piękne! Dawno temu porzuciliśmy paplaninę, odrzuciliśmy określenia i osady. Tu umysł jest tak spokojny, że nie jest w stanie nic powiedzieć. Zaczynamy doświadczać pierwszego rozkwitu błogości w umyśle. Ta błogość rozwinie się, urośnie i stanie się bardzo mocna i silna. Wówczas być może wkroczymy w stany medytacji zwane *jhānami*.

Powyżej opisałem pierwsze cztery etapy medytacji. Każdy jeden musi zostać dokładnie opracowany, zanim przejdziesz do kolejnego. Poświęć na te cztery początkowe etapy dużo czasu. Ukształtuj je i ustabilizuj przed każdym następnym krokiem. Powinieneś ćwiczyć tak długo, aż nie będziesz miał problemów z utrzymaniem czwartego etapu, pełnego i trwałego skupienia na oddechu, w każdym momencie, bez przerw i przeszkód, przez dwieście lub trzysta kolejnych oddechów. Nie twierdzę, że musisz je liczyć. Określam tylko średni czas, przez jaki powinieneś być w stanie utrzymać czwarty etap, zanim przejdziesz dalej. W medytacji, jak już wcześniej wspomniałem, uważna cierpliwość jest najszybszą metodą!



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

Polecamy:



**Ajahn Brahm** – po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii by zostać mnichem. Świecenia uzyskał w Bangkoku, gdzie studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację. Jest autorem międzynarodowych bestsellerów książkowych popularyzujących buddyjską mądrość dostosowaną do potrzeb współczesnego człowieka.

Ta książka jako pierwsza zawiera kompleksowy opis głębokich stanów medytacji (jhān), które Autor scharakteryzował w sposób przystępny nawet dla zupełnych laików. Dzięki niej dowiesz się, że medytacja może być zarówno skuteczna jak i przyjemna. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się medytujący i co robić, aby je rozwiązać.

### Teraz i Ty możesz:

- ★ opracować jasny cel medytacji,
- ★ opanować solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji,
- ★ osiągnąć poziom, na którym oddech staje się piękny,
- ★ poznać i wyeliminować przeszkody stojące Ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów medytacji,
- ★ zastosować medytację, która bawi umysł, przegania nudę i rodzi radość,
- ★ dowiedzieć się, czym są nimitty, wrota do jhān.

**Czas na skuteczną medytację!**

Patroni:



Kup księ